



## UN ESPAI PÚBLIC SALUDABLE I INCLUSIU PER UNA CIUTADANIA ACTIVA I RESILIENT

**Autoria:** El globus vermell

### **Resum:**

La vida de la població, sobretot en les grans ciutats, s'està enretirant cada cop més dins els espais interiors i s'està fent més sedentària; la feina que es realitza davant d'un ordinador es duu a terme assegut a una cadira, part del temps d'oci com de socialització s'ha delegat a les pantalles, traslladar-se d'un lloc a l'altre es fa a través de mitjans de transport en gran part passius; a més, les ciutats s'han anat adaptant tant a la circulació dels vehicles motoritzats que s'ha arribat a obstaculitzar el natural desenvolupament de la vida al carrer i s'han generat condicions d'inseguretat, contaminació, soroll, manca de verd i de zones d'estar.

Així doncs, l'activitat motora es practica en gran part en equipaments especialitzats destinats a esports o activitat física i es generen situacions d'exclusió en col·lectius que no hi tenen accés, o que per una raó o altra n'hi son expulsats. Això passa als espais privats però fins i tot a l'espai públic.

La sedentarisme de la població vinculada a l'habitabilitat de l'espai públic s'ha transformat en un problema de vulnerabilitat i salut (físic, psicològic i emocional) que s'ha de tractar emprant estratègies d'inclusió i de construcció de l'espai públic amb una mirada integradora, en la planificació, en el disseny, i en el mobiliari.

**Paraules clau:** Espai públic, equitat, mobilitat activa, activitat física, esport, activitat motriu, accessibilitat, salut, joves, naturalització, pacificació.

Aquest treball és propietat de la Diputació de Barcelona.

La seva redacció ha estat encarregada a El Globus vermell el juny de 2022.

## INTRODUCCIÓ

Si considerem l'activitat motriu com un factor bàsic de benestar psico-físic de les persones, cal incloure, doncs, els conceptes d'esport i d'activitat física entre els drets fonamentals que s'han de garantir a tota la població, com és el dret a la salut. Per consegüent, si tothom ha de tenir les mateixes oportunitats de practicar un esport o un tipus d'activitat física amb una rutina i amb continuïtat, hem d'introduir en la problemàtica del sedentarisme conceptes claus propis de justícia social com l'**equitat** per a les persones i l'**accessibilitat universal** de les instal·lacions i dels equipaments.

## EQUITAT I ACCESSIBILITAT UNIVERSAL

Parlar d'**equitat** és parlar de com donar a tothom el mateix tracte sense cap mena de discriminació, tenint en compte les necessitats específiques o situacions viscudes per cada individu o col·lectiu.

L'**accessibilitat universal** es defineix, segons l'*Observatorio Accesibilidad y Vida Independiente*, com "*la condició que han de complir els entorns, processos, béns, productes i serveis, així com els objectes o instruments, eines i dispositius, per a ser comprensibles, utilitzables i practicables per totes les persones en condicions de seguretat i comoditat i de la forma més autònoma i natural possible.*" Encara que aquest tipus de definició es faci servir sobretot en relació amb el disseny d'espais i elements adaptats a persones amb diversitat funcional, el volem fer servir per a definir una condició que permet proporcionar les mateixes oportunitats a totes les persones.

Ara bé, quan es donen aquestes condicions? Quan les necessitats de col·lectius diversos arriben a ser assolides i tothom té les mateixes possibilitats a partir de la seva diversitat respecte als altres individus o col·lectius; és a dir, quan no existeix cap mena de barrera o limitació perquè les persones puguin satisfer-les. De fet, barreres culturals, socials, socioeconòmiques i fins i tot físiques poden arribar a "clausurar" activitats i espais de manera que determinades franges de la societat no hi puguin accedir.

Encara que des de les polítiques esportives està reconegut que l'esport hauria de ser assequible per a totes les persones i s'intenten desenvolupar mesures de suport a iniciatives esportives socials, estratègies de promoció de l'activitat física entre persones en risc d'exclusió o polítiques de tarifació social dels serveis esportius, s'ha de generar una reflexió sobre l'estat d'accessibilitat dels espais de pràctica de l'activitat física i l'esport en autonomia.

