



CIUDAD **+ACTIVA**



www.castillalamanchamasactiva.es





Junta de Comunidades de Castilla La Mancha
Consejería de Educación, Cultura y Deportes
Dirección de Deportes
Bulevar Río Alberche, s/n.
45071 Toledo

Elaboración: Juanma Murua

Foto de portada: "Morning exercise @ Kings Park"
por Andru1308, usada bajo licencia CC de Flickr
Depósito Legal: TO 424-2015

Desde el Gobierno Regional somos conscientes de que el sedentarismo es uno de los problemas más graves de salud pública del siglo XXI. Por ello, entendemos que la promoción de la actividad física es nuestra responsabilidad y del resto de las administraciones públicas.

Con la finalidad de incrementar los niveles de práctica de actividad física y deportiva y el fomento de los hábitos saludables, en el año 2012 aprobamos en Consejo de Gobierno el Plan de acción global denominado Castilla-La Mancha +ACTIVA, en el que se han implicado las distintas áreas del Gobierno, las cinco Diputaciones Provinciales y la Federación de Municipios y Provincias de Castilla-La Mancha.

Castilla-La Mancha +ACTIVA es una estrategia de acción que conjuga políticas y programas para que su aplicación favorezca cambios en el comportamiento de los castellanomanchegos hacia un estilo de vida activo y saludable, y debe establecerse como un eje de acción pública en el ámbito local.

La presente guía Ciudad +ACTIVA es un recurso que busca facilitar la promoción de un modo de vida físicamente más activo en los municipios, una herramienta para que cualquier ciudad o pueblo de Castilla-La Mancha pueda ser promotora de estilos de vida activos y saludables, impulsando, fomentando y aprovechando los recursos disponibles para ofrecer las máximas oportunidades a todos sus habitantes, considerando en ello su diversidad.

Lograr este objetivo supone un esfuerzo colectivo, actuando coordinadamente a través de un abordaje integral de áreas tan diversas como la ordenación del territorio, suelo y urbanismo, la salud, el deporte, el medio ambiente, la educación, turismo, etc., que deben trabajar para afrontar juntos todos estos nuevos retos, en los que la participación ciudadana debe jugar un papel fundamental.

Apostar por una Ciudad +ACTIVA facilitará la transformación de los hábitos de vida de la población, lo que sin duda garantizará la calidad de vida y el bienestar de los ciudadanos, consiguiendo un futuro mejor para Castilla-La Mancha.

Toledo, enero de 2015.

María Dolores Cospedal García

Presidenta

Gobierno de Castilla-La Mancha

Sobre esta guía	5
Introducción	8
Un modelo integral	13
Desarrollo de un proyecto de Ciudad +ACTIVA	16
El entorno social en la Ciudad +ACTIVA	29
El entorno físico en la Ciudad +ACTIVA	38
Puesta en práctica de la Guía	59
Bibliografía	61

Sobre esta guía

La ciudad, el municipio, el nivel local es el principal espacio de convivencia y de relaciones de la mayoría de las personas. La calidad del entorno local determina directamente nuestra calidad de vida, así como el estilo de vida que llevamos.

El reconocimiento de la importancia de la ciudad, del entorno más cercano a la ciudadanía, ha llevado a implantar el programa estratégico Ciudad +ACTIVA dentro del marco del Plan Castilla-La Mancha +ACTIVA.

Castilla-La Mancha +ACTIVA es un Plan de Acción Global de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha que tiene como objetivo el fomento de estilos de vida activos y saludables en la población castellano-manchega, para todas las edades.

Con este objetivo general, todos los agentes, institucionales, sociales, particulares, públicos o privados, juegan un importante papel a la hora de facilitar y promover la actividad física entre toda la población. Es el nivel local o la ciudad el que mejor puede captar e impulsar las bases para una vida activa.

El objetivo es claro y ambicioso, el papel que juegan las administraciones y agentes locales es fundamental para lograrlo; pero ¿qué pueden hacer? ¿por dónde comenzar? ¿qué cuestiones deben tenerse en cuenta?

Objetivo de la guía

El objetivo de la edición de esta Guía Ciudad +ACTIVA es ofrecer una herramienta que ayude a todas las personas que quieran impulsar un proyecto para orientar una localidad hacia un modelo de ciudad saludable que promueva estilos de vida más activos.

Esta guía presenta un panorama general de la mejor evidencia disponible sobre actividad física y medio ambiente urbano, proponiendo políticas y proyectos basados en evidencias y estudios de caso.

Por una parte, la guía presenta una serie de pasos a tener en cuenta a la hora de diseñar y poner en marcha un proyecto de Ciudad +ACTIVA. Los pasos están pensados para servir a municipios y ciu-

dades de muy diferentes tamaños. Es por tanto necesario adaptar esta metodología de proyecto a cada realidad local ya que en municipios de tamaño más pequeño el proceso puede ser más simple.

Por otra, se plantean propuestas en dos grandes entornos, el social y el físico. Las propuestas para el entorno físico son fácilmente comprensibles y muchas de ellas llevan años presentes en las agendas públicas. Actuaciones sobre el modelo de movilidad, la calidad y uso de parques o la calidad del diseño de calles y plazas son aspectos comunes a otras políticas, especialmente a aquellas orientadas a la mejora del medio ambiente urbano.

El entorno social es algo más complejo, sin embargo es la base para elaborar planteamientos adecuados sobre el entorno físico. El espacio urbano es esencialmente un espacio de convivencia, de intercambio y de socialización. Un espacio físico, por muy bien diseñado que esté, puede no cumplir su principal función de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía si no tiene en cuenta este entorno social.

A su vez, es fundamental considerar que no todas las personas tienen

las mismas posibilidades de llevar una vida físicamente activa. Hay factores socioeconómicos que reducen su capacidad a la hora de realizar actividad física. Es entre estos grupos de población donde se dan los mayores niveles de inactividad física y a los que habrá que prestar especial atención.

¿A quién va destinada?

Esta guía pretende ser una herramienta útil para todas aquellas personas que quieran impulsar un proyecto de Ciudad +ACTIVA en su municipio.

Las personas con responsabilidad política local pueden obtener información sobre las posibilidades de implantar un modelo que facilite la actividad física entre la ciudadanía.

Las y los profesionales del ámbito del Deporte y de la Salud encontrarán una herramienta con numerosas ideas y propuestas para implantar.

También aquellas personas que se dediquen al diseño urbano pueden obtener información de interés para aplicar en su trabajo: comprender cómo influyen sus actuaciones en los niveles

de actividad física de las personas que viven en sus ciudades y algunas directrices a incorporar a la hora de planificar su entorno.

Por supuesto, cualquier agente social, individual o colectivo que esté in-

terésado en mejorar su ciudad podrá comprender el importante papel que puede jugar a la hora de fomentar la vida activa entre las personas de su entorno y contará con algunas ideas para poner en marcha actuaciones o incluso promover un proyecto de Ciudad +ACTIVA.

Introducción

La importancia de la ciudad para la salud de la población

La relación entre urbanismo y salud ha estado presente desde hace siglos, hasta el punto que puede considerarse que las primeras normativas sobre urbanismo moderno eran relativas a cuestiones de salud.

Podemos remontarnos a finales del siglo XVIII para encontrar una clara relación entre la gestión de las ciudades y la salud de su población. La Real Instrucción de 26 de abril de 1784 enumeraba algunas competencias de los corregidores y alcaldes mayores con clara orientación urbanística e higienista. El fomento de la higiene entre la población mediante una serie de normas sanitarias que garantizaran la salubridad, era cuestión considerada prioritaria en su labor, haciendo referencia a la limpieza, empedrado, ensanche de calles, la reconstrucción de edificios ruinosos, y la creación de paseos públicos arbolados que servirían para “recreo y esparcimiento de las gentes”.

Sin embargo, no será hasta comienzos del s.XIX, cuando los médicos comenzaron a denunciar las pésimas condiciones de vida de la población, su hacinamiento y la pobreza generalizada, como causas fundamentales de las enfermedades. Posteriormente, con las investigaciones de Robert Koch y principalmente de Louis Pasteur, se descubre la relación entre los microorganismos y la transmisión de enfermedades como el cólera y la tuberculosis.

Nació una corriente denominada Higienismo, cuando los gobernantes entienden la relación entre la ciudad y la salud de sus habitantes y comienzan a tomarse medidas de diseño urbano orientadas a paliar los problemas de salud de la población. Se desarrollan infraestructuras derivadas de esta preocupación higienista como el inventario de galerías y fosas de París (1805), la Public Health Act de Londres de Chadwick (1848) y la creación de la red parisina con sistema unitario por

Belgrand (ingeniero de Haussman). Otras como la introducción de vegetación en la ciudad, los parques suburbanos de Londres y Central Park de Nueva York, también siguen esta orientación.

Los efectos negativos que la Revolución Industrial tuvo en el desarrollo de las ciudades, generando grandes barrios obreros con pésimas condiciones de habitabilidad, fortalecieron esta relación entre el urbanismo y la salud, obligando a urbanistas y gobernantes a mejorar la calidad del diseño de estas zonas ante el peligroso descontento de una clase obrera que sufría las penosas consecuencias de un diseño urbano poco saludable.

Todavía recordamos la expresión “¡Agua va!” en las calles de muchas ciudades y pueblos de España y con la que se avisaba a las personas que transitaban por la calle que se apartasen ya que se iba a vaciar por la puerta o ventana un cubo con aguas fecales.

Vivimos en el siglo XXI y las condiciones han cambiado bastante y obviamente los problemas también. El cólera y la tuberculosis ya no son las epide-

mias contra las que actuar. La obesidad y el sedentarismo son dos de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI.

Ambas pueden tener el tratamiento de enfermedades que por diferentes causas se generan por desequilibrios entre la ingesta y el gasto.

Según el último estudio sobre hábitos deportivos de los españoles (García Ferrando, 2010)¹ tan sólo un 39% de la población de Castilla-La Mancha practica deporte de manera regular. Según el “Estudio de hábitos deportivos en edad escolar 2011” del Consejo Superior de Deportes, la obesidad infantil en Castilla-La Mancha es del 20,9% y más de la mitad de los escolares, el 56%, no son suficientemente activos.

Se observa que aunque la actividad en el tiempo libre se ha mantenido relativamente estable o incluso puede haber aumentado en los últimos años, la actividad física asociada a la vida diaria, en el trabajo, en casa y en la movilidad de las personas ha decrecido notablemente. Es en este sentido en que muchos expertos coinciden en señalar los beneficios de considerar la perspectiva de la ‘vida activa’ e incorporar criterios



que faciliten la actividad física como parte de nuestra vida diaria.

Los trabajos son cada vez más sedentarios y requieren una menor actividad física, los desplazamientos en coche han sustituido a los que se realizaban andando o en bicicleta y muchos hábitos de ocio sedentarios se han impuesto a otras actividades físicamente activas.

Desde esta perspectiva cobra especial protagonismo el diseño urbano y las actuaciones a nivel local.

Además de la clásica promoción del deporte, bien sea federado, escolar, por cuenta propia o cualquier otra actividad deportiva, se plantea el interés de que los profesionales de los ámbitos de la salud y la promoción de la actividad física trabajen conjuntamente con urbanistas, arquitectos, planificadores, servicios sociales, medio ambiente y agentes locales y personas de la comunidad, para generar un entorno local que facilite la práctica de actividad física. Al facilitar y promover el ejercicio físico en las rutinas diarias se pueden aumentar de manera notable los niveles de actividad física de la población.

El diseño de las ciudades ha sido una herramienta fundamental para la lucha contra las enfermedades desde el siglo XIX, es el momento de replantear este diseño y reorientarlo hacia el diseño de ciudades saludables en función de las nuevas enfermedades del siglo XXI.

Bajo esta orientación del papel de la ciudad centrada en el grave problema de sedentarismo entre la población surge el concepto de ciudad activa impulsado desde diferentes organismos nacionales e internacionales, algunos de ellos tan importantes como la Organización Mundial de la Salud.



©DollorPhoto

¿Qué entendemos por ciudad activa?

El Programa “Healthy Cities” (Ciudades Saludables) es puesto en marcha por la OMS en el año 1986, teniendo como marco la doctrina de promoción de la salud de la Carta de Ottawa (OMS, 1986)², en la que se recoge la necesidad de reorientar los servicios sanitarios y sus recursos hacia la promoción de la salud y a compartir el poder con otros ámbitos y disciplinas y con la propia población.

El concepto de Ciudades Saludables ofrece “un nuevo marco para afrontar la crisis de los sistemas locales de salud, que sin abandonar los instrumentos útiles técnicos y de gestión, propone utilizar la cooperación intersectorial y la participación comunitaria como estrategias para un mayor control de las ciudades, sobre su propia salud y la de la ciudad” (Spagnolo y Costa, 1991)³.

El Programa Ciudades Saludables ha introducido importantes cambios a la hora de establecer las actuales políticas públicas en materia de salud. Por una parte, la promoción de la salud se establece como la base fundamental de la salud pública. Se destaca también la importancia de los entornos que influyen

directamente a la salud de las personas y que cuando varios de los determinantes afectan conjuntamente a una persona, pueden afectar negativamente a su salud. Por último, se reconoce que estos factores no afectan por igual a toda la población. Existe un gradiente social de la salud que discurre desde la cúspide hasta la base del espectro socioeconómico, lo que implica que en todas las sociedades se produce el fenómeno de que la salud empeora a medida que se desciende en la escala social. Promocionar la salud y fomentar la equidad supone tener en cuenta las necesidades de los grupos más desfavorecidos sin descuidar las acciones universales (Ministerio de Sanidad y Política Social, 2010)⁴.

