



Cuanto más cerca vive una persona de un parque, más probable es que lo utilice.

“Entre los usuarios observados del parque, el 43% vivía a menos 0.25 millas, y otro 21% vivía entre 0.25 y 0.5 millas del parque. Solo el 13% de los usuarios del parque vivían a más de 1 milla del parque”

Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97(3).

Se muestra que los residentes que viven cerca de parques se ejercitan 5 o más veces por semana más que aquellos que viven a más de 1 milla de distancia de los parques.

“Más residentes que viven a menos de 0.5 millas del parque informaron que se ejercitaron tranquilamente 5 o más veces por semana más que aquellos que viven a más de 1 milla de distancia”

Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of Public Parks to Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 97(3).

La naturaleza y los espacios verdes están asociados con niveles más altos de actividad física.

“Los ambientes verdes apoyan la actividad moderada y vigorosa de los niños (Wheeler et al. 2010; Coombes, van Sluijs y Jones 2013). En una revisión de la influencia del entorno del vecindario en la salud y el desarrollo de los niños desde el nacimiento hasta los siete años, Christian et al. (2015) encontraron veintidós estudios que examinaron asociaciones con espacios verdes del vecindario. La mayoría de estos estudios encontraron asociaciones positivas entre el acceso a espacios verdes y más juegos al aire libre y actividad física. En un estudio adicional, Lovasi et al. (2011) encontraron que los niños en edad preescolar de bajos ingresos en Nueva York eran más activos físicamente cuando vivían en vecindarios con más árboles en las calles. Gardsjord, Tveit y Nordh (2014) revisaron treinta y dos estudios que examinaron las características de los parques y otros espacios verdes que contribuyen a la actividad física en niños de ocho a veintiún años. El factor reportado con mayor frecuencia fue la facilidad de acceso, medido como la distancia desde el hogar a las áreas verdes o el porcentaje de cobertura verde en el vecindario. Según varios estudios, también era importante que los espacios verdes incluyeran servicios como instalaciones deportivas, árboles, áreas abiertas, áreas de juego o senderos, y que se perciban como seguros y bien mantenidos. Estudios adicionales de Vries et al. (2007) en los Países Bajos, Janssen y Rosu (2015) en Canadá, y Young et al. (2014) en los Estados Unidos son consistentes con estos hallazgos. Los niños también tienen más probabilidades de caminar y andar en bicicleta cuando tienen árboles en las calles y parques cercanos (Timperio et al. 2004; Larsen et al. 2009).”

Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433-452. <http://dx.doi.org/10.1177/0885412215595441>



Se ha demostrado que el tiempo al aire libre está asociado con un aumento de la actividad física y una disminución del comportamiento sedentario, tanto de forma habitual como aguda.

“Dieciséis estudios observacionales (uno longitudinal, 15 transversales) examinaron la relación entre el tiempo habitual al aire libre y la actividad física habitual en 17 artículos. Los 16 estudios informaron que el tiempo al aire libre se relacionó positivamente con la actividad física.”

Gray, C., et al. (2015). What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph120606455>

“Ocho estudios observacionales (uno longitudinal, siete transversales) examinaron la relación entre el tiempo al aire libre y la actividad física aguda. Los ocho estudios informaron que la actividad física era mayor cuando los niños estaban al aire libre que cuando estaban adentro y cinco estudios mostraron que la actividad física total era 2.2 a 3.3 veces más alta al aire libre que en interiores.”

Gray, C., et al. (2015). What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph120606455>

“Estudios que examinaron comportamientos habituales mostraron que los niños con mayores cantidades de tiempo al aire libre se involucraban en mayores cantidades de actividad física y menores cantidades de Conducta sedentaria que los niños que pasan menos tiempo al aire libre. Los estudios que examinaron las conductas agudas mostraron que los niños eran más activos físicamente y menos sedentarios mientras estaban afuera que cuando estaban dentro.”

Gray, C., et al. (2015). What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph120606455>



Se ha demostrado que tener acceso a un parque seguro aumenta la probabilidad de tener una actividad física regular.

“Los análisis estratificados revelaron que el acceso a un parque seguro se asoció positivamente con la actividad regular y se asoció negativamente con la inactividad para adolescentes en áreas urbanas, pero no en áreas rurales”

Babey SH, Haster TA, Yu H, Brown R. Physical activity among adolescents: When do parks matter? *American Journal of Preventive Medicine* 2008; 34(4):345-348.