*El 47% del total de les instal·lacions esportives de Catalunya són de titularitat privada (clubs, instal·lacions residencials i turístiques, i instal·lacions privades educatives).<sup>1</sup>*

Si sumem a aquesta última dada el fet que molts espais públics també tenen accés restringit (per horari, per franges d'edat, per aportacions econòmiques) ens trobem davant la situació que l'activitat esportiva sembla haver-se enretirat cada cop més dels llocs públics oberts per anar a tancar-se en espais amb accés regulat: ho són les federacions i clubs, els gimnasos, els centres esportius (municipals o privats) i fins i tot els espais exteriors i els gimnasos dels centres educatius públics.

Es pot observar que si, per una banda, aquesta situació afavoreix l'establiment de vincles comunitaris reforçant el sentiment de pertinença entre socis o agrupats, per l'altra banda, en la majoria dels casos, poder gaudir de les instal·lacions passa per un registre i una aportació econòmica, condicions que ja en sí mateixes poden provocar alguna forma d'exclusió social.

---

<sup>1</sup> Pla *SECTORIAL DE L'ESPORT POST COVID* de la Generalitat de Catalunya

Tanmateix, l'accés a la infraestructura verda (parcs, jardins, boscos, etc.) o blava (rius, platges, etc.) a l'aire lliure de forma gratuïta tampoc arriba a ser equitatiu degut, almenys en les ciutats, als desequilibris existents en cada barri en relació amb la dotació d'espai verd o la possibilitat de gaudir-ho (tenint en compte el temps i els mitjans de desplaçament necessaris per arribar a l'espai verd).<sup>2</sup>

Encara podem trobar moltes diferències entre la població que té possibilitat de realitzar activitat física en espais urbans generalment més contaminats (a dins dels quals hi ha diversitat de condicions ambientals entre barris) i la que viu en espais rurals o semi rurals amb millor qualitat de l'aire.

*“Realitzar activitat física en una ciutat més contaminada és diferent que realitzar-la en una ciutat menys contaminada... i com l'estil de vida i els factors ambientals afecten en les malalties respiratòries“ (ISGlobal)<sup>3</sup>*

Així doncs, raonant en termes de pràctica d'activitat motora equitativa i inclusiva, no es pot prescindir de tenir en compte qüestions ambientals i de sostenibilitat, qüestions territorials i geogràfiques, de gènere i de vida quotidiana, així com les necessitats específiques determinats col·lectius (infància, joventut, gent gran, persones nouvingudes, persones en estat de vulnerabilitat o en risc d'exclusió social etc.), a les quals l'espai públic no dona una resposta adequada.

## **BARRERES FÍSQUES I ESPECIALITZACIÓ DELS USOS**

Actualment, la funció de trobada que des de sempre han tingut els carrers s'ha perdut molt en bona part per esdevenir, quasi exclusivament, vies de desplaçament tant d'adults com d'infants.

Moltes activitats que temps enrere es realitzaven al carrer han anat desapareixent absorbides pels espais interiors, per les pantalles o per activitats practicades de forma individual. En l'actualitat la ciutat està plena de cartells de "*prohibit jugar a la pilota*", "*prohibit fer soroll*", "*prohibit anar en bici*". L'espai públic s'ha anat parcel·litant en espais monofuncionals i poc flexibles; si abans es jugava a pilota al carrer, a la plaça de sota casa, on les mares podien vigilar els infants des del balcó, amb l'arribada massiva del cotxe aquest espai s'ha fet insegur i ha deixat de ser un lloc utilitzat per infants i adolescents. Abans, en aquell espai tothom hi podia córrer, jugar a la xarranca, saltar a corda, enfilar-se pels arbres..., és a dir, fer activitat física jugant; ara ja no. Així mateix, quan els rius que creuen les ciutats o els pobles eren salubres es feien servir a l'estiu per nadar; ara seria impossible.