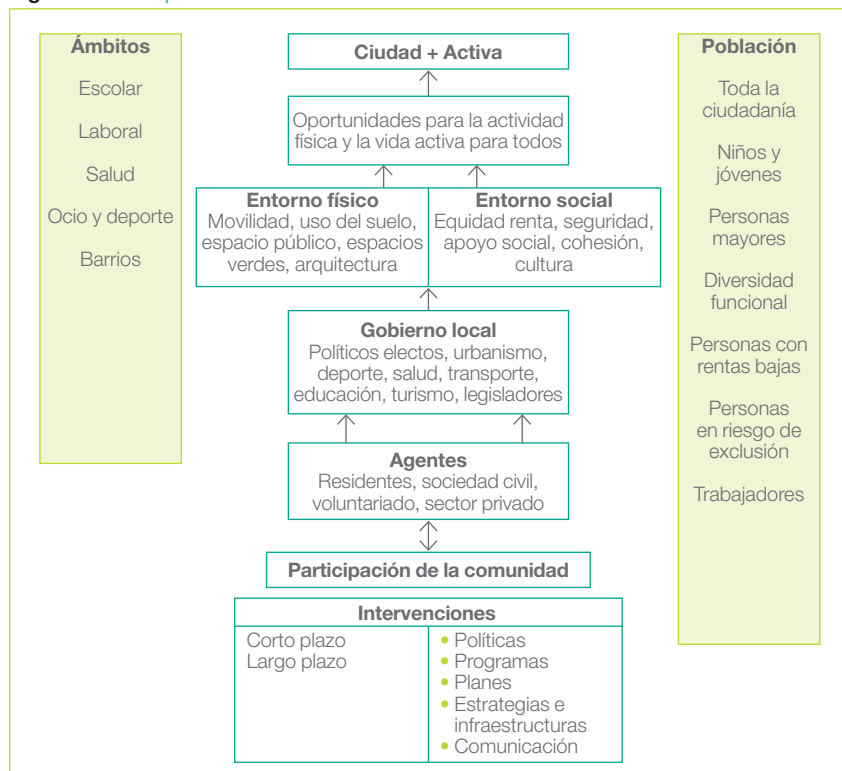
Es dentro de este marco de Ciudades Saludables en el que se impulsa el concepto de Ciudades Activas, entendiéndose como aquella ciudad que continuamente crea y mejora oportunidades en los entornos construidos y sociales y amplía los recursos de la comunidad para que toda la ciudadanía pueda ser físicamente activa en su día a día. “Conoce y fomenta el valor de la vida activa, la actividad física y el deporte. Proporciona oportunidades para la actividad física y una vida activa para todas las personas” (Edwards y Tsouros, 2008)⁵.

Una ciudad saludable no es aquella que ha alcanzado un nivel de salud particular. Más bien, es una ciudad que está preocupada de la salud y que trata de mejorarla. Lo que se requiere es un compromiso con la salud y un proceso y una estructura para lograrlo.

Una ciudad saludable y activa es la que está creando y mejorando continuamente las oportunidades en los entornos construidos y sociales y amplía los recursos de la comunidad para permitir que todos sus ciudadanos sean físicamente activos en la vida del día a día.

A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide.
Organización Mundial de la Salud

Figura 1: Marco para una Ciudad +Activa



Bajo esta consideración un proyecto de Ciudad +ACTIVA se basa en entender la ciudad como un ente complejo conformado por multitud de agentes y personas, en constante cambio, relaciones complejas tanto en su interior como con el exterior de la propia ciudad. Esta multitud de agentes tienen capacidad de influir en los niveles de actividad física de la ciudadanía.

Un proyecto de Ciudad +ACTIVA será un proceso, no un resultado. No se trata tanto de un municipio que alcanza un nivel determinado de ciudadanos activos, sino que trabaja constantemente en facilitar la actividad física en sus entornos físico y social. Una Ciudad +ACTIVA está comprometida con la actividad física de sus habitantes y trabaja para facilitarla.

Fuente: adaptado de *A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide* (2008). OMS.

Un modelo integral

Transversalidad

Al abordar un proyecto de Ciudad +ACTIVA se plantean los entornos social y físico como ejes fundamentales. También otros ámbitos que por su especificidad los detallamos aparte como son el ámbito escolar o el laboral.

Esta importancia de los entornos obliga a las personas responsables del proyecto a adoptar una perspectiva más amplia que la de su propio sector de especialización, habitualmente salud o deporte, y adentrarse en otros aspectos que suelen quedar fuera de su ámbito competencial: los Servicios Sociales, el Urbanismo están claros en la lectura de esta guía, pero también habrá que considerar la Educación, la Cultura o el Medio Ambiente. En este sentido será necesaria una intensa “conversación-colaboración horizontal” entre distintas áreas municipales.

Es un cambio complejo que va más allá de la propia política de fomento de la Actividad Física y supone un cambio en el modelo de administración local, de su estructura y funcionamiento.

Muchas administraciones locales están dando pasos en ese sentido, tratando

de reorganizar sus organizaciones verticales con áreas altamente especializadas y escasamente interconectadas entre ellas, para tratar de orientarse a los problemas complejos de la ciudadanía. Los problemas de la ciudadanía habitualmente son una conjunción de problemas de muy diferentes tipos, en el caso del sedentarismo pueden encontrarse problemas a la hora de ser activos por motivos familiares, laborales, de renta, de acceso a servicios, etc. Una administración que entiende esta complejidad de los problemas y trata de ofrecer soluciones satisfactorias debe romper esas barreras sectoriales en su organización interna y generar espacios de trabajo común entre especialistas de diferentes áreas.

En este sentido, será necesaria la participación de personal técnico de estas áreas dentro del proyecto Ciudad +ACTIVA, para dotar de esa perspectiva general y enfocar el problema adecuadamente desde los distintos entornos. Por este motivo también será de gran importancia el apoyo al proyecto Ciudad +ACTIVA por el nivel político local más alto, alcaldía, para dotar al proyecto del reconocimiento sufi-

ciente como para generar dinámicas de trabajo entre los diferentes departamentos.

Pero la transversalidad no se limita a la colaboración entre departamentos, debe darse también una “conversación-colaboración vertical”, con otros niveles de la Administración Pública ya que muchas actuaciones saldrán del nivel competencial local. Educación y Salud son los casos más claros.

La administración local deberá conversar y colaborar con el Gobierno Autónomo, con Diputaciones y tal vez con algunas áreas y organismos del Gobierno Nacional para poder acometer medidas complejas e integrales.

Y por supuesto, esas conversaciones y colaboraciones también deben darse con la ciudadanía y los agentes sociales y económicos locales, que serán claves para la puesta en marcha de actuaciones cercanas y serán un soporte social fundamental para el proyecto.

Integración con otros Planes y Políticas de la ciudad

Los proyectos de Ciudades Saludables plantean “la inclusión de la

Salud en todas las políticas”, en los proyectos de Ciudades Activas planteamos “la inclusión de la Actividad Física en todas las políticas”. Sin embargo, entendemos necesario también dar entrada a esas otras políticas en la propia, “la inclusión de todas las políticas en el fomento de la Actividad Física”, de modo que los objetivos y estrategias de áreas como Cultura o Desarrollo Económico local tengan su reflejo en el proyecto de Ciudad +ACTIVA.

De este modo, a la hora de diseñar un proyecto propio de Ciudad +ACTIVA deberán analizarse otros planes y políticas de la ciudad: planes de urbanismo, agenda 21 local, planes de movilidad, planes de desarrollo económico, etc. El proyecto Ciudad +ACTIVA no sólo no deberá plantear propuestas contradictorias con estos planes, sino que deberá ser coherente con los mismos y tratar de apoyarlos con medidas propias. A su vez, es muy interesante que alguna persona relacionada con el proyecto Ciudad +ACTIVA tome parte en la elaboración de estos otros planes, aportando la visión del fomento del deporte y la actividad física y las posibilidades que ofrecen a esas otras políticas.

Sinergias

Entendemos interesante identificar en esta guía algunas de esas sinergias con otros ámbitos de la política municipal, de modo que puedan verse las posibilidades que ofrece un proyecto de Ciudad +ACTIVA más allá de los propios objetivos.

Sostenibilidad

Aquellos municipios que cuenten con un plan de sostenibilidad o una Agenda 21 local pueden encontrar en el proyecto Ciudad +ACTIVA un gran apoyo a sus objetivos.

En lo relativo a la movilidad, es obvio que el fomento de una movilidad activa, bien sea a pie o en bicicleta es una estrategia adecuada tanto para mejorar el medio ambiente urbano como para fomentar la actividad física de la ciudadanía.

También hay coincidencia entre ambas políticas en los criterios de usos mixtos del suelo, diseño urbano compacto, la conexión de zonas verdes urbanas y periurbanas o la mejora de espacios verdes.

Calidad de vida

Además de la mejora en la salud de la

población que conllevan mayores niveles de actividad física, las actuaciones planteadas en esta guía de Ciudad +ACTIVA también se orientan a generar una mayor calidad del espacio social, de generar un mayor sentido de comunidad para lograr lugares mejores para la convivencia.

Desarrollo económico

También un proyecto de Ciudad +ACTIVA puede tener impactos positivos en la economía local.

El atractivo del municipio aumenta con la mejora de la calidad de vida y un ambiente urbano y social agradable, lo que puede materializarse en una mayor entrada de ingresos vía turismo, comercio u ocio.

Además, la guía ofrece algunas pautas para la mejora de la seguridad en el entorno urbano, lo que además de mejorar la calidad de vida y su atractivo, reduce los costes sociales y sanitarios.

Por último, algunas ciudades que han apostado por modelo de ciudad activa han incluido el deporte y la actividad física como nicho de mercado para el apoyo a nuevas iniciativas empresariales.

Desarrollo de un proyecto de Ciudad +ACTIVA

En los próximos apartados detallaremos algunas orientaciones y actuaciones concretas para desarrollar un proyecto de Ciudad +ACTIVA, sin embargo un proyecto de este tipo debe seguir una serie de pasos que den coherencia al proyecto. No puede limitarse a la implantación de una serie de medidas puntuales y debe entenderse como un proyecto estructurado y bien orientado.

Con el objetivo de ofrecer una herramienta que oriente a aquellas ciudades y municipios a implantar un proyecto de Ciudad +ACTIVA proponemos en este apartado una serie de pasos que permitan dotar al proyecto de bases sólidas para su correcta orientación y su sostenibilidad en el tiempo.

La propuesta de fases y pasos para la puesta en marcha de un proyecto de Ciudad +ACTIVA se basa en la recomendaciones que la Organización Mundial de la Salud tanto para el desarrollo de un proyecto de Ciudad Saludable como de Ciudad Activa⁶.

Es importante ser conscientes de las grandes diferencias entre las distintas ciudades y municipios, por lo que cada localidad deberá ser capaz de adaptar esta metodología propuesta a su propia realidad. Mientras que una ciudad de cierto tamaño puede plantearse poner en marcha una oficina específica para el proyecto de Ciudad +ACTIVA, en muchas localidades bastará con que un profesional dedique parte de su jornada a poner en marcha y dinamizar el proyecto.

En este apartado se hace una propuesta general, con todos los pasos, grupos de trabajo y actuaciones posibles. Muchos municipios pueden reducir la complejidad organizativa y de gestión aquí planteada; sin embargo creemos que es interesante contemplar las actuaciones necesarias, más que las figuras organizativas. Cada municipio deberá adaptar los recursos a su propia realidad, especialmente a su tamaño demográfico.

Planteamos un proyecto de Ciudad +ACTIVA en tres grandes fases generales:

• **Puesta en marcha del proyecto:**

Sería la fase inicial, aquella en la que comienza a visualizarse el interés de implantar un proyecto de Ciudad +ACTIVA y los beneficios potenciales del mismo. En esta fase se dan los primeros pasos para entenderlo, tratar de orientarlo a la realidad propia del municipio, dinamizar los primeros agentes implicados en el mismo y organizar las estructuras y personas necesarias para el diseño e implementación del proyecto. Esta fase culminará con la presen-

tación oficial por parte del Ayuntamiento del inicio del proyecto Ciudad +ACTIVA.

• **Organización del proyecto:**

Una vez que el Ayuntamiento ha aceptado implantar su proyecto de Ciudad +ACTIVA y hasta que el mismo comienza a desarrollar actuaciones específicas orientadas a facilitar la actividad física de su ciudadanía, es necesario definir los objetivos concretos, las estrategias a implementar, las actuaciones a desarrollar, a organizar los recursos necesarios y a involucrar a los agentes imprescindibles para el avance del proyecto.

• **Implementación:**

Una vez que el proyecto está definido, cuenta con la organización y recursos necesarios y las estrategias y actuaciones de partida están diseñadas comienza la fase de la implementación del proyecto, la fase operativa de intervención.

Es importante aceptar la variabilidad de un proceso de este tipo, aceptar desde un comienzo que éste no se va a desarrollar de un modo sistemático y que irá evolucionando a partir de



ensayos y errores, de pruebas, de la aplicación de ideas innovadoras que en algunas ocasiones darán buenos resultados y en otras no. Una ciudad, un municipio, es un ente complejo y las circunstancias cambian, es necesario por tanto entender esa complejidad y aceptar la posibilidad de implantar actuaciones que tal vez no ofrezcan un resultado satisfactorio. Es necesario por tanto evaluarlas y proponer nuevas soluciones, adaptarse a las nuevas situaciones. Un proyecto de Ciudad +ACTIVA debe ser un proyecto vivo, en continua evolución.

Puesta en marcha

Pasos para la puesta en marcha de un proyecto Ciudad +ACTIVA:

1. Impulso inicial

El primer paso consistirá en la manifestación del interés de algún área municipal o agente local en la puesta en marcha de un proyecto Ciudad +ACTIVA en su municipio. Entendemos que lo más probable es que esta iniciativa parta del área municipal de deportes o de salud, si bien es posible que algún otra área o agente externo a la Administración

pueda iniciar los pasos para impulsar la puesta en marcha de este proyecto.

2. Diseñar los grupos de trabajo y responsables

• Comisión de dirección

Recomendamos que el proyecto Ciudad +ACTIVA se apoye en un compromiso político de alto nivel, con el reconocimiento y aval de políticos (incluida alcaldía), técnicos de alto nivel y personas con responsabilidad en el ámbito de la salud y el deporte del municipio.

