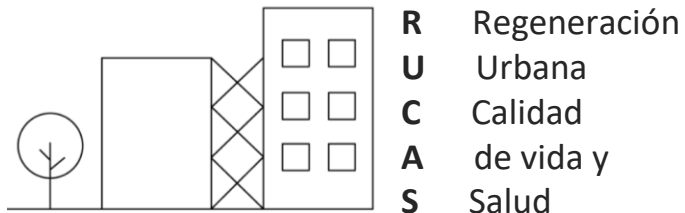


Comprendiendo el Impacto de los Espacios Recreativos en la Salud Pública

Andrea Cortínez O’Ryan

Coordinadora proyecto SALURBAL, Departamento de Salud Pública PUC.

Investigadora del Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación UFRO





Urbanización y Salud

- Urbanización es considerada uno de los problemas de **salud global** más importantes de siglo XXI
- Ciudades: Epicentros de enfermedades crónicas y enfermedades no transmisibles tanto físicas como mentales

Fuente: Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose.
<https://www.nature.com/articles/srep28551>

El espacio público de ayer y hoy

1924-1935, más de 12.000 niños mueren atropellados y más de 2.000 niños son perseguidos anualmente por jugar en las calles

1938: Legislación autoriza designar ciertas calles como “Calles de Juego” prohibiendo por completo el tránsito de motorizados en determinados horarios

1950: Calle residencial, **5 autos** estacionados

1970: Calle residencial **20 autos** estacionados

1980: Calles residenciales mantienen su señalética pero gran cantidad de autos estacionados no dejan espacio para jugar

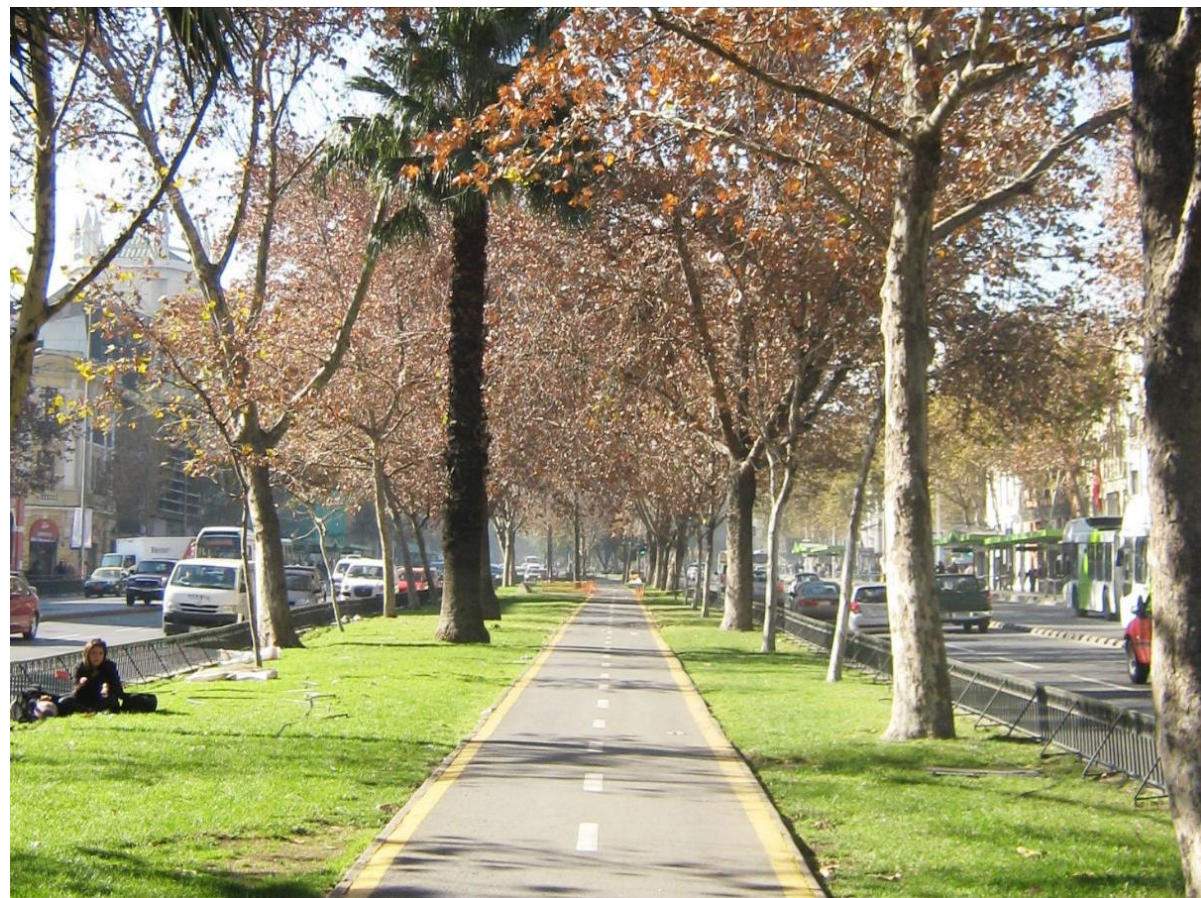


El espacio público de ayer y hoy



Bandejón central Alameda, año 1900.

