

## Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

# ¿Influye el área donde vivimos en nuestra práctica de actividad física?

Está ampliamente constatado que la inactividad física es un factor concurrente de morbilidad y mortalidad, relacionándose con enfermedades coronarias, diabetes y algunos tipos de cáncer, entre otras. Se estima que en áreas urbanas con gran densidad de población, parques públicos, locales comerciales y transporte público, el nivel de actividad física es mayor que en zonas aisladas y poco transitables, aunque los resultados no son concluyentes.

La International Physical Activity and the Environment Network trata de esclarecer esta información mediante un estudio realizado a 6822 adultos de 14 ciudades diferentes.

Obteniendo los siguientes resultados:

- El número de personas en el barrio, número de paradas de transporte público y de parques se relacionaban con mayor actividad física por parte de los residentes.
- En este tipo de barrios el número de residentes y la cantidad de actividad física que realiza cada residente presentan una relación proporcional.
- Los adultos que vivían en barrios propicios para la actividad física realizaban unos 48-89 minutos más de actividad física que los adultos que vivían en barrios no propicios.

La información recogida en este estudio es de gran interés para políticas en materia de urbanismo que aumenten la actividad física y por ende sus beneficios.

Puedes ver el artículo original haciendo click [aquí](#).

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/influye-el-area-donde-vivimos-en-nuestra-practica-de-actividad-fisica?elem=175244>