Esta Comisión podrá establecer las estrategias generales o validar las propuestas que se les hagan llegar desde la Mesa de colaboración local +ACTIVA. Evaluará el desarrollo del proyecto y nombrará a los responsables del mismo. Tendrá un papel de validación y refrendo del proceso desde el nivel municipal más alto.

En la Comisión deberían participar políticos y técnicos de diferentes áreas, así como personas de perfiles profesionales diversos, de modo que las estrategias y propuestas transversales puedan ser

aceptadas y promovidas desde las diferentes áreas o en colaboración entre ellas.

• Mesa Local +ACTIVA

Se trata de un grupo de trabajo con mayor capacidad operativa que la Comisión y se encargará de elaborar estrategias, diseñar propuestas, realizar contactos, involucrar agentes y otras tareas necesarias para la puesta en marcha del proyecto.

Las propuestas generales de la Mesa (planes, estrategias o programas de calado) serán trasladados a la Comisión para su aprobación, lo que dotará de legitimidad a la Mesa.

Puede estar formada por un único grupo con perfiles técnicos de diferentes áreas municipales (Deporte, Educación, Juventud, Salud, Urbanismo, Movilidad, Medio Ambiente, Servicios Sociales...), agentes relevantes en la promoción de la actividad física en el municipio y personas reconocidas en sus respectivos ámbitos.

En otros casos también puede estar formada por varios grupos más

pequeños orientados a diferentes áreas de intervención (grupo de urbanismo, grupo económico, grupo de comunicación...) si bien será importante que las propuestas de estos grupos formen un conjunto coherente y compacto de actuaciones. En este caso la Mesa puede ser de tamaño más pequeño y se responsabilizaría de dinamizar e integrar el trabajo de los diferentes grupos.

• Coordinador del proyecto

Será la persona responsable de dinamizar la Mesa de colaboración, los grupos de trabajo y de su interlocución con la Comisión de dirección. Será la persona con mayor carga ejecutiva, responsabilizándose del correcto funcionamiento de las reuniones y talleres de trabajo, así como de establecer las relaciones necesarias con personas, agentes e instituciones de interés para el proyecto.

Puede tratarse de una persona dedicada totalmente al proyecto o bien de una profesional de alguna de las áreas (deporte, salud, etc.) que tenga una dedicación parcial al mismo.

Asignación de roles y responsabilidades

Una parte importante de la conformación de los distintos niveles y grupos de trabajo será la asignación de los roles y responsabilidades de cada uno de ellos. En la definición de cada uno de ellos se incluirá una breve referencia a cada rol. Es recomendable recoger por escrito el papel de cada uno, sus tareas y responsabilidades, así como la dedicación estimada: número de

reuniones y otras tareas a desarrollar. De este modo será más sencillo lograr el vínculo de políticos, técnicos y especialmente de personas y agentes sociales ya que podrán conocer previamente el nivel de implicación que les exigirá el proyecto.

3. Ubicar el proyecto en la organización administrativa

Será necesario decidir la ubicación del proyecto Ciudad +ACTIVA dentro de la jerarquía organizativa de la ciudad. En este sentido, el proyecto puede ser autónomo como una organización ajena al Ayuntamiento, aunque en la práctica se antoja complicado que no exista una fuerte dependencia del Ayuntamiento.

También puede considerarse incluir el proyecto dentro de un área municipal como puede ser Deporte, aunque desde un único área corre el peligro de ser incapaz de vincular a otras áreas municipales.

El proyecto puede ubicarse bajo la supervisión de Alcaldía, externo a un único área municipal. Esta ubicación es muy interesante ya que dota al proyecto de peso específico dentro del Ayuntamiento, muestra la importancia que



la institución le da al mismo y puede facilitar la transversalidad entre áreas, con otros niveles de la Administración y agentes sociales.

4. Adaptación a la realidad de cada municipio

Cada municipio deberá desarrollar su propio proyecto de Ciudad +ACTIVA. Aunque en esta guía se ofrezcan pautas y orientaciones para su desarrollo e implantación, cada proyecto deberá adecuarse a la realidad propia de su municipio.

Un primer paso para la adaptación del proyecto será la comprensión de lo que éste supone, del concepto de Ciudad +ACTIVA, de los principios, estrategias y prácticas que se orientan bajo esta idea. Tanto la Comisión de dirección, como la Mesa de colaboración local +ACTIVA y especialmente el Coordinador del proyecto deberán dedicar un tiempo a lograr interiorizar estos principios y qué tipo de actuaciones y modos de trabajo se plantean para ser llevados a la práctica.

El siguiente paso será elaborar una Visión, una idea central del propio proyecto Ciudad +ACTIVA que defina hacia

dónde queremos orientar el proyecto. En la elaboración de esta Visión es importante abrir el proceso a la participación de agentes sociales, que podrán aportar sus respectivas ideas de hacia dónde dirigirlos, de este modo también lograremos una mayor adhesión social desde el comienzo del proyecto. La Visión deberá recoger en pocas palabras cómo queremos que ver el municipio en el futuro. El plazo es variable, puede ir desde los 3-5 años hasta un futuro más lejano.

Para adaptar el proyecto será necesario conocer en profundidad la realidad de la localidad, lo que requiere de un análisis exhaustivo de la misma, de su entorno físico, de su población y de su funcionamiento. El análisis deberá orientarse a facilitar información clara acerca de los problemas de la ciudadanía para realizar actividad física, para ello es interesante realizar una segmentación en diferentes grupos de población, ya que los problemas son diferentes. También debe ofrecer una imagen realista del entorno físico, los barrios, las calles y plazas, los recursos naturales del entorno. No debe olvidarse el análisis del funcionamiento del municipio, de los agentes que interactúan y de las relaciones entre ellos, del funciona-

miento burocrático interno y su relación con otras administraciones.

En esta fase, la obtención de información cualitativa, de valoraciones e ideas de la ciudadanía es de gran valor para el futuro del proyecto, por lo que debe abrirse a la participación ciudadana en la que podamos recoger estas aportaciones.

5. Cuadro DAFO: Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades

Un cuadro DAFO es una herramienta muy útil para recoger ordenadamente los aspectos clave surgidos del análisis. En este cuadro se mostrarán de modo resumido:

- **Debilidades:** elementos, situaciones y relaciones existentes dentro del municipio que constituyen barreras para la facilitación de la actividad física en la población en general o en determinados grupos poblacionales.
- **Amenazas:** situaciones negativas externas al municipio que pueden afectar negativamente a la evolución de la práctica físico-deportiva.

• **Fortalezas:** elementos internos en los que se puede apoyar el proyecto o dar consistencia al mismo.

• **Oportunidades:** Factores positivos generados en el entorno y que pueden ser aprovechados para el lanzamiento y/o mejor desarrollo del proyecto Ciudad +ACTIVA.

6. Identificar posibles fuentes de financiación

En este punto, resulta recomendable plantear posibles fuentes de financiación más allá de los recursos del Ayuntamiento. En este sentido el proyecto puede buscar financiación por la generación de algunos servicios a empresas o a particulares, la búsqueda de financiación de otras Administraciones, patrocinio del proyecto o de actuaciones.

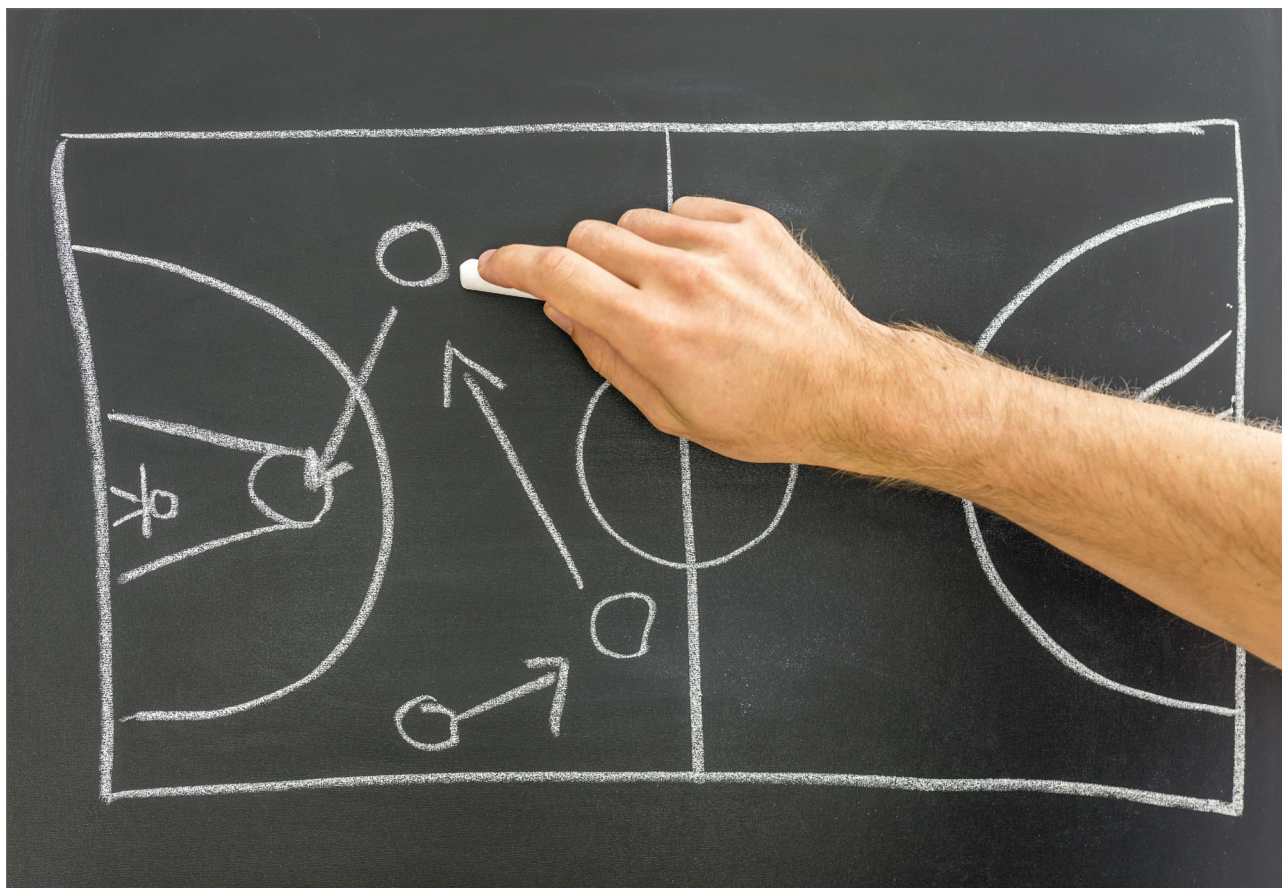
7. Diseño general del proyecto

A estas alturas conviene plasmar en un documento todos los aspectos desarrollados en los pasos anteriores y recoger así un diseño general del proyecto para llevar a presentación pública, ser sometido a la valoración de instituciones, agentes y población.

8. Presentación por el Ayuntamiento

La presentación pública por parte del Ayuntamiento supone un espaldarazo a la legitimidad del proyecto, al apoyo político al mismo, al compromiso del Ayuntamiento con la promoción de la actividad física entre la población.

Esta presentación, además de lanzar un mensaje a la población acerca de la importancia de la actividad física, facilitará el trabajo operativo posterior ya que permitirá que agentes y personas sean conscientes de la existencia del proyecto y sean más fáciles las convocatorias para participar.



Organización del proyecto

La aprobación del proyecto Ciudad +ACTIVA por parte del Ayuntamiento marca el punto de arranque de lo que será la organización concreta del proyecto Ciudad +ACTIVA. En esta segunda fase contemplamos los siguientes pasos:

9. Planificación: objetivos, estrategias y actuaciones

Será imprescindible realizar un Plan de Ciudad +ACTIVA que a modo de Plan Estratégico refleje los objetivos concretos que se tratarán de alcanzar, las estrategias a implementar y las actuaciones concretas a poner en marcha.

Este Plan de Ciudad +ACTIVA no tiene que ser excesivamente complejo, adaptándose a la realidad local y a sus posibilidades. De este modo, el Plan de Ciudad +ACTIVA de un municipio de pequeño tamaño puede ser un documento breve que oriente sus actuaciones. La clave está en su capacidad de orientación del proyecto y de la coherencia y concreción de sus actuaciones. No es mejor Plan el que más actuaciones recoge, sino el que mejor

se adapta a la situación y posibilidades de la localidad.

La elaboración del Plan correrá a cargo de los grupos de trabajo y responsables recogidos en el segundo punto de este apartado. Tal como se señalaba en dicho punto, será fundamental contar con la participación de agentes sociales y personas individuales que quieran aportar sus ideas y propuestas al Plan. Esta participación es una clave importante para que la ciudadanía acepte el Plan como suyo y participe en las distintas actuaciones que se planteen.

10. Establecimiento de la oficina del proyecto Ciudad +ACTIVA

La oficina del proyecto Ciudad +ACTIVA será el órgano (o persona) operativo del proyecto. Su tamaño dependerá del propio municipio y de las necesidades surgidas del Plan. En algunos casos puede tratarse de una oficina con personal y financiación específicos. En otros puede tratarse de una persona de un área municipal a la que se le encomienda una dedicación parcial al proyecto. Lo principal es su identificación por parte de todos los agentes y de la ciudadanía. En este sentido actúa

como referente del proyecto. En cualquier caso, el Coordinador del proyecto formará parte de la oficina.

Es importante a la hora de establecer la oficina del proyecto Ciudad +ACTIVA:

- Asignar sus responsabilidades y tareas, con especial atención a su labor relacional con los agentes sociales, otras administraciones y áreas municipales.
- Definir claramente los recursos de personal con los que cuenta, bien sea en número de personas o en horas dedicadas en caso de que sea una sola persona con dedicación parcial.
- En todo caso, bien sea un equipo o una persona, debe contar con una ubicación concreta y fácilmente identificable por todas las personas, de modo que se pueda acce-



der a ella para realizar propuestas y aportaciones o cualquier otra cuestión relacionada con el proyecto.