Fuente: Archivo Nacional de la Biblioteca Nacional de Chile



Bandejón central Alameda hoy

Fuente: <https://santiagoestatico.wordpress.com/tag/bandejon-central/>

Un modelo de crecimiento con impacto negativo en la salud

Crecimiento poblacional

Expansión urbana

Crecimiento vertical, reducción espacios
seguros al aire libre

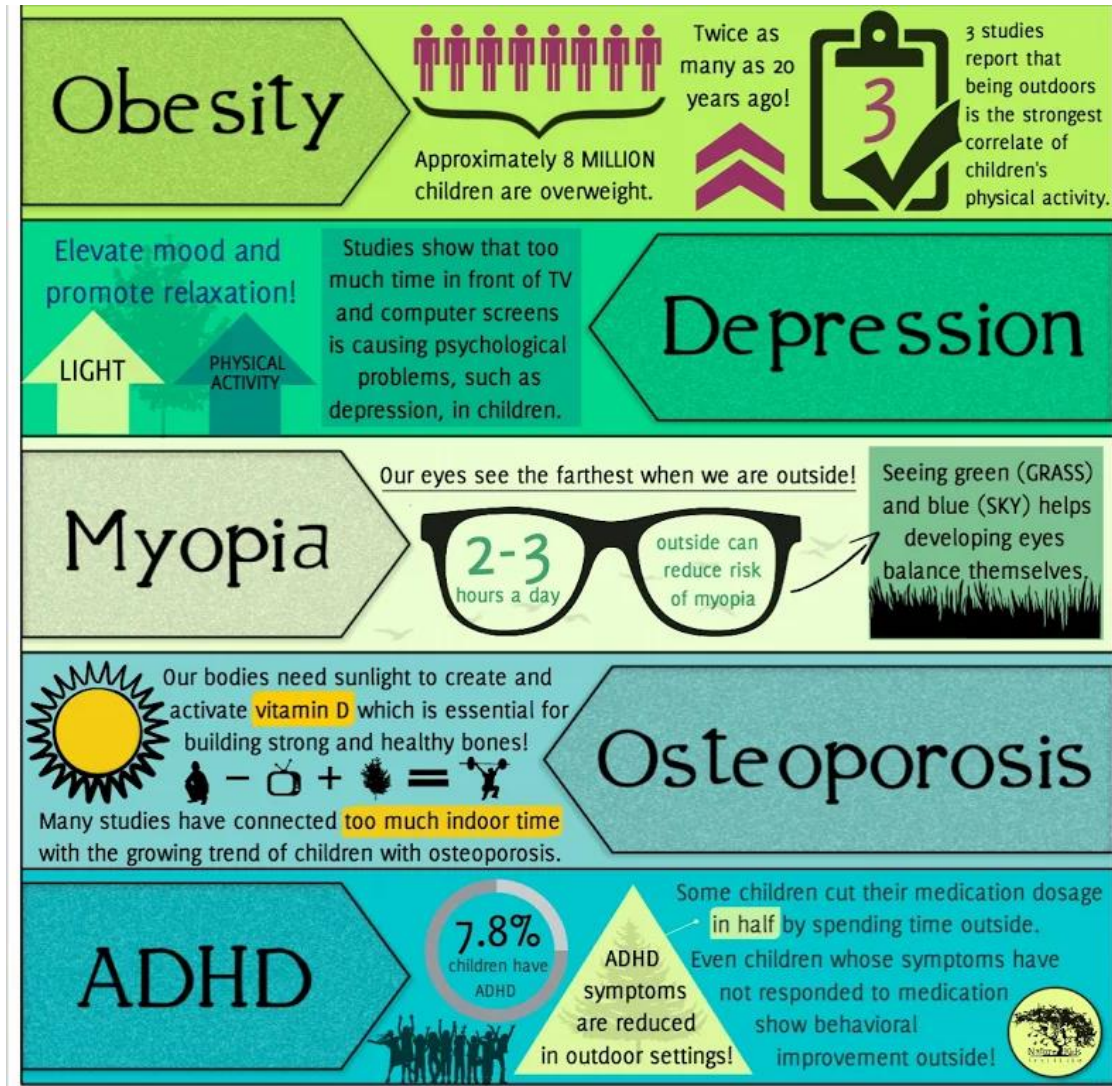
Aislamiento y ruptura de comunidades

Dependencia de modos motorizados

**Reducción de tiempo al aire libre y la
movilidad activa**



Consecuencias del exceso de tiempo puertas adentro



Beneficios en salud del tiempo al aire libre

- ← Estar al aire libre es el factor de mayor correlación con la actividad física en niños
- ← Luz y actividad física elevan el ánimo y promueven la relajación
- ← 2 a 3 horas al aire libre pueden reducir riesgo de miopía
- ← Exposición al sol permite la producción de vitamina D, esencial para la salud ósea
- ← Síntomas del **Trastorno por déficit atencional con hiperactividad** se reducen. Requerimiento de medicamentos puede bajar hasta en un 50%



Creciente reconocimiento del rol preponderante para la salud **de los espacios verdes**

- Reducen exposición a contaminación ambiental, ruido y exceso de calor
- **Beneficios Salud física:** Reducción de la presión arterial, mejoras sistema inmune, menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares, Mejor salud autopercebida,
- **Beneficios Salud Mental y bienestar:** Menor estrés y mayor sensación de restauración, mejor bienestar social, promoción de hábitos positivos para la salud como la actividad física.