En general eren temps en els quals el treball era menys mecanitzat i la societat, més activa, ja que gran part de la població feia servir el cos per dur a terme les tasques laborals. L'activitat física estava connectada amb el dia a dia i, per tant, no era gens comú l'hàbit d'anar a "*fer esport*" en espais creats exclusivament per aquesta funció.

---

<sup>2</sup> Segon un estudi d'IS Global que analitza més de 1.000 ciutats de 31 països europeus el 62% de la població estudiada viu en àrees amb menys espais verds dels recomanats per a la OMS ( la OMS recomana l'accés universal a aquests i estableix la meta que hi hagi una zona verda d'almenys mitja hectàrea a una distància de no més de 300 metres en línia recta des de cada domicili)

<sup>3</sup> <https://www.isglobal.org/ca/-/judith-garcia-aymerich-linking-environmental-factors-and-respiratory-diseases>

En aquell moment l'espai públic representava el centre neuràlgic de vida i de socialització i era un espai segur i aprofitable per a tothom i totalment inclusiu.

A poc a poc la cerca de seguretat i de protecció basada en una lògica de defensa, tal com l'intent de respondre a necessitats diverses dels usuaris de l'espai públic ha fet que es comencés a planificar l'espai públic per usos específics. D'aquesta manera, en una mateixa plaça podem trobar-hi un espai destinat als gossos, un altre per als infants, un altre dedicat a un esport particular o una activitat física específica... generalment tots ells separats per tanques d'alçada i materials diversos.

Així doncs, cada tipus d'activitat física o d'esport, que ja en gran part es practiquen en espais privats, també a l'espai públic s'han de practicar en llocs destinats a aquell ús específic, llocs concrets que es limiten a acollir unes poques pràctiques i no d'altres que estan prohibides.

*Especializar en exceso los espacios públicos, limitándolos a una única función como puede ser la deportiva, reduce el dinamismo de estos espacios, despojándolos de buena parte de su función social. Los parques y los equipamientos deportivos abiertos son espacios públicos que cumplen, o deberían cumplir, una función comunitaria. Anular esas otras posibilidades de uso mediante el diseño o la normativa, puede llevar a desconectar los espacios de su entorno social y reducir su carácter público.<sup>4</sup>*

Això té diverses conseqüències:

D'una banda, un espai destinat a un ús exclusiu no és freqüentat durant tot el dia ni durant tots els dies de la setmana, fet que pot crear condicions d'inseguretat. Jane Jacobs, profunda defensora de la mixtura d'usos, afirmava que la seguretat dels carrers l'aporten les persones que els habiten a partir de la convivència i la cura comunitària de l'espai públic.<sup>5</sup>

D'altra banda, sabem que l'especialització de les funcions no arribarà mai a cobrir totes les necessitats canviant de la societat actual (degut al nombre creixent de "minories" que en formen part) i que, per tant, certs col·lectius, quedaran exclosos de l'espai públic.

Separar usos, a més, acaba dividint les persones per edat, cultura i aficions, quan justament una societat més intergeneracional, més intercultural i més diversa és més rica i resilient. En aquest sentit, si tornem al tema de la reducció de pràctica motriu per part dels adolescents, podem reflexionar sobre l'efecte que pot generar separar la funció lúdica de l'esportiva en etapes de transició com el pas de la infantesa i l'edat adulta (és a dir, l'adolescència).

---

<sup>4</sup> En una investigación sobre los espacios deportivos de libre de acceso de Donostia encuestaron a 400 personas que se encontraban en 42 de esos espacios. El 44% de las personas encuestadas afirmaron que nunca iban al lugar en el que fueron entrevistadas a practicar deporte (Aldaz, Vozmediano y San Juan, 2015). En este trabajo, los autores se plantean la duda sobre si estos usos no deportivos pueden dar lugar a conflictos por el uso y apropiación del espacio. A pesar de estas dudas, los resultados de las encuestas muestran que los espacios son valorados como muy seguros. Una de las conclusiones a la que llegan los autores es que tal vez sea necesario redefinir el enfoque sectorial de la ciudad por otro más integral que permita avanzar en la integración de las diferentes políticas (seguridad, deporte, movilidad, etc.). <https://economiaenchandal.com/2021/02/03/deporte-en-el-espacio-publico-seguridad-o-incivismo/>

<sup>5</sup> Jacobs J. (1961) Muerte y vida de las grandes ciudades. Capitan Swing

Finalment les tanques divideixen el món entre l'espai protegit de l'interior i l'espai insegur de l'exterior, fet que no permet la continuïtat necessària per generar recorreguts saludables i facilitar la mobilitat a peu de la població.