- Empoderamiento y capacidades. La oficina o coordinador debe contar con el suficiente reconocimiento y legitimidad para poder desarrollar sus tareas y tomar decisiones operativas relacionadas con el proyecto.

11. Estrategia de comunicación

La estrategia de comunicación deberá contemplar tanto la comunicación interna con la Comisión de dirección y grupos de trabajo; como externa, con los agentes sociales, ciudadanía y otras instituciones.

A su vez, la estrategia de comunicación deberá contemplar:

- La comunicación propia de los objetivos, estrategias y actuaciones del plan.
- La comunicación operativa que haga posible la gestión del mismo.
- Una comunicación promocional de la actividad física y de la participación en las distintas actividades.

- Una bidireccionalidad, esto es, no reducirla a la emisión de mensajes, sino que debe contar con un sistema de participación y escucha a las propuestas, ideas y valoraciones. En estos casos es fundamental establecer un mecanismo de respuesta a dichos mensajes.

12. Diseño del sistema de evaluación

El sistema de evaluación debe ser entendido como un sistema que permitirá la mejora continua del proyecto Ciudad +ACTIVA, permitirá desechar aquellas actuaciones poco efectivas y profundizar en aquellas que muestren mejores resultados. En este sentido el diseño del sistema de evaluación deberá realizarse antes de la puesta en marcha del proyecto, de modo que pueda desarrollarse durante todo el proceso.

El sistema de evaluación deberá recoger los indicadores que se emplearán, el sistema de recogida de datos y asignará la responsabilidad de esta recogida. Por otra parte, no debe limitarse a una evaluación de los procesos, sino que deberá tratar de evaluar los resultados finales de cada actuación,

aún a sabiendas de la complejidad de la evaluación de unas actuaciones que pueden tener efectos a largo plazo.

Implementación

Al hablar de implementación incluimos una serie de pasos más allá de la ejecución de las actuaciones planificadas. La implementación se plantea como un ciclo que incluye la evaluación y la revisión y adecuación de estrategias y actuaciones, para volver a iniciar el proceso ajustado.

13. Ejecutar e impulsar las actuaciones

El Plan de Ciudad +ACTIVA deberá contemplar una periodificación de las actuaciones, el establecimiento de fechas y plazos para la ejecución de las mismas. Algunas actuaciones serán puntuales, otras se extenderán a lo largo del tiempo, pero todas deberán estar ubicadas dentro del plazo de vigencia del Plan.

Algunas actuaciones deberán ejecutarse directamente por parte del Ayuntamiento o de la oficina del proyecto; otras en cambio, serán ejecutadas por

otras áreas, instituciones o agentes sociales, es por este motivo por el que hablamos de impulsarlas. El papel de la oficina o coordinador será en estos casos el de un dinamizador, un facilitador que trabajará para que las cosas ocurran.

14. Evaluar

Ya se ha recogido la importancia de evaluar, tanto el proyecto general como los objetivos, estrategias y actuaciones. Cada una de las actuaciones deberá evaluarse durante su desarrollo y a la finalización, de modo que podamos comprender los aciertos o las posibles desviaciones y permitir así adecuarlas o desecharlas.

La evaluación deberá incluir tanto aspectos cuantitativos (número de participantes, horas de actividad, etc.) como cualitativos (opiniones y otros aspectos no cuantificables).

Además, la evaluación deberá hacerse pública, de modo que pueda generarse un conocimiento social de las actuaciones desarrolladas y sus resultados y tanto agentes sociales como ciudadanía puedan realizar propuestas de mejora.

15. Revisar y adecuar el plan

Por último, la evaluación nos permitirá revisar y adecuar el plan, de modo que podamos adaptar los objetivos, que tal

vez eran demasiado ambiciosos, las estrategias, que es posible que no fuesen las adecuadas o las actuaciones, que igual no han alcanzado la eficiencia esperada.

Figura 2: Marco para una Ciudad +Activa



El entorno social en la Ciudad +ACTIVA

Considerar la importancia de los entornos, tanto físicos como sociales, en la salud supone reconocer la complejidad del proceso de toma de decisiones de las personas. Un proceso en el que factores de índole no solo individual, sino también social, económica y estructural influyen a la hora de adoptar un estilo de vida saludable y más activo físicamente (Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft y Kerr, 2006)⁷.

Desde la óptica de la promoción de la actividad física, “los determinantes sociales aluden a los factores socioeconómicos que afectan a la equidad en el acceso a la actividad física. Así, el apoyo o aislamiento de las redes sociales, las normas de la comunidad, los antecedentes culturales o el nivel socioeconómico de la comunidad pueden actuar también como inhibidores o aumentadores de la actividad física y la conducta sedentaria” (AKTIBILI, 2012)⁸.

El entorno social se compone de muy diferentes realidades, derivadas de las diferentes situaciones alrededor de los individuos. La relación entre actividad física y entorno social es pues

compleja, con numerosos factores e interacciones a considerar a la hora de implantar un proyecto de Ciudad +ACTIVA. En este sentido podemos entender la relación entre actividad física y el entorno social a nivel local como:

- Un reto
- Una oportunidad
- Un beneficio

El entorno social como reto para la Ciudad +ACTIVA

Los problemas sociales de las ciudades son numerosos, tantos como los factores que influyen en los mismos. Desigualdad, falta de cohesión social, pobreza, diferencias por motivos de sexo, de raza, de cultura, de riqueza, son situaciones en las que poco o nada interviene la actividad física que realizan los individuos. Sin embargo, estos problemas tienen su consecuencia directa en dichos niveles.

A la hora de desarrollar un proyecto de Ciudad +ACTIVA no podemos planear un objetivo tan ambicioso como terminar con las desigualdades socia-

les; sin embargo, la Ciudad +ACTIVA deberá establecer políticas y proyectos orientados a reducir e incluso eliminar esas diferencias en lo relativo a las posibilidades que los diferentes individuos se encuentren a la hora realizar actividad física, facilitando el acceso a aquellos grupos de población con mayores problemas.

El entorno social como oportunidad

La investigación académica ha identificado numerosos determinantes sociales que inciden en los niveles de actividad física de la población. Esta identificación permitirá a las personas promotoras de proyectos Ciudad +ACTIVA actuar sobre ámbitos concretos con grandes posibilidades de incidir sobre comportamientos sedentarios de aquellos grupos de población que presentan niveles más bajos de actividad física.

El entorno social como beneficiado

La actividad social y el deporte se muestran como una interesante herramienta para la formación y desarrollo del capital social en las comunidades locales. En este sentido consideramos la importancia de los beneficios de un

proyecto de Ciudad +ACTIVA en el entorno social local.

Los lazos sociales y de la comunidad son componentes clave de un concepto más general como es el capital social. El capital social se define como las redes sociales y las interacciones que inspiran confianza y reciprocidad entre la ciudadanía. Individuos con altos niveles de capital social tienden a participar políticamente, a ser voluntarios en sus comunidades, y a reunirse con más frecuencia con amigos y vecinos. También son más propensos a confiar o pensar amablemente de los demás. El capital social se muestra como un importante factor para un buen funcionamiento democrático, reducción de la delincuencia e incluso para un mayor desarrollo económico (Putnam, 2000)⁹.

Algunas investigaciones muestran cómo en aquellos barrios en los que se facilita una movilidad activa, a pie o en bicicleta, y con un uso mixto del suelo, sus residentes tienen más probabilidades de conocer a sus vecinos, a participar políticamente, a confiar en los demás, y de participar socialmente (Leyden, 2003)¹⁰.

Por otra parte, mediante las diferentes actividades físicas y deportivas

puede fortalecerse la relación entre hijos de inmigrantes extranjeros y autóctonos (Maza, 2004)¹¹.

Cohesión social y equidad

La cohesión social se vincula a los procesos de integración sociocultural de aquellas personas que sufren exclusiones y al uso del principio de equidad, que orientará las políticas públicas redistributivas de carácter socioeconómico (Borja, 2013)¹².

Las formas de exclusión social son múltiples, no sólo se reducen a aspectos económicos y entran en juego cuestiones sociodemográficas y culturales.

Por una parte, el nivel económico tiende a ser inversamente proporcional a la práctica de actividad física en el tiempo libre. Este hecho se explica porque las personas con bajos ingresos tienen jornadas laborales más largas, menos tiempo libre disponible y menores posibilidades de acceso a instalaciones o a otros lugares que fomentan un estilo de vida saludable, tales como calles y aceras seguras, parques, senderos y jardines comunitarios (McNeill, Kreuter y Subramanian, 2006)¹³.

Los cambios en las estructuras y modelos familiares se han diversificado y aumentado el número de núcleos familiares compuestos por madres con hijos a su cargo. Estas situaciones unidas las del aumento de mujeres con personas mayores dependientes a su cargo conllevan un riesgo de exclusión. Este riesgo, unido a una mayor asunción de labores domésticas por parte de las mujeres conllevan menores niveles de práctica de actividad física y hacen de la igualdad entre hombres y mujeres un aspecto fundamental a la hora de plantear un proyecto de Ciudad +ACTIVA.

Las personas mayores, especialmente aquellas que viven solas y las personas con discapacidad también se encuentran entre los grupos en riesgo de exclusión. El Consejo de Europa promueve un enfoque de la cohesión social basada en la igualdad de derechos. Uno de estos derechos fundamentales es el acceso a una salud óptima; la actividad física es un elemento esencial para la salud. Aunque los gobiernos tienen un papel clave, todos los sectores de la sociedad son responsables de mantener la capacidad de una sociedad para asegurar la cohesión social y el bienestar de todos (Consejo de Europa, 2004)¹⁴.

Por otra parte, el aumento de los movimientos migratorios y el crecimiento de poblaciones de muy diversos orígenes étnicos y culturales representan un gran reto y una gran oportunidad para las Ciudades Activas y su integración es de suma importancia para la cohesión social.

La cultura influye en las actitudes y posibilidades de actividad física de las personas. En algunos grupos étnicos la actividad física no tiene la misma importancia que en otros. A su vez, existen creencias acerca de qué personas no deben ser activas o los tipos de actividad física que son apropiados para los diferentes sexos, edades y grupos.

Desde la asunción de que no todas las personas tienen las mismas posibilidades de desarrollo de una vida activa y saludable por motivos económicos, de género, edad, raza o religión, será necesario generar oportunidades específicas para estos grupos de población, así como tenerlas en especial consideración en cualquiera de los ámbitos generales, tratando de que todas las personas cuenten con suficientes facilidades para llevar una vida activa.

Esta consideración de los grupos en riesgo de exclusión o con problemas de

acceso a la actividad física se materializará en las políticas de precios de los servicios deportivos, en la organización de actividades específicas para diferentes grupos o en la localización de recursos e instalaciones para la actividad física y en la accesibilidad a las mismas. En todos los casos se tendrá en consideración a las personas con menos posibilidades de acceder a las mismas siendo necesario desarrollar una buena red de zonas de juego, plazas, parques, instalaciones y equipamientos para la actividad física en los barrios más desfavorecidos.

Atención a diferentes grupos de población

Un proyecto de Ciudad +ACTIVA deberá orientarse a la totalidad de la población; sin embargo deberá tener en especial consideración a aquellos grupos de personas con mayores problemas o necesidad de actividad física.

Personas con discapacidad

Este grupo de personas es muy heterogéneo, con diferentes tipos y grados de discapacidad, pero en general suele ser menos activo que el resto de la población. Precisamente este grupo es uno de los que consiguen mayores be-



beneficios con la práctica regular de actividad física, tanto para su salud como beneficios sociales o de autoestima. En este sentido se considera que una Ciudad +ACTIVA debe promover entornos físicos y sociales inclusivos y accesibles pensados para todas las personas.

A las reconocidas barreras físicas de muchos edificios, calles y plazas que todavía perduran en nuestras ciudades, habría que añadirles la falta de accesibilidad de determinados medios de transporte u otros tipos de barreras menos reconocidas como menores recursos económicos disponibles, falta de profesionales con conocimientos específicos, equipamientos deportivos no adaptados e incluso actitudes negativas por parte de otras personas usuarias.

El diseño urbano deberá contemplar todas las directrices, normas y recomendaciones en materia de accesibilidad, evitando barreras a la movilidad de este grupo de población.

Personas mayores

Dentro del grupo genérico de “personas mayores” también encontramos un amplio abanico de edades y problemáticas muy diferentes, personas que necesitan atención y personas que son cuidadoras de otras de más edad o de menores.

En el grupo de personas mayores los beneficios de la actividad física regular también son notables, mejorando su movilidad y a su vez su capacidad de socialización e independencia. Las mejoras de salud en este grupo de población tienen un efecto directo en el coste en salud y servicios sociales de la comunidad.

Los problemas de accesibilidad citados para el grupo de personas con discapacidad también afectan muy negativamente a las personas mayores, así como cuestiones relacionadas con la seguridad. La percepción de entornos inseguros, de calles con peligros de trá-

fico, de zonas resbaladizas, son factores que influyen muy negativamente a la hora de realizar actividad física por parte de las personas mayores.

Niños y jóvenes

A menudo escuchamos, o decimos, que los niños y jóvenes apenas se mueven que se divierten con las nuevas tecnologías de un modo más sedentario e incluso individualista. Si bien esto es cierto, es importante tener en cuenta que en la mayoría de lugares las oportunidades de juegos activos se han reducido considerablemente, tanto por escasez de espacios como por exceso de regulación de los existentes.

El proteccionismo de los padres tampoco ayuda a la vida activa de niños y jóvenes, cada vez más reacios a permitirles jugar solos en la calle o acudir andando a su centro escolar.

Desde el enfoque de promoción de una vida activa, es tan importante un entorno físico y social seguros que favorezcan e inciten a los niños a jugar en la calle y desplazarse a pie o en bicicleta, como un programa de deporte escolar bien diseñado y gestionado.