Conductas relacionadas con calidad de espacios públicos: Actividad física y Tiempo en pantalla

Obtención de beneficios: Mínimos de intensidad frecuencia y duración

Varían de acuerdo a edades

Recomendaciones (2018)		
Grupo etario	Actividad física	Tiempo en pantalla
Preescolares (0-4)	3hrs/día de juego	Máximo 1 hr/día
Niños-adolescentes (5-17)	1 hr/día de actividad física moderada a vigorosa	Máximo 2 hrs/día
Adultos y Adultos mayores (18+)	150-300 min/semanales actividad física moderada a vigorosa	

Cumplimiento de recomendaciones ha probado:

Niños y adolescentes: Mejor desarrollo cognitivo, psicosocial y cardio metabólico. Salud ósea, peso corporal condición física y menor riesgo de depresión

Adultos y adultos mayores: Menor riesgo de hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer. Reducción de riesgo de caídas, demencia, depresión. Prevención de ganancia de peso

Fuente: Canadian 24-Hour Movement Guidelines (2018) <https://csepguidelines.ca/>

Situación actual en Chile

Escasez de áreas verdes

Menos del 1% de las comunas chilenas cumplen con recomendaciones OMS (9 m²/hab)

Varía por NSE comunas
NSE bajo: 0.4–2.9 m²/hab
Alto: 6.7–18.8 m²/hab



Crisis de Inactividad

Niños 73%
Adolescentes 81%
Adultos: 35%

Fuente: Presentación resultados Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. <https://www.youtube.com/watch?v=2i-WFacckkQ&t=0s&list=PL0gH64yAZmxKDC7EgWwRj7Nz17CWOZzIA&index=3>

Results from Chile's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth (Niños) <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jpah.2018-0553>

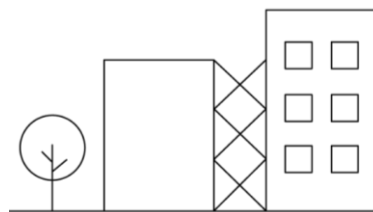
La planificación
urbana como
herramienta de
intervención en
salud





REGENERACIÓN DE ESPACIOS RECREATIVOS

EVALUACION DE IMPACTO



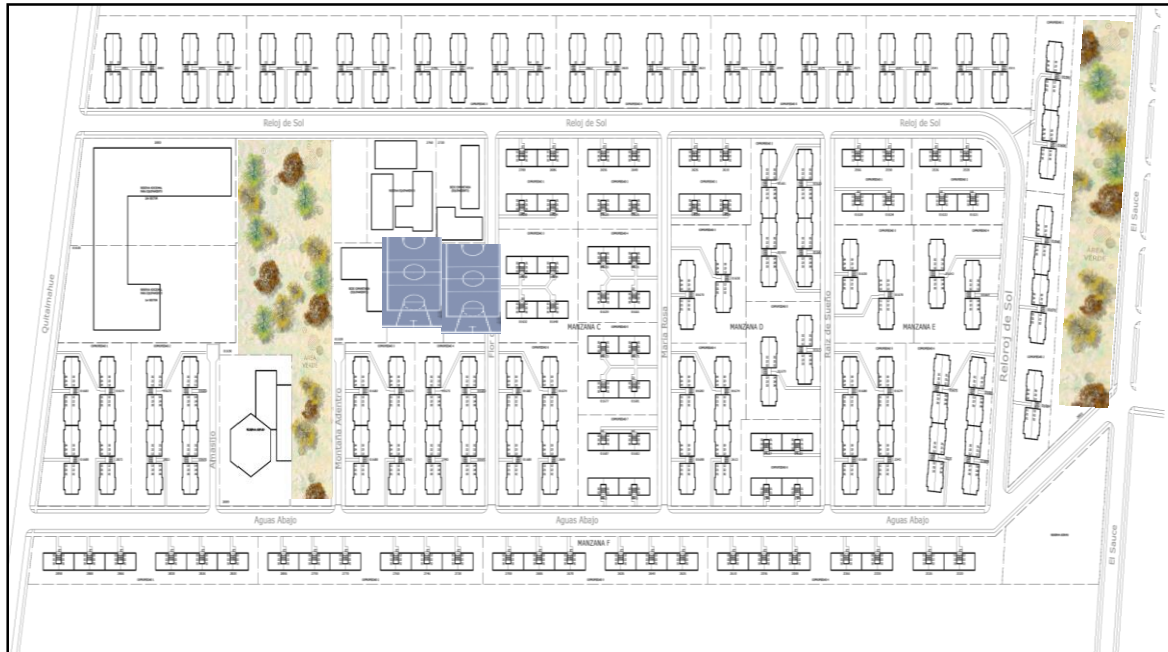
R
U
C
A
S

Regeneración
Urbana
Calidad
de vida y
Salud



Programa de regeneración de conjuntos habitacionales

Situación octubre 2018
Villa Marta Brunet, Bajos de Mena, Puente Alto



Plan Maestro (2017)