En conclusió, l'espai públic és un espai construït i la segregació dels usos i la intenció d'emparar o d'emparar-se respecte a determinats col·lectius *no tan benvinguts*, el defineix; la topografia, la geografia, la distribució dels elements i fins i tot l'elecció del mobiliari pot i estimular o desincentivar la presència de determinats grups socials a l'espai públic.

## ELS I LES QUE NO HI SÓN A L'ESPAI PÚBLIC

Segons diversos estudis hi ha persones que, per la seva edat, gènere, sexualitat, ètnia, classe o diversitat funcional pateixen un tipus d'exclusió de l'espai públic.

*El espacio público resulta ser un espacio de no supervisión y de libertad que permite el encuentro con otras personas de forma no controlada, o por lo menos no al mismo nivel que dentro del hogar. Ahora bien, este supuesto espacio de libertad colisiona con la llamada adultificación del espacio público, o el hecho por el cual el espacio público urbano está construido por y para personas adultas, y producido como un espacio público adulto (Driskell, Fox y Kudva, 2008). Este hecho, añadido a la concepción que se tiene sobre los y las jóvenes, como personas a proteger y/o como una amenaza, hace que a menudo la gente joven sea excluida del espacio público o no sea siempre bienvenida (Rodó-de-Zárate, 2010).<sup>6</sup>*

Així doncs, encara que pels i per les joves el carrer representi un lloc fonamental per l'aprenentatge, la socialització i la construcció del jo, entre els "no-volguts" a l'espai públic hi trobem els adolescents, molt sovint estigmatitzats pels mitjans de comunicació amb connotacions negatives i culpables de comportaments antisocials.<sup>7</sup>

Si a això li sumem la necessitat d'autonomia, de llibertat i d'escapar-se del control dels adults d'aquesta etapa de la vida, podem observar que els adolescents acaben vivint els llocs més amagats i arraconats, menys freqüentats pels adults i potser menys reconeguts com a comunitaris; es tracta dels espais residuals dels nuclis urbans que a vegades coincideixen amb els espais naturals.

*Els nois i noies de 13 a 17 anys no tenen cap àrea de joc a l'espai públic pensada per a ells i elles, per tant, els únics espais dissenyats per ser utilitzats per adolescents són espais pensats en clau esportiva amb espais i elements esportius, com les pistes obertes, el ping pong, les cistelles de bàsquet, els parcs esportius urbans o els skate parcs.<sup>8</sup>*

Hi ha criteris a sobre dels quals es fonamenta el disseny de l'espai públic, com els plans per la reducció de la criminalitat, que fan que es construeixin espais públics més adequats pel pas que no pas per l'estada, espais plans, diàfans i indiferenciats. A més, la manera equipar-los no s'adapta gens a les necessitats de socialització dels i de les joves i, conseqüentment, els n'expulsa.

---

<sup>6</sup> Guitart Ortiz, A., Prats Ferret M., Baylina Ferré M. (2014) Procesos de apropiación adolescente del espacio público: otra cara de la renovación urbanística en Barcelona. Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles N.º 65 - 2014, pàgs. 37 -57

<sup>7</sup> Just durant un procés participatiu que es va realitzar al 2021 i que tenia com objectiu consultar els usuaris sobre la futura transformació d'un parc públic, va sorgir la demanda dels veïns i veïnes de posar les taules de picnic (mobiliari per a l'estada i la socialització) el més lluny possible dels habitatges, és a dir, als espais marginals del parc a on no molestessin i fossin ben visibles pel control de les autoritats.