Participación

La estrategia de vida activa urbana se centra principalmente en el deporte para todos. En este sentido, el voluntariado tiende a ocupar posiciones de liderazgo en sus comunidades y pueden servir de promotores y mentores como clave para una vida activa en la ciudad.

Clubes y organizaciones deportivas, grupos sociales que trabajan en la naturaleza y el medio ambiente, asociaciones vecinales, grupos informales y la ciudadanía en general son importantes determinantes sociales para la práctica de actividad física. La práctica, el apoyo social y el estímulo de la familia, pareja, amigos, compañeros de trabajo se muestran claves en la propensión de las personas a ser más activas (Sallis y Owen, 1999)¹⁵.

Las personas participan constantemente en la salud a través de la elección de su estilo de vida, el uso de servicios sanitarios, sus opiniones sobre asuntos de salud y su trabajo dentro de un grupo social. Es necesario que un proyecto de Ciudad Activa promueva papeles más activos para que la ciudadanía tenga una influencia directa en todas las decisiones del proyecto y, a través del

mismo, en las actividades de las áreas municipales y otras organizaciones.

La participación ciudadana debe estar presente en todas las etapas del proyecto y no debe limitarse a la consulta, debe tener capacidad de decisión.

En la puesta en marcha del proyecto la Ciudad +ACTIVA debe abrirse a la participación e incluir representación ciudadana en el grupo promotor del proyecto. Además, en las primeras reflexiones sobre la situación de la actividad física en el municipio, las facilidades y problemas que se encuentran para su práctica, es necesaria la opinión de la ciudadanía. De otro modo difícilmente se conocerán los problemas reales.

A la hora de poner en marcha un proyecto de Ciudad +ACTIVA, será importante abrir el comité o grupo de dirección del proyecto a la participación de representantes de grupos sociales, profesionales e investigadores del ámbito de la actividad física, la salud pública y a algunas ciudadanas particulares, si bien deberían tener conocimientos e intereses específicos sobre la problemática.

Es fundamental también abrir los Subcomités o Grupos de Trabajo Es-

pecíficos (pueden ser sectoriales, poblacionales... en función de las necesidades y posibilidades detectadas) a la participación de la ciudadanía y grupos sociales.

Por otra parte, el diagnóstico de partida debe incluir un análisis cualitativo obtenido a partir de las valoraciones subjetivas de la ciudadanía.

La gestión del proyecto debe plantearse en red, con la implicación y participación de multitud de agentes, por lo que deberá incluir organizaciones sociales y personas influyentes (líderes comunitarios) que harán posible generar el necesario cambio en la comunidad.

Al plantear actuaciones, la cooperación entre organizaciones y grupos de todos los sectores será fundamental para la eficacia del programa. A la hora de realizar una planificación, la evaluación medioambiental, el diseño de los planes de proyecto y las evaluaciones de planes y programas, deberán incorporarse las reflexiones de la ciudadanía y de los grupos sociales.

Será necesario también incorporar iniciativas de desarrollo social y comunitario adecuadas a los distintos ba-

rrios de la ciudad, entre los que pueden existir grandes diferencias. En este sentido, la participación de los clubes deportivos, asociaciones vecinales y otras organizaciones no gubernamentales cercanas a la realidad de los barrios será un valor fundamental.

En la evaluación del proyecto, más allá de los indicadores técnicos de seguimiento, la ciudadanía debe participar en el diseño y concreción de algunos indicadores más adecuados a sus intereses y que resulten de fácil comprensión. Además, la evaluación,

al igual que el diagnóstico puede incluir indicadores cualitativos que enriquecerán la información.

En definitiva, será necesario considerar la participación como un modo de toma de decisiones y no como una simple consulta. Debe estar presente a lo largo de todo el proceso de impulso, definición, puesta en marcha y consolidación de una Ciudad Activa. La participación debe ser fundamental para el diseño de políticas y programas adecuados a la Ciudad +ACTIVA, sin embargo puede ser un gran problema si genera una serie de expectativas que si posteriormente no suponen un cambio generarán frustración y descontento en la ciudadanía.

Seguridad

La seguridad, tanto la vial como la relacionada con la delincuencia, son factores importantes para favorecer que las personas de cualquier edad practiquen actividad física en los distintos lugares específicos o en el espacio público.

Es importante considerar la diferencia entre la inseguridad real, la tasa de delitos cometidos en un determinado



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

lugar y periodo, y la inseguridad percibida, la percepción de que algunos lugares y momentos son inseguros y las personas tienden a evitarlos.

La comunidad juega un importante papel a la hora de dotar de seguridad a la ciudad. La conocida metáfora de la urbanista Jane Jacobs al citar los “ojos de la calle” (Jacobs, 1961)¹⁶ se refiere al concepto de vigilancia natural, aquella ejercida por la ciudadanía de manera espontánea, porque pasean por el lugar en cuestión o porque las ventanas de sus casas dan a esa zona y miran o pueden estar haciéndolo.

Las personas desfavorecidas y especialmente las personas con bajos ingresos tienen más probabilidades de vivir en barrios con problemas de la delincuencia y de seguridad vial, lo que es otro factor para ser menos activas en su escaso tiempo de ocio.

No obstante es importante señalar el peligro del discurso de la seguridad

y que en demasiadas ocasiones genera efectos negativos sobre la equidad y limita el acceso a las posibilidades de actividad física de buena parte de la población. En este sentido, la aplicación excesiva e interesada de políticas basadas en la tesis de “las ventanas rotas” de Wilson y Kelling (2008)¹⁷ (con su máxima expresión en la política de “tolerancia cero” aplicada en Nueva York), o en la teoría del “espacio defendible” de Newman (1972)¹⁸ pueden generar espacios vigilados, vallados, cerrados a determinadas horas e inaccesibles para personas de determinados grupos o con un exceso de apropiación por parte de algunos grupos.

Parques, espacios públicos y equipamientos para la actividad física deben permitir concentrar personas de distintas edades y clases sociales en sus diferentes actividades, fomentar un sentimiento de apropiación y pertenencia por parte de la comunidad que se traducirá en seguridad y accesibilidad a cualquier hora del día o de la noche.

El entorno físico en la Ciudad +ACTIVA

Ideas generales

Como aspecto previo al desarrollo de propuestas o ideas para implantar a la hora de diseñar y planificar el entorno físico de la Ciudad +ACTIVA, lo que podemos denominar “Urbanismo Activo”, es necesario plantear una serie de principios rectores que ayuden a las personas o equipos que intervienen en el desarrollo urbano a entender los grandes objetivos que sustentan estas propuestas.

Estas ideas generales tratan de establecer los focos principales de atención marcando una serie de líneas generales que ayuden a entender y enfocar las posibles actuaciones que orienten un Urbanismo Activo. Los principios generales a su vez, permiten una mayor flexibilidad a las personas responsables del planeamiento urbano, trasladando ideas a considerar en lugar de rígidas normas que cumplir.

Ciudad compacta

La ciudad debe buscar un equilibrio en la concentración de personas y ocupaciones en una zona determinada, entre la

planificación de extensas áreas y escasos usos y áreas excesivamente pobladas.

Ciudad diversa

La ciudad buscará una variedad y equilibrio de usos del suelo en las diferentes áreas del municipio. En lugar de zonas especializadas, de una única función (centros comerciales, zonas de oficina, áreas residenciales...) con poblaciones segregadas, la planificación se orientará a generar espacios diversos desde tres perspectivas diferentes: diversidad de personas, diversidad de usos y diversidad de espacios y edificios.

Diseño para las personas

Un espacio público atractivo facilita la actividad física. Deben incorporarse criterios estéticos que hagan agradable la experiencia del peatón y actuaciones en el espacio público que fomenten la actividad en calles y plazas.

Distancias cortas

Una distancia media asumible entre las residencias y los centros de actividad dia-

ria o habitual: centro de trabajo, de compras y de ocio, de estudio, deportivos, etc, permitirá una mayor movilidad activa frente a mayores distancias que habitualmente son recorridas en vehículo privado.

Accesibilidad

El diseño de la ciudad debe facilitar el acceso al centro urbano del área urbana o a otros lugares de atracción, especialmente a los de actividad diaria.

Seguridad

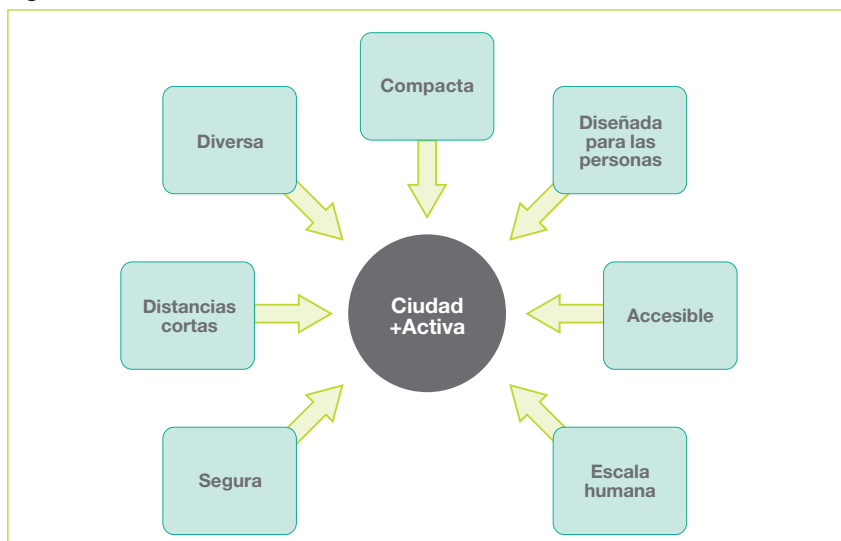
La ciudad debe ser segura y sus habitantes así deben percibirla, entendiendo que

la seguridad percibida del espacio público, afecta directamente a la propensión a andar o a realizar actividad física, bien sea como actividades recreacionales o de ocio como actividades utilitarias (desplazamientos al trabajo, a comprar, etc.) Esta seguridad puede ser tanto vial (tráfico), física (riesgo de resbalones, caídas, etc.) o relacionada con la delincuencia.

Escala humana

A la hora de diseñar hacerlo desde la perspectiva de las personas, adecuando tamaños, texturas y articulación de los elementos a las proporciones de los seres humanos y a la velocidad a la que caminan.

Figura 3: Claves de una Ciudad +Activa



Teniendo en cuenta los objetivos de esta guía Ciudad +ACTIVA, tratando de dotar un enfoque práctico y a la vez flexible a las propuestas, se plantea organizar los criterios y las propuestas de intervención siguiendo la siguiente clasificación de ámbitos:

- Movilidad activa
- Ciudad compacta
- Espacio público atractivo
- “Diseño activo” de edificios
- Instalaciones y equipamientos para la actividad

Movilidad activa

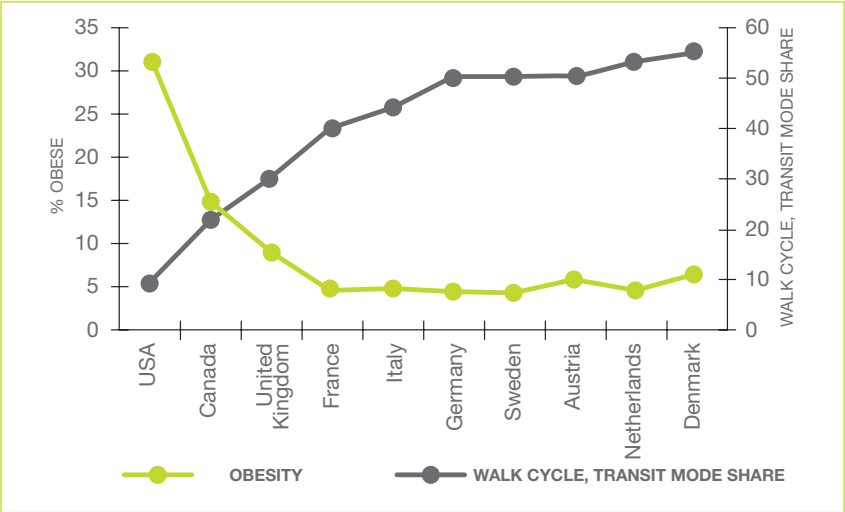
Probablemente sea la movilidad el ámbito en el que mayor capacidad tienen las ciudades para incidir sobre los comportamientos sedentarios de su población. Un modelo de movilidad que impulse los desplazamientos a pie o en bicicleta facilitará mayores niveles de actividad física en las actividades cotidianas,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

Aquellas ciudades que apuestan por favorecer la movilidad a pie y en bicicleta presentan mayores niveles de actividad física entre su población. El uso del transporte público a su vez, implica

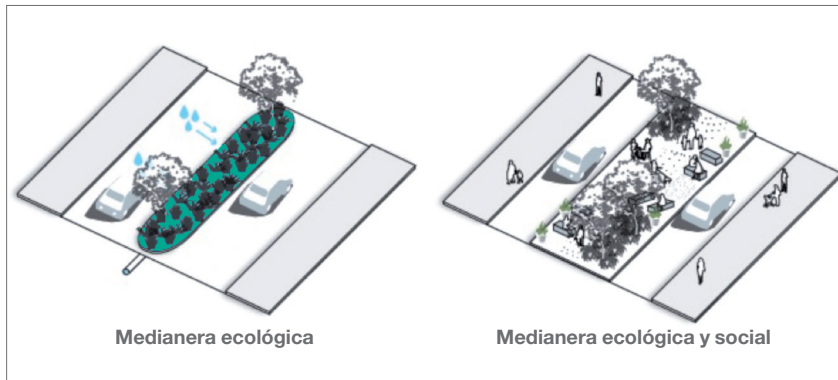
caminar hasta las paradas-estaciones y entre estas y el destino final. Un indicador muy ilustrativo es la relación existente entre el porcentaje de desplazamientos activos o mediante transporte público y el porcentaje de obesidad de la población.