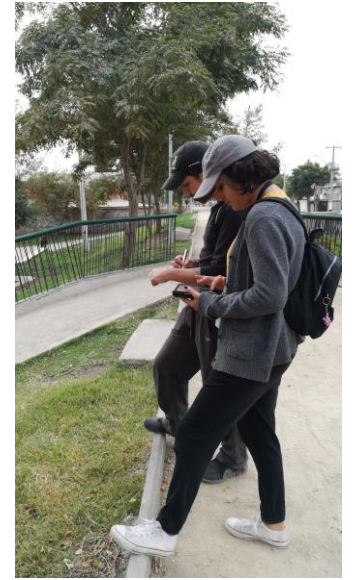
- Objetivo

Evaluar el impacto de la regeneración de los espacios recreativos en:

- Número y tipo de usuarios (sexo, edad)
- Intensidad de la actividad física (sedentaria, moderada, vigorosa)

Métodos

- SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities)
- Registro sistemático de consumo de alcohol y drogas



Mediciones:

Lunes a Domingo

13:00, 15:00, 17:00 y 18:30

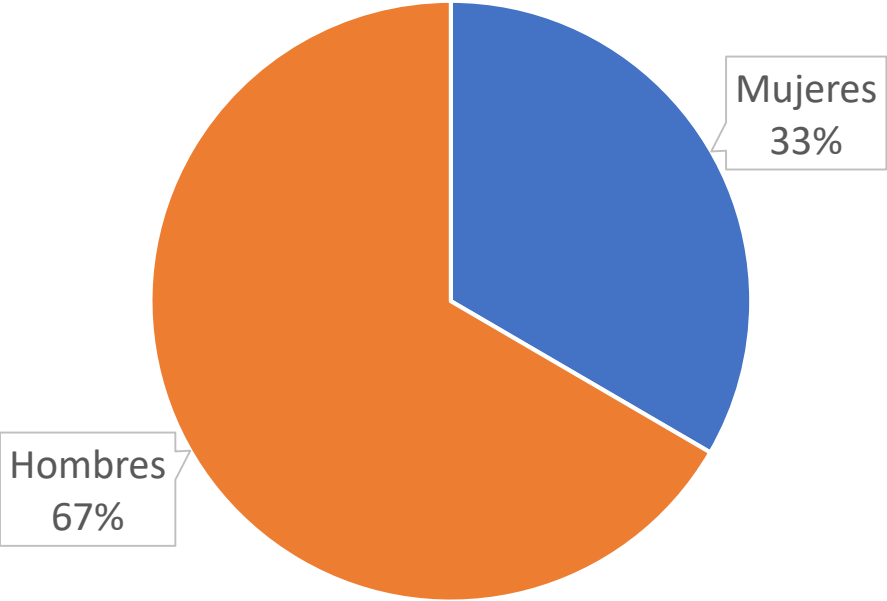


Resultados línea base (mayo 2018)

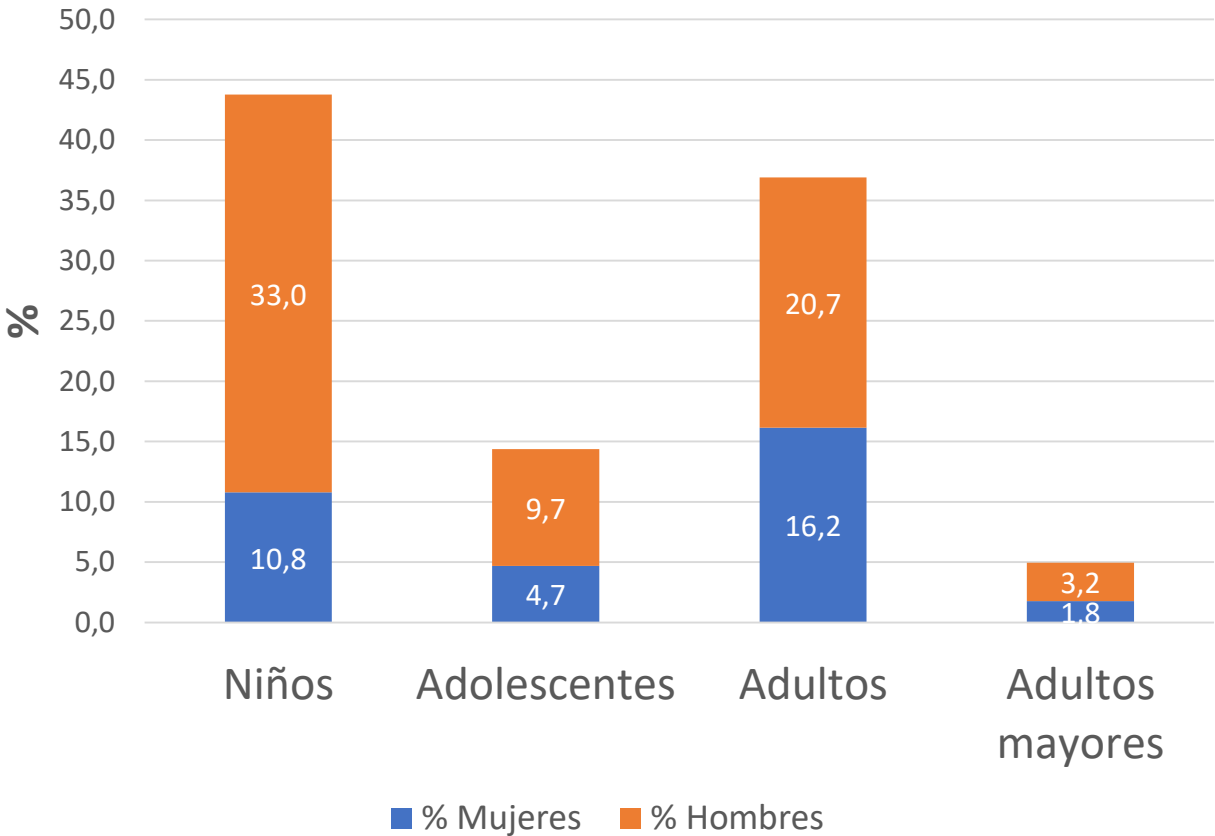
-4 observaciones diarias 7 días: 1.919 personas observadas
(Ref. tot habitantes: 8.424)

