

ESTUDIO EN HOLANDA

Las personas que viven cerca de un parque no realizan más actividad física

Actualizado viernes 20/06/2008 CRISTINA G. LUCIO. ELMUNDO.ES

MADRID.- ¿Cuántas veces ha repetido frases como esta: 'Si hubiera un parque aquí al lado, haría más ejercicio'? ¿Decenas? ¿Cientos? No siga engañándose; según un estudio holandés, vivir cerca de una zona verde no ayuda a aumentar la actividad física.

Es más, según sus datos -que se publican en la revista ['BMC Public Health'](#)- las personas con más parques y jardines en su entorno pasean y montan en bicicleta en su tiempo libre menos a menudo que quienes viven rodeados de asfalto.

Para llegar a estas conclusiones, un equipo de la Universidad de Utrecht (Holanda) realizó un seguimiento a **4.899 individuos** de distintas zonas del país. A través de distintos cuestionarios, los investigadores midieron la cantidad de ejercicio que realizaban, cómo era su estado de salud, o cuál era su nivel socioeconómico, entre otras variables. Además, a través del código postal de cada participante, evaluaron el porcentaje de zonas verdes que tenía disponible en un radio de entre 1 y 3 kilómetros.

"Debido al **aumento de la urbanización** [...], cada vez más gente se enfrenta a la perspectiva de vivir en un entorno con pocos parques y jardines. [Queríamos saber] si la disponibilidad de estos espacios estimula a la gente a ser más activa físicamente, [porque, en ese caso], la reducción de las zonas verdes podría tener consecuencias", explican los autores en su trabajo.

Sin embargo, sus resultados muestran que la cantidad de espacios verdes presentes en el entorno de una persona tiene **poca influencia** en sus niveles de actividad física.

"Incluso encontramos **una relación negativa** entre la disponibilidad de parques y el tiempo libre empleado en caminar o andar en bicicleta", comentan los investigadores.

Según sus datos, esto probablemente se debe a que en los entornos más naturales, "determinadas instalaciones como las tiendas están alejadas, por lo que la gente necesita usar el coche".

Importantes limitaciones

Los investigadores remarcan en su trabajo que estas conclusiones difieren de las obtenidas en otros estudios realizados en Australia, Estados Unidos y Reino Unido y reconocen que Holanda tiene ciertas diferencias culturales que habrían podido influir en los resultados de su trabajo.

"Caminar y andar en bicicleta está muy extendido en todo el país, lo que da a los ciudadanos holandeses muchísimas oportunidades para practicar estas actividades de forma segura casi por todas partes, incluso si no hay una zona verdes cercana a sus hogares", apuntan. "Dadas estas circunstancias, **no es necesario disponer de un parque para estar activo físicamente**", añaden.

"En nuestro trabajo no hemos analizado dónde hacía ejercicio cada participante", explican los investigadores, quienes aseguran que seguirán investigando.