Es importante tener en consideración que al plantear la inclusión de la actividad física en las rutinas diarias, “vida activa”, nos podemos encontrar con que algunas actividades físicas tienen un componente recreativo y se realizan en el tiempo de ocio. Otras actividades son utilitarias, es decir durante las tareas cotidianas. Estas pueden ser los despla-

Figura 4: Modos de movilidad y niveles de obesidad



Fuente: Bassett, Pucher, Buehler, Thompson, Crouter (2008)¹⁹.



Fuente: Adaptive Streets. Strategies for transforming the urban right-of-way. (Lewis, J. y Scwindeller, M.; 2014).

posibilidad de instalar aparcamientos de bicicletas.

Redes e infraestructuras ciclistas

La creación de una red de vías ciclistas es una medida muy efectiva en el fomento de la actividad física y varias investigaciones han mostrado que las tasas de obesidad son más bajas en aquellos países con mejores infraestructuras para bicicletas²².



Red de carriles bici de Ciudad Real.

- Es importante plantear las infraestructuras desde una perspectiva de red interconectada, evitando los tramos individuales que pueden servir para pequeños tramos y mejorar el tráfico en determinadas áreas. El desarrollo de una red permitirá un cambio general del modelo de movilidad en todo el municipio. Un

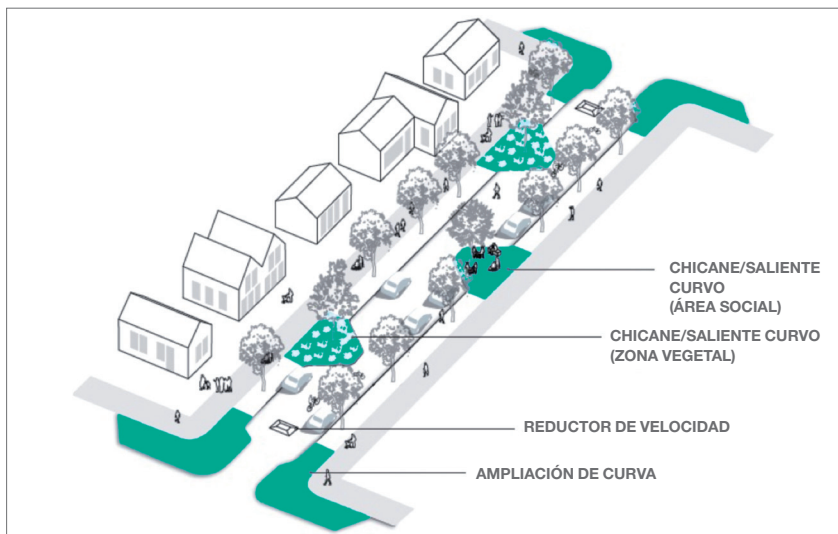
planteamiento integral de las vías ciclistas supone la incorporación en redes de vías de mayor ámbito geográfico, enlaces con vías naturales, redes de aparcamientos de bicicletas, mejora de la intermodalidad bicicleta-Transporte Público y puede impulsar sistemas de préstamo de bicicletas públicas se muestran como medidas muy efectivas a la hora de impulsar la movilidad activa.

- La señalética debe adaptarse a la perspectiva y velocidad del ciclista. Es habitual seguir el modelo clásico de señales diseñadas para los vehículos a motor con puntos de vista muy diferentes. Además, la señalética específica para las vías ciclistas debe incluir direcciones, distancias y tiempos a los principales destinos facilitando la decisión de optar por la bicicleta en lugar de vehículos motorizados.

- En aquellos lugares que sea posible separar las vías ciclistas de los vehículos con elementos físicos como arbolado o jardineras. La separación mediante un elemento amortiguador genera mayor confianza a las personas que circulan en bicicleta, especialmente en las calles de mayor tránsito²³.

Calmado de tráfico

Las zonas de tráfico calmado mejoran notablemente la calidad de vida en las calles, debido a la reducción de ruidos y contaminación pero especialmente por el incremento de la sensación de seguridad. Es improbable que las personas se sientan atraídas a caminar en ambientes donde se encuentren amenazadas por el tráfico. La percepción de seguridad se ve influenciada tanto por el volumen de tráfico como por la velocidad de los automóviles²⁴. Debe existir por tanto, una relación de convivencia pacífica entre automóviles, motocicletas, ciclistas y peatones.



Fuente: Adaptive Streets. Strategies for transforming the urban right-of-way. (Lewis, J. y Schwinde-ller, M.; 2014)

- La implantación de calles de tráfico calmado en las que la velocidad máxima permitida para los vehículos a motor sea reducida (30 km/h es un valor orientativo) se ha mostrado muy efectiva en la mejora del hábitat urbano y el impulso a los desplazamientos activos. Estas medidas favorecen la convivencia entre peatones, ciclistas y vehículos motorizados.
- Incorporar elementos que obliguen a reducir la velocidad del tráfico tales como extensiones de las aceras, medianas y reductores de velocidad, intersecciones y cruces ligeramente elevados, señales de advertencia para ceder el paso a peatones²⁵, etc.
- Reducir al mínimo posible el ancho y el número de carriles de la calzada. Gran parte del espacio público está ocupado por los automóviles, tanto para su circulación como para su aparcamiento. Esta medida mejora notablemente la calidad del espacio público. A su vez, reduce la velocidad del tráfico y las distancias de paso para los peatones, beneficiando especialmente a personas mayores o con problemas de movilidad para cruzar la calzada²⁶.



Estrategia “punto de decisión”: calorías consumidas y escaleras pintadas para incentivar su uso.

Reforzamiento: Movilidad sostenible +ACTIVA

La movilidad activa es la más sostenible, este mensaje permite trabajar vías comunes de reforzamiento, aportaciones que permitan mejorar e incrementar la efectividad de las actuaciones previstas tanto desde la perspectiva exclusivamente de la movilidad como de la promoción de la actividad física.

- El mensaje habitual de la movilidad sostenible, apoyado en los beneficios sociales y medioambientales se refuerza notablemente al introducir el componente de la salud

y los beneficios asociados a una movilidad activa.

- La señalética puede jugar un papel importante en esta estrategia de reforzamiento. La información es un importante factor de sensibilización y cambio por lo que los contenidos de las señales pueden enriquecerse incluyendo información relevante para peatones y ciclistas. Las señales sobre las distancias y tiempos reales facilitan la adopción de modos de movilidad activos ya que en muchas ocasiones se tiene la percepción de que es necesario más tiempo del real. Además, la inclusión de información sobre número de pasos y calorías consumidas refuerzan la motivación relacionada con la actividad física.

- 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.

- Las instalaciones y equipamientos deportivos, deben ser ejemplares en este sentido, fomentando la movilidad sostenible-activa e incluyendo aparcamientos de bicicletas en las mismas.

Ciudad compacta

La aplicación de políticas y planes de movilidad está limitada por el modelo urbanístico de la ciudad. El modelo de ocupación y usos del suelo tiene importantes efectos sobre el tipo de ciudad resultante y sobre los modos de movilidad por los que opta la ciudadanía. Las investigaciones muestran una importante correlación entre el nivel de mezcla de usos del suelo y los niveles de actividad física de la población²⁷.

Mezcla de usos

La ciudad dispersa que tanto se ha extendido por toda España, con espacios monofuncionales, zonas básicamente residenciales, comerciales o de ocio, generan importantes necesidades de desplazamiento para realizar las actividades de la vida cotidiana, el problema se acrecienta al comprobar que la accesibilidad a esos espacios monofuncionales suele basarse fundamentalmente en el vehículo privado.

Las ventajas de la mezcla de usos del suelo vienen fundamentalmente por dos vías: el fomento de la movilidad no motorizada, a pie o en bicicleta, gracias a la cercanía de los destinos cotidianos;

y la mayor vitalidad, mayor cohesión de la comunidad y percepción de seguridad personal en estos espacios, lo que los hace más atractivos para ser transitados.

- Es necesario integrar la estrategia de uso del suelo y la planificación de la movilidad. Para ello, se deberá profundizar en un trabajo conjunto con planeamiento, movilidad y agencias de desarrollo económico para garantizar que la evolución a largo plazo de la ciudad reduce la dependencia del automóvil. En este sentido, algunos municipios comienzan a integrar estos criterios en sus herramientas de planeamiento (Planes de Ordenación Urbana, Normas Subsidiarias).
- A su vez, como elementos para mejorar la calidad de vida, la sostenibilidad y la salud de la población se integrarán en el planeamiento urbano una red de espacios abiertos que incluyan recursos y espacios para actividades deportivas y de recreación²⁸.
- A la hora de planificar nuevas instalaciones o equipamientos deportivos es importante analizar las posibilidades de las áreas e instalaciones para el deporte y la actividad

Figura 5: Modos de conectividad (de izquierda a derecha de más a menos saludable)

Fuente: Marshall, Piatkowski, Garrick (2014)³¹.

física como posibles generadoras de nuevas centralidades en la trama urbana de la ciudad²⁹. Este criterio debería ser tenido en cuenta tanto en el planeamiento general como en los Planes de Instalaciones Deportivas, más allá de los criterios técnicos habituales basados en la demanda estimada.

- Poco a poco algunos municipios están realizando evaluaciones del impacto de la salud (EIS) que incorporan la perspectiva de vida activa en los procesos de planificación y del uso del suelo.

Evitar modelos de dispersión urbana

Grandes superficies comerciales en las afueras, urbanizaciones de viviendas unifamiliares o adosadas, polígonos empresariales alejados del centro y otros espacios similares exigen el uso del vehículo privado y, en muchas ocasiones,

conllevan problemas de congestión de tráfico a determinadas horas del día.

Los modelos basados en urbanizaciones residenciales, con viviendas unifamiliares o bifamiliares son criticados desde diferentes enfoques, también desde la salud y la promoción de la actividad física. 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 obesidad³⁰ de las personas que viven en estas urbanizaciones dispersas.

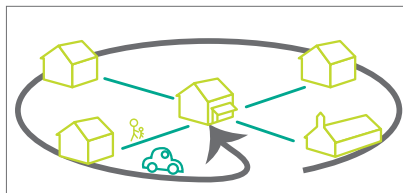
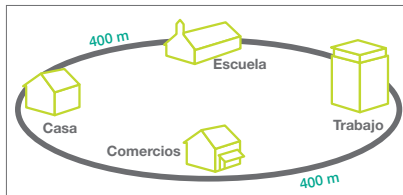
- Reducir la dispersión urbana, segregada, la zonificación especializada de actividades como polígonos empresariales, centros comerciales y de ocio, centros educativos, hospitales y los desarrollos residenciales aislados, que fomentarán el uso del vehículo particular.

Distancias

La cercanía de las actividades cotidianas facilita la socialización y mejora la calidad de vida en los entornos urbanos, aumentando las posibilidades de encuentro y comunicación entre la ciudadanía. Además, ubicar destinos de actividad cotidiana relativamente

cercanos (o dentro de) a los barrios, fomentará los desplazamientos activos.

Adecuar las distancias entre los destinos habituales permite asimilar las diferentes actividades como parte de un solo viaje y desplazarse a pie entre ellas: hacer la compra después del trabajo, ir a recoger a las niñas y niños después de realizar gestiones, etc.



Fuente: Sport England (2007) "Active Design. Promoting opportunities for sport and physical activity through good design". CABE, Department of Health, Department of Culture, Media and Sport. London.

- 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 kilómetros son generalmente aceptadas 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.

- Cercanía de espacios complementarios: tratar de ubicar próximos los edificios de usos compatibles o complementarios tales como escuelas-polideportivos-centros de salud.

Espacio público atractivo

El espacio público de la ciudad, sus calles, plazas, parques y espacios naturales de su entorno, es el espacio cotidiano de los juegos, de las relaciones casuales o habituales con las otras personas, del recorrido diario entre las diversas actividades y del encuentro.

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".

La investigación reciente relaciona directamente la proximidad a parques e instalaciones recreativas con niveles más altos de actividad física tanto en jóvenes³² como en adultos.

Por otra parte, se entiende el paisaje urbano como el conjunto de elementos físicos, tanto de titularidad pública

como privada que, consideradas conjuntamente, conforman la imagen de la ciudad y determinan en buena medida la calidad del espacio público. Entender de este modo el paisaje urbano lleva a superar la limitación de considerarlo como una simple escenografía y pasar a considerar una mayor amplitud de criterios, incluyendo los sociales.

Red de aceras

A la hora de planificar la trama urbana del municipio en general y de los nuevos desarrollos urbanísticos es muy importante tener en cuenta la conectividad de las calles, la facilidad de realizar un recorrido por los peatones³³.

Una buena red de aceras debe permitir a las personas elegir entre varias

rutas y que caminar sea el modo más eficiente de transporte. En este sentido, se recomienda que los accesos más directos sean para peatones y bicicletas, frente a recorridos más largos para los vehículos a motor.

- Optar a nivel de planeamiento general por un modelo de calles bien conectadas, evitando calles sin salida y facilitando el tránsito peatonal. En los casos de calles sin salida, estas deberían permitir el paso a peatones y bicicletas aunque los coches no pasen.
- Evitar en la medida de lo posible los pasos elevados y soterrados para peatones.
- Minimizar el número y el impacto de las rampas de entradas de vehículos a garajes que cortan el recorrido de las aceras.

Ubicaciones y conectividad de espacios abiertos

Es importante planificar las zonas verdes, parques, plazas y áreas naturales perirurbanas desde una visión de red. Los parques no deben considerarse “islas verdes”, reductos de naturale-



za 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.

- Asegurar la conexión de parques y plazas con las redes peatonales y ciclistas planteadas en el apartado de movilidad.
- Cubrir los estándares mínimos de zonas verdes urbanas fijados por normativa; diseñar una red de parques periurbanos que sirvan de unión entre el entramado urbano y

los espacios naturales; introducir los conceptos de Fragmentación Ecológica y Calidad del Paisaje a la hora de evaluar y aplicar medidas correctoras en planes y proyectos; crear una red eficaz de corredores ecológicos, aprovechando tanto los sistemas lineales (regatas) como otros que cumplan esta funcionalidad (campiña, bosques, etc.); configurar una red de senderos de comunicación entre los espacios naturales, sin afectar a los elementos naturales.