-Equivalente a **2,8 personas al día por cada 100 mt²** de áreas recreativas

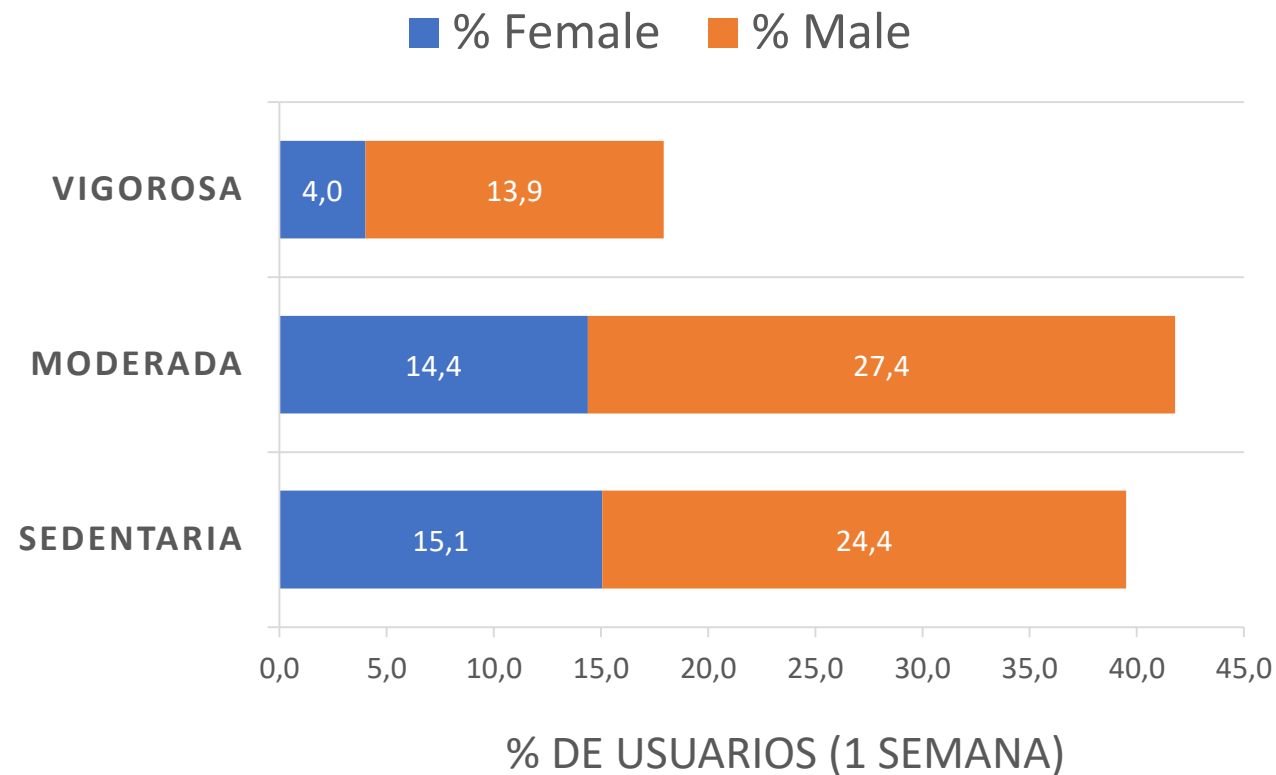
Proporción de usuarios áreas recreativas según sexo