<sup>8</sup> *Pla del joc a l'espai públic de Barcelona amb horitzó 2030.*

*(...) podemos observar la dualidad del deporte en relación a la seguridad del espacio público. Un ejemplo son ciertos spots (lugares de práctica, permitida o no) empleados por skaters o BMX riders. Zonas olvidadas de la ciudad. Vacíos urbanos, que por falta de luz o de mantenimiento eran percibidos como inseguros y la gente optaba no pasar por esos lugares. En muchos casos, esos lugares han sido revitalizados por las y los riders, que los han limpiado y adaptado para poder patinar en ellos. Su presencia ha dado seguridad al lugar. Tras esto, las autoridades han acudido a mejorar esos espacios y una de las medidas ha sido expulsarles de allí. Dotaron de seguridad al lugar y cuando éste ya era seguro, les dijeron a esos mismos riders que generaban todo lo contrario y que no podían estar allí.<sup>9</sup>*

Per a la població en general la possibilitat de trobar a l'espai públic condicions de confort i habitabilitat adequades, està relacionada amb pràctica d'activitat motriu a l'aire lliure;<sup>10</sup> tanmateix, l'escassa presència (o absència) a l'espai públic dels joves, és un indicador d'un entorn gaire confortable per a les seves necessitats vitals, entre elles l'activitat motriu.

Així doncs, per tal d'atraure els i les joves al carrer primer de tot s'ha de legitimar l'ús que en fan tenint en compte els seus interessos.

En segon lloc s'han d'analitzar els seus recorreguts, quins són els espais que prefereixen, la seva relació amb el verd i les zones equipades, com els utilitzen i com s'autogestionen en ells i observar la seva resposta davant de transformacions espacials realitzades tot amb l'objectiu de detectar les seves necessitats.

Finalment, s'ha de treballar amb els col·lectius que tenen certa capacitat d'influir a l'hora d'incloure o no altres grups socials a l'espai públic, gestionant prejudicis i conflictes d'ús i obrir canals de participació a diversos nivells mitjançant iniciatives que es focalitzin en la incorporació dels i de les joves en la cocreació i cogestió de l'espai públic.

És necessari doncs, adoptar una visió més complexa; reconèixer que els múltiples usos i una oferta diversificada a l'espai públic representen el substrat necessari perquè la vida comunitària es desenvolupi en tot el seu potencial. Es tracta d'entendre l'espai públic com el lloc per excel·lència per a la custòdia i el bon desenvolupament del capital social de la ciutadania.

En el disseny i gestió de l'espai públic hi ha llavors un gran potencial d'integració per a col·lectius vulnerables i que el fet d'encoratjar l'activitat esportiva lliure a l'espai públic pot ser una eina d'inclusió social.

Es tracta, per tant, de planificar tot deixant espai al joc lliure i espontani per a totes les edats, equipar l'espai per afavorir l'estada i la socialització, millorant el confort ambiental, la presència de natura, aportar diversitat d'espais i funcions (tot mantenint la continuïtat), generar flexibilitat d'usos i potenciar el lliure accés.

I tot això tenint en compte que la pràctica d'activitats físicoesportives al carrer pot millorar i revitalitzar els espais públics, sobretot en àrees degradades (encara que en àrees molt densificades pot arribar a empobrir-lo a causa de la saturació dels usos).

---

<sup>9</sup> <https://economiaenchandal.com/2021/02/03/deporte-en-el-espacio-publico-seguridad-o-incivismo>

<sup>10</sup> Un estudi de IS Gobar fet en relació a persones que pateixen de malaltia pulmonar obstructiva crònica, mostra com l'entorn urbà condiciona l'activitat física de les persones <https://www.isglobal.org/ca/-/study-shows-how-urban-environment-influences-physical-activity-in-copd-patients>

Si la necessitat d'activitat física, però també lúdica, és pròpia de totes les edats, i per tant també de joves i adolescents, resulta interessant l'enfocament d'estratègies urbanes i territorials emmarcades en el que és la *ciutat jugable*: una ciutat que afavoreix l'activitat lúdica i física a l'aire lliure dels 0 als 99 anys, permet el contacte amb la natura i fomenta les relacions socials.