- En zonas de alta densidad y que se encuentren a cierta distancia de espacios abiertos, analizar la posibilidad de implantar “parques de bolsillo”, recuperando solares o pequeños espacios abiertos sin uso. Numerosas ciudades españolas han legislado en este sentido, obligando a los propietarios de solares vacíos a su cesión, incluso mantenimiento, para fines lúdicos y deportivos, hasta que la edificación en los mismos sea efectiva.

- Incorporar el concepto de “vigilancia social” en parques y zonas de juego, haciéndolas visibles desde zonas de tránsito y ventanas. Evitar zonas traseras y escondidas. Plazas y par-



Programa “Esto no es un solar” en Zaragoza para el aprovechamiento de vacíos urbanos.

ques deben ser visibles desde las ventanas de los edificios colindantes.

- Es muy importante, y en muchas ocasiones olvidada, la percepción de seguridad también en el entorno y el acceso a estas áreas. Aún cuando las plazas y parques puedan ser suficientemente vigiladas y protegidas, la ruta a estas instalaciones no siempre puede ser percibida como segura. La planificación y el diseño de estos espacios deben extenderse más allá del propio espacio para incorporar los ambientes públicos que llegan hasta ella o están estrechamente relacionados con el área (vías, aceras, aparcamientos...)

Diseño y equipamientos

Un buen criterio puede ser considerar algunos elementos para el deporte y la actividad física como mobiliario urbano básico. Colocar una canasta, equipamiento para tenis de mesa, máquinas para la actividad física de personas mayores, etc. pueden enriquecer la calidad de ese espacio.

A la hora de diseñar las plazas y espacios abiertos tener en consideración criterios que favorezcan las actividades

físicas, teniendo en cuenta las características de la población del entorno y sus necesidades de actividad física, las características del entorno y algunas posibles actividades. Los espacios abiertos deberán ser flexibles para diversos usos.

- En la fase de planificación y diseño de estos espacios tener en cuenta su utilización por parte de diferentes grupos de personas ya que en estos espacios tienden (o deberían tender) a concentrarse personas de diferentes edades y clases sociales, y algunos grupos, como las personas mayores, pueden sentirse amenazados por otros grupos (por ejemplo, adolescentes) que coexisten en el mismo territorio limitado. El diseño de los espacios públicos debería ayudar a aliviar la tensión y el miedo entre los diferentes grupos mediante la promoción de su coexistencia pacífica.
- Incluir zonas con terreno natural, elementos móviles y desniveles en las zonas de juego ayuda a niños y niñas a realizar una mayor actividad física³⁴.
- Incorporar en el diseño de parques y espacios abiertos servicios como

caminos, pistas, parques infantiles, fuentes de agua potable y acceso a sanitarios y equipamientos para la actividad física como parte del mobiliario urbano³⁵.

- Las marcas en el suelo en plazas y parques de juego infantiles se han mostrado efectivas y de un coste relativamente bajo³⁶.
- En el diseño de plazas y zonas de juego se debe incorporar la necesidad de adecuarlas a las condiciones climáticas, incluyendo zonas a cubierto de la lluvia y zonas de sombra.
- Incorporar una buena iluminación de aceras y zonas de juego para ofrecer oportunidades de jugar más tiempo³⁷.
- Activación de vacíos urbanos. Analizar la posibilidad de incorporar equipamientos básicos para la actividad física en espacios en desuso (solares), así como el aprovechamiento temporal de otros espacios no específicos (plazas, zonas ajardinadas...).
- En las áreas de oficinas y zonas comerciales incluir recorridos y algu-

nos equipamientos para el ejercicio. Las investigaciones muestran que la posibilidad de acceder a este tipo de recorridos y elementos cerca de los centros de trabajo aumentan los niveles de actividad física de las personas que allí trabajan³⁸.

Paisaje urbano

- Una red adecuada de fuentes, baños y elementos de descanso aumenta la frecuencia y duración de los paseos³⁹, especialmente para la población de más edad.
- El correcto alumbrado público es otro factor clave por motivos de seguridad y que tiene importantes efectos en el aumento de desplazamientos activos y de uso de parques y plazas⁴⁰. Analizar en profundidad las necesidades de iluminación, detectar “puntos negros” y dotarles de la iluminación suficiente.
- Siempre que sea posible el diseño de calles residenciales debe adaptarse para dotar de oportunidades para el juego de niños y niñas.
- Incentivar el uso de escaleras mediante una señalización adecuada

y visible que anime a tomarlas. Acciones como su pintado para hacer de ellas un espacio vistoso y atractivo se han mostrado efectivas tanto en calles como en el interior de edificios.

- En general, incorporar instalaciones artísticas permanentes o temporales proporciona un entorno atractivo y un mayor uso⁹.

Diseño activo de edificios

A una escala inferior a la ciudad, en la arquitectura de los edificios, también es posible actuar a la hora de fomentar la actividad física de las personas. 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. Este tipo de

medidas pueden ser incluidas en la normativa para las nuevas edificaciones, así como en la de reforma integral de edificios ya existentes.

Las oportunidades a considerar a la hora de diseñar edificios que fomenten la actividad física pueden ser:

• Programa de construcción

La ubicación estratégica de elementos y espacios puede favorecer los desplazamientos por el interior del edificio. Buzones, zonas de reunión, cafetería lugares de trabajo pueden ubicarse en zonas que exijan un mayor desplazamiento o incentiven el uso de escaleras. Las escaleras deben estar bien visibles, con un mayor protagonismo que los ascensores, de modo que las personas las encuentren como primera opción.

• Elementos generales

El diseño de los elementos generales del edificio como escaleras, vestuarios, aparcamientos de bicicletas, puede fomentar o disuadir la actividad a través de su disponibilidad, conveniencia, seguridad y comodidad. La instalación de aparcamientos de bicicletas con acceso a nivel de calle o la colocación de fuentes

de agua y espacios de encuentro en zonas comunes favorecen la movilidad activa. Por el contrario, un excesivo protagonismo de ascensores, y las puertas interiores cerradas reducen los desplazamientos activos en el interior de los edificios.

• Circulaciones

El diseño del sistema de circulación, los espacios interiores del edificio, las escaleras, ascensores y pasillos que conectan los espacios del edificio puede contemplar las oportunidades para incentivar que las personas anden por ellos, con especial atención al uso de las escaleras.

• Elementos específicos

Analizar la posibilidad de incluir elementos específicos para la actividad física. En edificios residenciales puede ser una zona común multiusos o pequeños recorridos para andar alrededor de los edificios. En grandes edificios, complejos de oficinas o polígonos empresariales pueden incluirse espacios específicos para actividades dirigidas y/o vestuarios, que facilitarán la práctica de actividad física tanto para desplazarse hasta los edificios como en momentos libres dentro de la jornada laboral.

Como en cualquier otra política pública, la Administración debe ser ejemplo a la hora de aplicar sus propias directrices. En este sentido, los edificios públicos deben ser los primeros en incorporar estas consideraciones.

Interior

- Los espacios para aparcamiento de bicicletas al nivel de calle son un modo de facilitar la bicicleta como modo de movilidad. Estos espacios deben estar integrados en la estructura del edificio y no dar sensación de añadido forzado. Muchos municipios españoles incorporan en sus normas de construcción de nuevos edificios o en la rehabilitación de antiguos, la obligación de contar con un espacio comunitario de aparcamiento de bicicletas al nivel de calle, evitando a los vecinos la incomodidad de subir la bicicleta a casa.
- En conjuntos residenciales, grandes edificios o polígonos empresariales estudiar la posibilidad de incluir vestuarios con ducha, aparcamientos seguros para bicicletas, espacios multiusos orientados a la actividad física u otros equipa-

mientos específicos, a ser posible en zonas fácilmente accesibles.

- La localización de áreas funcionales del edificio o complejo pueden fomentar breves paseos. En el caso de edificios de trabajo, sala de fotocopadoras, buzones, salas de reuniones o espacios compartidos pueden ubicarse en zonas que supongan un desplazamiento desde los puestos de trabajo⁴¹. En entornos residenciales considerar la ubicación de los servicios comunes o buzones. Los buzones colocados al lado de la escalera, en lugar del ascensor, facilitan la decisión de optar por las primeras.
- Unas escaleras anchas y bien diseñadas mejoran la experiencia de subir o bajar por ellas, además de configurarse como posibles espacios de encuentro y conversación, en lugar de las habituales zonas de estar con sillones.
- La luz natural, la incorporación de elementos estéticos en pasillos y zonas comunes y las vistas al exterior favorecen los desplazamientos⁴² en el interior de los edificios.

Exterior

- Es importante considerar también el entorno fuera del propio edificio. Por una parte por el efecto que tiene sobre el paisaje urbano: cuestiones como la escala humana, escaleras exteriores, terrazas generan un entorno urbano más agradable. Interesa también analizar el efecto “vigilancia natural” que puede suponer la entrada/recepción de algunos edificios hacia la calle y que puede dotar de mayor seguridad a su entorno. Ubicar la recepción de cara a la calle, de modo que siempre haya alguien mirando hacia ella dota de seguridad al entorno del edificio.
- Los caminos y recorridos alrededor o cercanos al edificio, la conectividad con la calle o la cercanía de la entrada principal a paradas de transporte público incentivan la actividad física.
- En el apartado de “paisaje urbano” se incluyen más propuestas relativas al exterior de los edificios.

Escaleras

Es muy relevante la importancia que se da al uso de escaleras a la hora de

fomentar la actividad física. Existen numerosos programas en distintos países para incentivar el uso de las mismas, tanto exteriores como interiores.

Algunas propuestas a considerar a la hora de diseñar, ubicar y acondicionar las escaleras de los edificios:

- Las investigaciones muestran que una escalera grande, con protagonismo en el edificio, invita a su uso⁴³.
- Integrar las escaleras como componente principal de las circula-

nes dentro del edificio, cercanas y orientadas hacia la entrada o el vestíbulo principal y como una extensión de las vías principales de circulación en el interior del edificio.

- Ubicación de las mismas en una zona más visible y de paso (por ejemplo al lado de los buzones), situando los ascensores en un área menos evidente.
- Ampliar los tiempos del ascensor, ralentizando su velocidad o el tiempo de apertura y cierre de puertas para los pisos más bajos, incentivará la opción de las escaleras para esos desplazamientos más cortos.
- Evitar las puertas para el acceso a las escaleras (sin obviar el cumplimiento de la normativa de seguridad e incendios) que las ocultan y prácticamente niegan su posibilidad de uso.
- El ancho de las escaleras debe permitir su empleo cómodo por dos personas bien en paralelo o en cruce. Algunos estudios recomiendan un ancho mínimo de 142cm⁴⁴.
- Un diseño atractivo, con acabados de calidad, buena iluminación e incluso



©DollarPhoto

con elementos estéticos y artísticos (puede ser el pintado de las mismas) o música mejorarán la experiencia de uso y las hará más atractivas⁴⁵.

- Incluir señales “punto de decisión” que animen a emplear las escaleras frente al ascensor habiendo hincapié en los beneficios que esto supone^{46,47}.

Equipamientos para la actividad

Hay una amplia bibliografía sobre instalaciones y equipamientos específicos para el deporte y la actividad física, tanto sobre características, recomendaciones, mantenimiento, gestión y planificación. En este apartado no se plantea recoger todas las propuestas ni recomendaciones ya existentes y sí tratar de aportar algunas recomendaciones específicas desde un punto de vista urbanístico que pueden incluirse en la reflexión y debate a la hora de diseñar y gestionar estos equipamientos e instalaciones.

Espacios e instalaciones

Si bien la problemática suele ser variada y la ubicación de instalaciones y es-

pacios de cierto tamaño se basa más en criterios de oportunidad que en localizaciones ideales, no por ello deben dejar de considerarse algunos criterios a la hora de ubicar estos espacios e instalaciones y algunos aspectos relativos a su diseño y elementos.

- Predominancia de instalaciones y equipamientos abiertos y accesibles durante todo el día y para todas las personas.
- Incluir núcleos o polos de actividad física (áreas deportivas) para diferentes grupos poblacionales mediante una mayor concentración de distintos equipamientos en determinadas zonas y que sean accesibles a pie o en bicicleta. Estos núcleos o polos de actividad ofrecen la oportunidad de compartir instalaciones comunes que pueden mejorar su eficiencia económica y de uso de suelo. Además, fomentan una mayor participación debido a la disponibilidad de más opciones en el mismo sitio.
- Plantear las oportunidades de ubicación en estas áreas de otros usos para la comunidad (por ejemplo, cafeterías, guarderías, salas comunitarias).

- Primar las ubicaciones cercanas a otros espacios de uso diario, principalmente centros escolares teniendo en cuenta las posibles complementariedades de usos.

- Muchas instalaciones deportivas escolares mantienen restricciones de uso (horario, acceso privado, horario extraescolar, etc.). Trabajar en posibles acuerdos para su apertura y acceso libre de la población.

- Cuidar el diseño estético de los edificios y áreas deportivas de modo que se integren dentro del paisaje urbano en el que se ubican y generen una percepción positiva entre la población. Las puertas y ventanas accesibles y la calidad y durabilidad de vallas y cerramientos son aspectos clave en la percepción de estas instalaciones. Si además, se asegura la visibilidad desde el interior se facilitará la sensación de seguridad (“vigilancia social”) en el exterior y facilitará la actividad fuera de la instalación.

- Las fachadas de los edificios deportivos pueden incluir diseños que traten de motivar para realizar actividad física, incluso en el exterior

del propio edificio. Incluir un área exterior como “área de influencia”. La actividad debería “desbordar” el propio edificio y este dinamizar el espacio público de su entorno.