Proporción de usuarios según rango etario

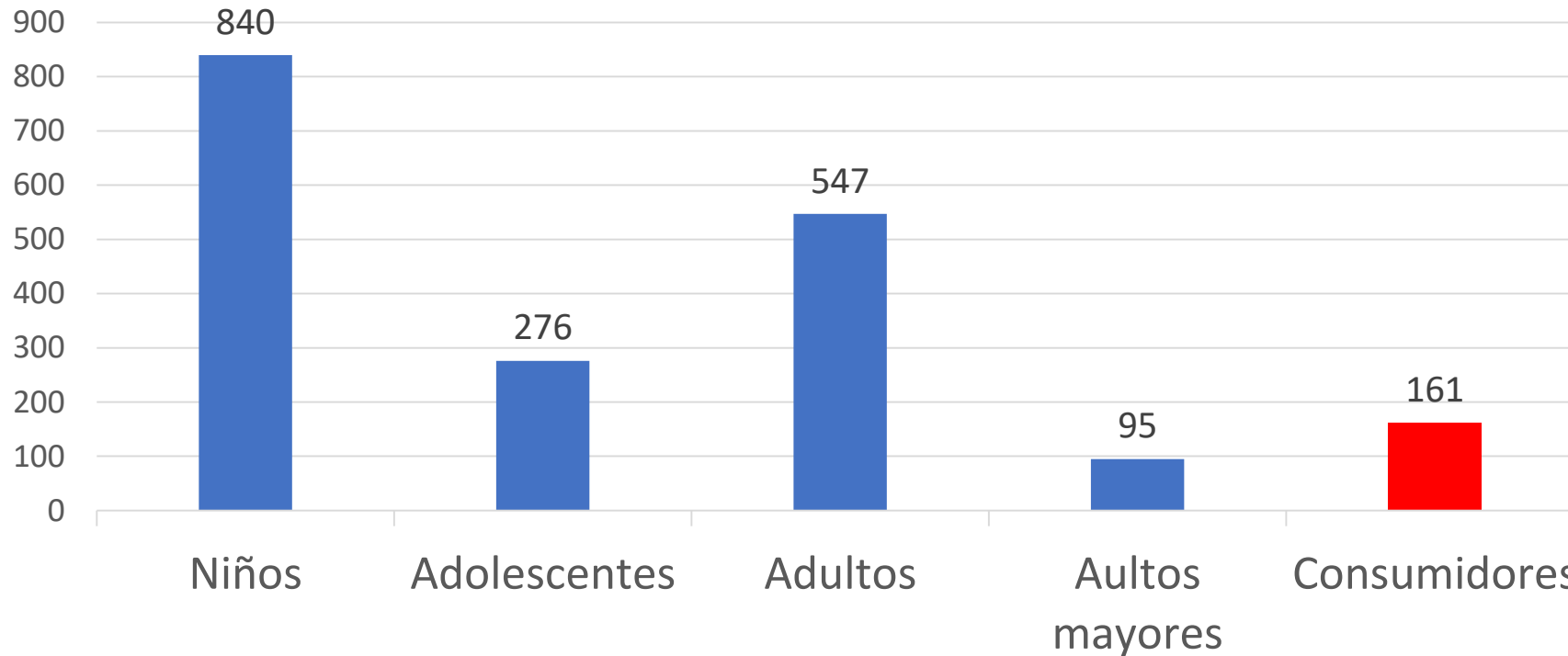


Distribución de usuarios según intensidad de actividad física



Visitantes en actividades de consumo (alcohol y drogas)

- Consumo en 5,3% de las observaciones
- Más frecuente que actividades organizadas (registradas solo en 0,7% de las observaciones)