#### **Pla del joc a l'espai públic de Barcelona amb horitzó 2030.**

*La compacitat i la barreja d'usos propicien vitalitat als carrers com a espais de pas i d'estada. Avui els carrers necessiten ser redefinits com a espais públics més habitables, com a espais comunitaris d'una ciutat educadora perquè s'omplin de vida i afavoreixin la convivència entre el veïnat de totes les edats, orígens, gèneres i capacitats, començant pels nens i nenes. Entre d'altres, es tracta, de generar les condicions per ampliar i millorar les oportunitats per exercir el dret al joc dels infants i de promoure un canvi d'hàbits que incrementi l'activitat física saludable a l'aire lliure, en entorns amb més verd urbà i promovent usos socials múltiples i versàtils en un espai públic inclusiu i que garanteix l'accessibilitat universal de totes les persones (Estratègia Barcelona dona molt joc).*

L'Ajuntament de Barcelona, en col·laboració amb l'Institut Infància i Adolescència, reconeixent la importància social del joc a l'espai públic com a política urbana i a partir de les dades que mostren una tendència a la individualització i al sedentarisme dels infants, adolescents i joves, i la manca d'autonomia personal i aïllament social dels grans, va definir una sèrie d'estratègies per la millora del benestar de les persones tot actuant sobre l'espai públic que van donar pas a l'elaboració del *Pla del joc a l'espai públic de Barcelona amb horitzó 2030*.

El Pla es basa en donar pautes per a transformar la ciutat a partir de la suma de moltes petites actuacions que repercuteixen en el benestar, la salut i la vida social dels seus veïns i veïnes definint a nivell operatiu eixos estratègics, objectius, actuacions i projectes tractors.

<https://ajuntament.barcelona.cat/ecologiaurbana/ca/que-fem-i-per-que/espai-public-de-qualitat/barcelona-dona-molt-de-joc>

En aquest context no es poden deixar de banda els espais exteriors dels centres educatius, normalment disseminats de forma homogènia dins dels nuclis habitats que representen llocs potencialment accessibles, renaturalitzables, ja pacificats i molt aptes per a l'aprofitament, per part de tota la població per a diferents funcions, entre elles la pràctica d'activitat física i esportiva. A més, els centres educatius són llocs neuràlgics de la vida comunitària dels barris i poden encarnar pels i per les joves un tipus de lloc familiar i segur on sembla que es troben còmodes.

Es tracta, doncs, de pensar en aquests espais com a part de la infraestructura municipal.

Per una banda, s'ha de verificar si cada centre necessita encara mantenir les seves pròpies pistes esportives (cal preguntar-se si la ciutat necessita tantes pistes que ofereixen les mateixes pràctiques esportives) o si podria fer servir les pistes d'altres equipaments municipals i si l'ús de les àrees actualment destinades a pistes es pogués flexibilitzar.

D'altra banda s'ha de impulsar l'obertura del patis a la ciutadania en horari no lectiu i, així, ampliar tant la superfície d'espai públic disponible per a la ciutadania com la diversitat d'usos i activitats.

## PLANIFICACIÓ INTEGRAL I DISSENY DE L'ESPAI PÚBLIC

L'espai públic representa el lloc de convivència per excel·lència; és a on es crea la identitat i s'exerceix la ciutadania; és el termòmetre on mesurar el grau d'habitabilitat d'una ciutat o un poble. Quan gent diversa pel que fa a edat, nivell socioeconòmic i cultura "activa" els carrers, els parcs i les places amb multiplicitat d'usos diversos és quan l'espai públic està en bona salut, és viu, confortable, segur i està desenvolupant plenament la seva funció de servei a les persones dins de l'ecosistema urbanitzat.