- Tener en consideración la importancia de la recepción de una instalación. La recepción es la “interfaz” entre la calle y las instalaciones interiores, su accesibilidad y la facilidad para encontrar la dirección deseada son claves. Además, la importancia de la recepción también lo es hacia la calle, ya que con una adecuada orientación que le dote de visibilidad, puede generar seguridad al exterior.

Equipamientos

Al citar los equipamientos nos referimos a aquellos elementos de menor tamaño (y coste) que pueden ubicarse tanto en áreas específicas para la actividad física-deportiva como en otros espacios no específicos pero en los que su efecto se prevea positivo: plazas, parques, parques infantiles...

Algunas propuestas ya se han incluido en el apartado de diseño y equipamientos de espacios abiertos.

- Los equipamientos y espacios abiertos de recreación deben ser planificados como una red conectada o incluida en las redes peatonales y de bicicletas y de espacios abiertos.
- Dicha red debería incluir oportunidades para el deporte y la actividad física para todos los segmentos de población, por lo que se hace necesario contemplar una gran variedad de posibilidades de

uso y juega un papel fundamental la flexibilidad de estos espacios.

- Con el fin de que los espacios y equipamientos sean inclusivos para todas las personas será importante tomar medidas que aseguren la accesibilidad a los mismos. El uso de materiales lisos, incluso suaves y degradados en el punto de acceso, la anchura y la visibilidad son consideraciones importantes.

- El diseño de espacios e instalaciones recreativas y para actividades informales deben dar sensación de mejora de la calidad al medio urbano, mediante el uso de materiales de calidad, su adecuada integración al paisaje y tratando de ubicarse en puntos de enlace con otros espacios abiertos urbanos y naturales.

- La localización de estos equipamientos en zonas de uso cotidiano ayuda a crear conciencia de la disponibilidad de oportunidades para la actividad física. Resulta especialmente interesante la cercanía de un centro de salud para hacer más visibles los beneficios de la actividad física regular.



©DollárPhoto

Puesta en práctica de la guía

A la hora de elaborar esta Guía Ciudad +ACTIVA han estado presentes varios objetivos que considerábamos fundamentales a cumplir por la misma.

En primer lugar, la guía trata de servir de concienciación de la importancia de los entornos a la hora de fomentar la práctica de actividad física entre la población. La decisión de practicar o no es una decisión fundamentalmente individual, pero ello no quita a que el entorno en el que viven las personas influye notablemente a la hora de optar por un modelo de vida activa más saludable. Por otra parte, el problema del sedentarismo es cada vez más notable en toda la sociedad moderna y Castilla-La Mancha no es una excepción. Es por estos motivos, por los que las personas responsables de la gestión municipal y los agentes sociales pueden y deben asumir un papel activo en la generación de entornos que promuevan la actividad física y la adopción de estilos de vida más activos entre la población.

También se recalca el interés de un proyecto de Ciudad +ACTIVA como

posibilidad de mejora de la calidad de vida en los municipios, pudiendo generarse interesantes sinergias con otras estrategias municipales como la sostenibilidad o el desarrollo económico.

En segundo lugar, la guía trata de dar orientaciones para la puesta en marcha de un proceso integral de planificación y puesta en marcha de un proyecto de Ciudad +ACTIVA. Se trata de una serie de orientaciones genéricas que intentan abarcar las realidades de ciudades y municipios muy diferentes entre sí. Por este motivo el proceso propuesto debe ser adaptado a la realidad de cada municipio y a sus recursos disponibles. Si bien la ambición es necesaria y es aconsejable plantear proyectos que aspiren a lograr cambios importantes en los entornos y, por consiguiente, en los hábitos de vida de la población; es importante que estos proyectos sean alcanzables y ajustados a la capacidad de actuación de cada municipio.

En tercer, la guía ofrece una serie de orientaciones para actuar tanto en el entorno social como en el físico a nivel mu-

nicipal. Estas orientaciones pretenden facilitar el diseño de estrategias y actuaciones concretas para aquellas personas que aspiran a generar un cambio de hábitos entre la ciudadanía y facilitar la adopción de estilos de vida activos.

Hemos pretendido ofrecer una serie de orientaciones concretas, de modo que sean fácilmente entendidas y puestas en marcha. En este sentido, entendemos que la aplicación de este tipo de consideraciones es similar a la práctica de actividad física: hacer algo, aunque sea poco, es mejor que nada. Aquellos municipios que aún sin desarrollar un proyecto completo de Ciudad +ACTIVA implanten algunas actuaciones concretas de las aquí sugeridas ya habrán mejorado algo respecto a no considerar ninguna de ellas.

A partir de estas consideraciones sobre el contenido de la guía, recomendamos su uso como manual de consulta. Entendemos que para todos aquellos municipios que aspiren a ser una Ciudad +ACTIVA la fase de elaboración de proyecto es fundamental, ya que será en esta fase en la que se generará la base sobre la que desarrollar las estrategias y actuaciones concretas.

Es virtud de esto, recomendamos a los municipios hacer en primer lugar su propio proyecto de Ciudad +ACTIVA siguiendo las consideraciones de la guía.

Al seguir el proceso de elaboración de proyecto sugerido podrá generarse el clima de relaciones y confianza necesario para la puesta en marcha del mismo, así como el apoyo institucional para su mantenimiento.

Proponemos emplear los apartados de “El entorno social en la Ciudad +ACTIVA” y de “El entorno físico en la Ciudad +ACTIVA” como relación de ideas sobre las que se puede trabajar y con las que elaborar las estrategias y actuaciones concretas.

Para finalizar, animamos a todos los municipios de Castilla-La Mancha a la implantación de un modelo de Ciudad +ACTIVA. Entendemos que la propuesta de fondo de esta guía es accesible para todos ellos y los posibles beneficios materializados en el incremento de la práctica de actividad física de la población justifican sobradamente la implantación de este modelo de ciudad que facilita la actividad física y la calidad de vida de su ciudadanía.

Bibliografía

- 1 García Ferrando, M.; Llopis Goig, R (2010) Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Ideal democrático y bienestar personal. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- 2 Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Otawa para la Promoción de la Salud. Ginebra, Suiza.
- 3 Spagnolo, E.; Costa, J. (1991) "Barcelona: el proyecto de "ciudades saludables". Un marco para los sistemas locales de salud". En Ciudad y territorio: Estudios territoriales, Nº 90, 1991 , págs. 119-132.
- 4 Ministerio de Sanidad y Política Social (2010). Hacia la equidad en salud: monitorización de los determinantes sociales en salud y reducción de las desigualdades en salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.
- 5 Edwards P, Tsouros AD (2008). A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide. World Health Organization.
- 6 Edwards P, Tsouros AD (2008). A Healthy City is an Active City: A Physical Activity Planning Guide. World Health Organization.
- 7 Sallis J, Cervero R, Ascher W, Henderson K, Kraft M, Kerr J. (2006) An ecological approach to creating more physically active communities. Annual Review of Public Health. (27):297-322.
- 8 AKTIBILI – Marco para la Acción (2012). Direcciones de Salud Pública y de Deportes de Gobierno Vasco.
- 9 Putnam RD. (2000) Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York, NY: Simon & Schuster.
- 10 Leyden, K. M. (2003). Social Capital and the Built Environment: The Importance of Walkable Neighborhoods. American Journal of Public Health. Septiembre 2003, 93(9).
- 11 Maza, G. (2004). Capital social del deporte. En T. Lleixà y S. Soler (Eds.), Actividad física y deporte en sociedades multiculturales: ¿Integración o Segregación? (pp. 43-56). Barcelona, España: Horsori.
- 12 Borja, J. (2013): Revolución urbana y derechos ciudadanos. Madrid: Alianza Editorial.
- 13 McNeill L, Kreuter M, Subramanian S. (2006) Social environment and

- physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, (63) 1011–1022.
- 14 Consejo de Europa (2004) Revised strategy for social cohesion. Strasbourg.
 - 15 Sallis JF, Owen NG. (1999) Understanding and influencing physical activity. In: *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA, Sage Publications.
 - 16 Jacobs, J. (1961/1965). *The Death and Life of Great American Cities*. Middlesex: Penguin.
 - 17 J. Q. Wilson; G. L. Kelling (2008). “Ventanas rotas: la policía y la seguridad vecinal”. En: I. Ortiz de Urbina; J. Ponce (ed.). *Convivencia ciudadana, seguridad pública y urbanismo: Diez textos fundamentales del panorama internacional* (págs. 307-325). Barcelona, Fundación Democracia, Gobierno Local y Diputación de Barcelona.
 - 18 Newman, O. (1972). *Defensible Space: Crime Prevention Through Urban Design* (pág. 112). Nueva York: MacMillan.
 - 19 Bassett DR, Pucher J, Buehler R, Thompson DL, Crouter SE. (2008) “Walking, cycling, and obesity rates in Europe, North America, and Australia”. *Journal of Physical Activity and Health* 2008.
 - 20 Project for Public Spaces, Inc. (2000) “Project for Public Spaces. How to Turn a Place Around”. New York.
 - 21 Spivok M, Gauvin L, Brodeur J. (2007) “Neighborhood-level active living buoys for individuals with physical disabilities”. *American Journal of Preventive Medicine*. 2007;32(3): p. 224–230.
 - 22 Pucher J, Buehler, R. (2008) “ Making cycling irresistible: lessons from the Netherlands, Denmark, and Germany”. *Transport Reviews*. 2008;28(4): p. 495–528.
 - 23 Pucher J, Dill J, Handy S. (2010) Infrastructure, programs and policies to increase cycling: an international review. *Preventive Medicine Volume 50, Supplement*, January 2010, pp. S106–S125.
 - 24 Handy, S. 1996. *Urban Form and Pedestrian Choices: Study of Austin Neighborhoods*. Transportation Research Record 1522, TRB, National Research Council, pp. 135–144.
 - 25 Jana Lynott, et al. (2009) *Planning Complete Streets for an Aging America.: AARP Public Policy Institute*; Washington, DC.
 - 26 Ewing R.(2009) “Pedestrian- and Transit-Friendly Design”. *Urban*

- Land Institute/American Planning Association. Washington, DC.
- 27** McCormack G, Giles-Corti B, Bulsara M. (2008) "The relationship between destination proximity, destination mix and physical activity behaviors". Preventive Medicine. 2008;46: p. 33–40.
 - 28** Giles-Corti B, et al. (2008) "Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public openspace?" American Journal of Preventive Medicine. 2005;28(2S2): p. 169–176.
 - 29** Sport England (2007) "Active Design. Promoting opportunities for sport and physical activity through good design". CABE, Department of Health, Department of Culture, Media and Sport. London.
 - 30** Lopez, R. (2004) "Urban Sprawl and Risk for Being Overweight or Obese" American Journal of Public Health. 2004 September; 94(9): 1574–1579.
 - 31** Marshall WE, Piatkowski DP, Garrick NW. (2014) "Community design, street networks, and public health". Journal of Transport & Health 2014.
 - 32** Potwarka LR, Kaczynski AT, Flack AL (2008) .Places to play: association of park space and facilities with healthy weight status among children. Journal of Community Health. 2008;33(5): p. 344–350.
 - 33** Hess PM, Moudon AV, Snyder MC, Stanilov K.(2001). "Site design and pedestrian travel". Transportation Research Record. 2001;1674: p. 9–19.
 - 34** Fjortoft I (2004). "Landscape as playscape: the effects of natural environments on children's play and motor development". Children, Youth and Environments. 2004; 14(2): p. 21–44.
 - 35** Shores KA, West ST (2008). "The relationship between built park environments and physical activity in four park locations". Journal of Public Health Management Practice. 2008;14: p. e9–16.
 - 36** Ridgers ND, Stratton G, Fairclough SJ, Twisk JWR (2007)." Long-term effects of playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels". Preventive Medicine. 2007;44: p. 393–397.
 - 37** Cohen DA, Ashwood JS, Scott MM, Overton A, Evenson KR, Staten LK, Porter D, McKenzie TL, Catellier D. (2006) "Public parks and physical activity among adoles-

- cent girls". *Pediatrics*. 2006;118: p. e1381–1389.
- 38** Emmons KM, Linnan LA, Shadel WG, Marcus B, Abrams DB (1999). "The working healthy project: a worksite health promotion trial targeting physical activity, diet, and smoking". *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 1999;41(7): p. 545–555.
- 39** Lockett D, Willis A, Edwards N. (2005) "Through seniors' eyes: an exploratory qualitative study to identify environmental barriers to and facilitators of walking". *Canadian Journal of Nursing Research*. 2005;37(3): p. 48–65.
- 40** Painter K. (1996) "The influence of street lighting improvements on crime, fear and pedestrian street use, after dark". *Landscape and Urban Planning*. 1996;35: p. 193–201.
- 41** Sailer K. (2007) "Movement in workplace environments: configurational or programmed?" *Estambul: Proceedings, 6th International Space Syntax Symposium*; 2007: p. 68–01 to 68–14.
- 42** Pikora T, Giles-Corti B, Bull F, Jamrozik K, Donovan R. (2003) "Developing a framework for assessment of the environmental determinants of walking and cycling". *Social Science and Medicine*. 2003;56(8): p. 1693–1704.
- 43** Nicoll G. (2007) "Spatial measures associated with stair use". *American Journal of Health Promotion*. 2007; 21 (supplement 4): p. S346–S352.
- 44** Templer J. (1992) "The Staircase: Studies of Hazards, Falls and Safer Design". Cambridge, MA: Massachusetts Institute of Technology; 1992.
- 45** Boutelle K, et al. (2001) "Using signs, artwork and music to promote stair use in a public building". *American Journal of Public Health*. 2001;91(12): p. 2004.
- 46** Kerr KA, et al. (2004) "Increasing stair use in a worksite through environmental changes". *American Journal of Health Promotion*. 2004;18(4): p. 312–315.
- 47** Boutelle K, et al. (2001) "Using signs, artwork and music to promote stair use in a public building". *American Journal of Public Health*. 2001;91(12): p. 2004.