Juega en tu Barrio

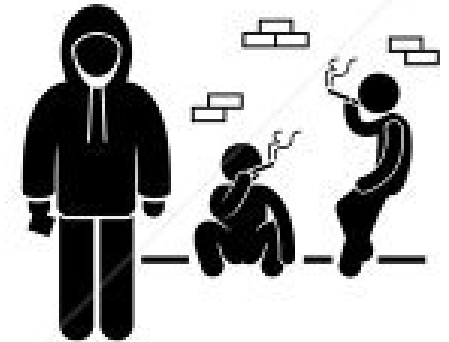


CONTEXTO: EL ÁREA INTERVENIDA



Tiroteo semanas previas

Microtráfico en 2 de las 4 intersecciones



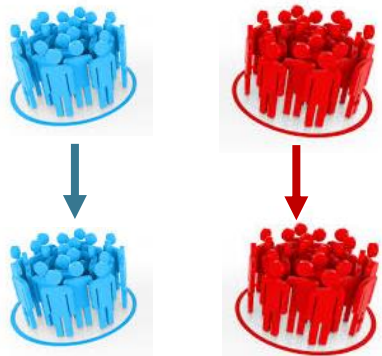
Objetivos



Evaluar la efectividad de una intervención de calles abiertas para niños



Foco: Niños que residen en contextos adversos



DISEÑO DEL ESTUDIO: Pretest-posttest con grupo control



Dos barrios **similares**

MEDICIONES DE LINEA BASE



PODOMETRO MOVEBAND™

Una semana

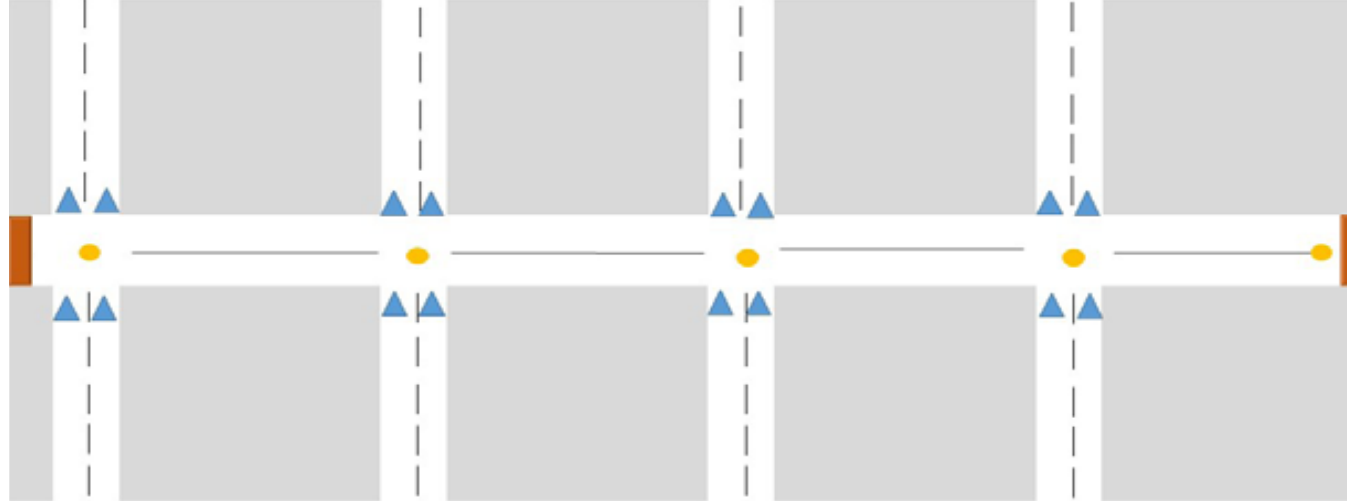
RECLUTADOS
51
Intervención
49 Control



ENCUESTA

Aplicada cara a cara por
encuestador entrenado

INTERVENCION



INTERVENCION: IMPLEMENTOS



INTERVENCION: CALENDARIO



INTERVENCION: HORARIO



Proyecto JUEGA EN TU BARRIO / Sa



Proyecto JUEGA EN TU BARRIO / Santiago-Chile

MIERCOLES Y
5:30 PM A 8:30
PM

3 MESES

INTERVENCION

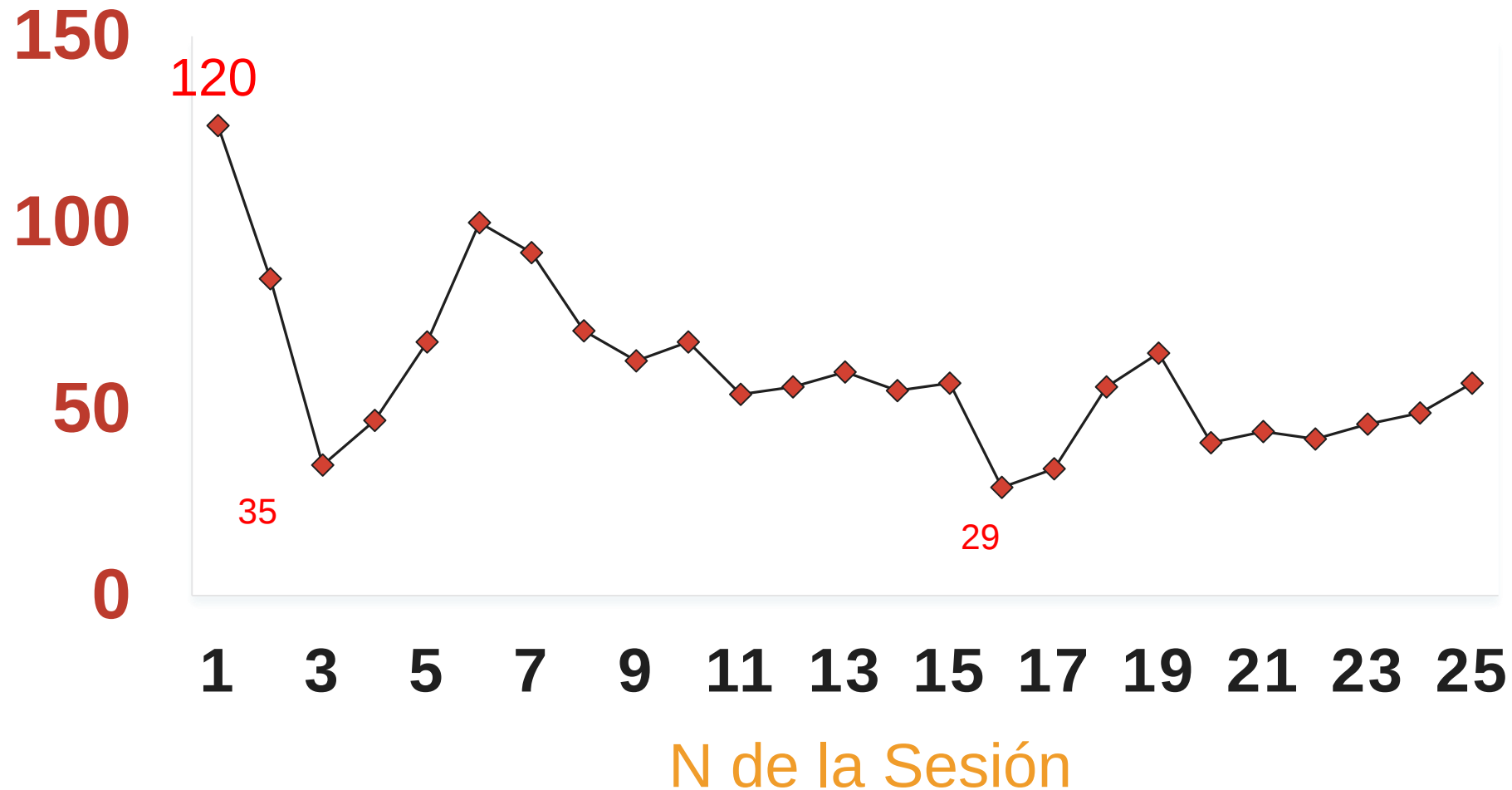


RESULTS: PARTICIPATION



PARTICIPACIÓN

(n de Niños)

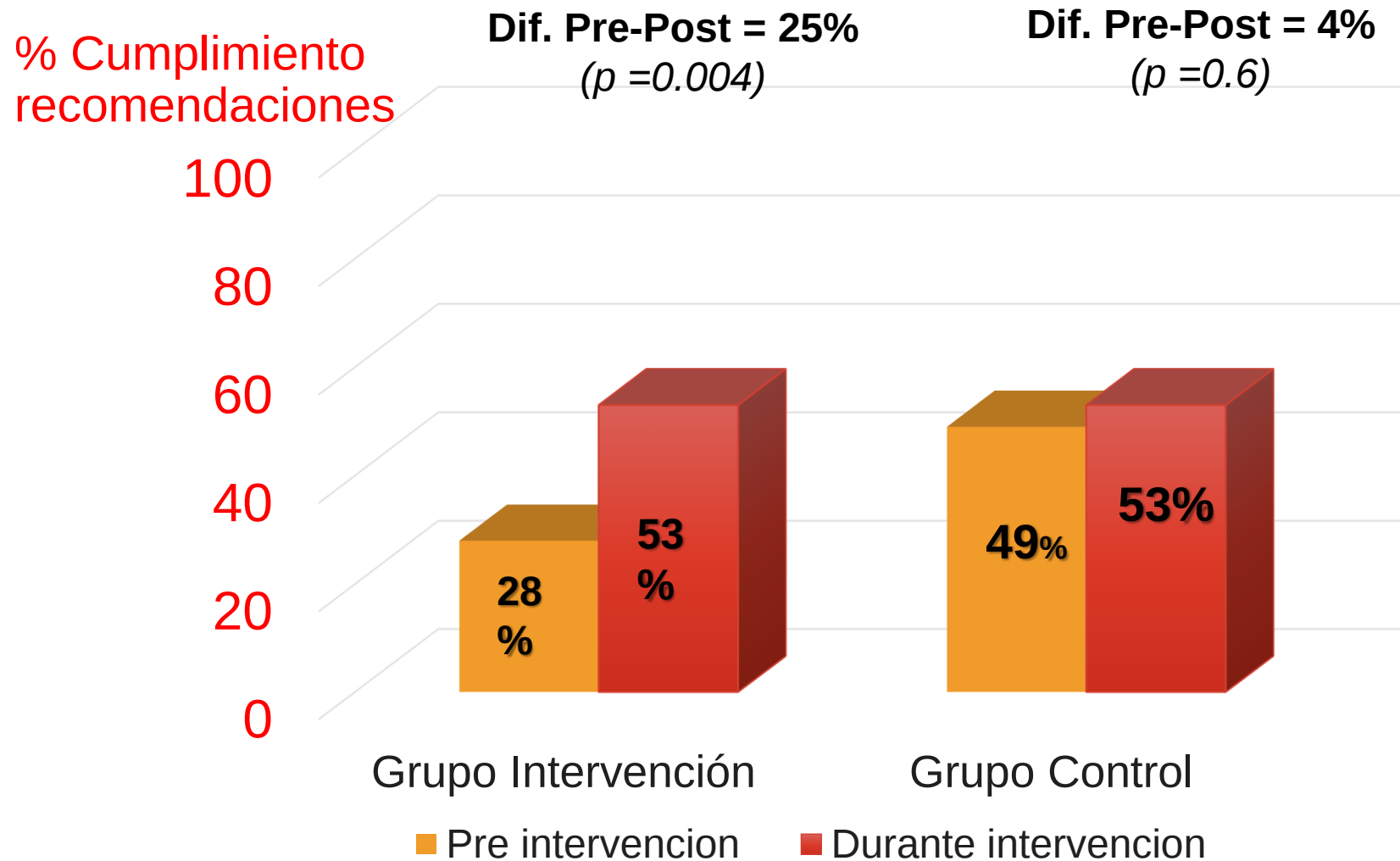


MEDIA

60

**NIÑOS
POR
SESIÓN**

RESULTADOS: CUMPLIMIENTO DE RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA





Se requiere de espacios públicos accesibles, atractivos y seguros para promover conductas saludables

Acceso no implica uso del espacio. Considerar determinantes del uso (Disponibilidad de tiempo, motivación, literacidad en salud).

Áreas verdes entregan beneficios para la salud adicionales al tiempo al aire libre

Trabajo intersectorial para asegurar éxito intervenciones

Es fundamental evaluar impacto de intervenciones:

- Asegurar equidad y beneficios a poblaciones prioritarias
- Optimizar recursos
- Aprender y mejorar diseños



GRACIAS

email: andrea.cortinez@uc.cl
Twitter: [@andrea_cortinez](https://twitter.com/andrea_cortinez)