Cada dia més en la planificació urbana, orientada a l'augment de la resiliència dels nuclis habitats -sobretot de les grans ciutats-, per tal de millorar la resposta envers les ràpides transformacions ràpides degudes a l'escalfament global s'està donant la necessitat d'enfocar les problemàtiques amb una mirada intersectorial i holística. Les qüestions relatives a la mobilitat, per exemple, ja no estan desvinculades de les que tenen a veure amb el medi ambient o la cura i millora de la salut de les persones (entre elles la practica de l'activitat física).<sup>11</sup>

### **Qüestions Ambientals**

Actualment, en paral·lel a l'augment del sedentarisme, existeix una demanda creixent de pràctiques esportives i físiques a l'aire lliure i s'estan desenvolupant actuacions per a fomentar-la.<sup>12</sup>

Cal tenir en compte que no es pot excloure l'esport del impacte que les activitats humanes tenen a sobre de les condicions ambientals del planeta. Per una banda, les necessitats de transport relacionades amb la pràctica esportiva i els esdeveniments de competició són molt elevades, fet que suposa importants volums de contaminació atmosfèrica. D'altra banda, els pavellons esportius són grans demandants d'energia i, per tant, corresponsables de la producció de CO<sub>2</sub>. Finalment, determinats esports que es practiquen sobre parterre verd (el futbol i, especialment, el golf) requereix grans quantitats d'aigua pel manteniment de la gespa. Per tant, traslladar l'activitat motriu cap a la infraestructura verda i blava natural existent pot arribar a contribuir positivament a la mitigació de l'efecte de l'escalfament global.

---

<sup>11</sup> *Cities must be designed to promote physical activity through active transport, that is, urban planning should facilitate walking or cycling.*

*Half of car trips within cities cover journeys of less than 5 km. This distance can be covered by active transport, with a great impact on public health: it increases physical activity and reduces air pollution and noise levels.*

<sup>12</sup> *En relació a les activitats a l'aire lliure les tendències mostren un constant increment amb un 68,4% de la població que passeja o camina, amb la intenció de mantenir la forma física. Les curses a peu (running, jogging) han passat de ser la novena activitat a ser la segona al 2016 amb un 19,5% de practicants, seguida pel muntanyisme, senderisme i excursionisme amb un 15,6%. Aquesta tendència ens mostra la necessitat de generar espais esportius a l'aire lliure i regulats on poder practicar esport de forma constant.*

Pena París L. (2018) Banc de bones pràctiques. Criteris per l'avaluació de les Bones Pràctiques en esports

[https://bbp.cat/categorias/41\\_pdf\\_categoria.pdf](https://bbp.cat/categorias/41_pdf_categoria.pdf)



## **Verd i natura**

*En muchos casos, lo natural, lo sencillo, es más eficiente que lo complejo y artificial. Las zonas verdes, el césped, los espacios naturales, activan más a las personas que los equipamientos diseñados ex profeso. El verde activa. Más incluso que los equipamiento de juego o los deportivos.*<sup>13</sup>

La presència de verd ja en si mateixa és una invitació a l'activitat dinàmica; si observem els infants, l'espai natural representa una font d'estímuls i el joc es fa més ric i ampli.<sup>14</sup> Quan tenim entorns renaturalitzats i pacificats les persones solen fer més recorreguts a peu, els infants es troben més lliures de jugar i córrer, ja que se senten protegits dels cotxes, la gent gran gaudeix de seure i socialitzar degut al confort ambiental, i l'ús de la bicicleta augmenta. Els arbres, a més, aporten ombra i permeten reduir les altes temperatures estivals i crear microclimes que fan més agradable practicar activitat física.

És bàsic, doncs, vincular l'activitat motriu al paisatge de l'entorn (natural o renaturalitzat) i generar propostes per a desenvolupar a l'exterior, tot posant el focus en l'adaptació al context geogràfic i analitzant-ne potencialitats i limitacions. Al mateix temps, cal augmentar l'espai verd en els entorns habitats.

### **Pla Estratègic de l'Activitat Física i l'Esport del Baix Llobregat**

*És un pla d'integració social i l'esport per configurar un ecosistema esportiu comarcal obert.*

És d'un Pla estratègic impulsat pel Consell Esportiu del Baix Llobregat que té com a objectiu principal anar un pas més enllà dels models esportius clàssics i incorporar dinàmiques innovadores i processos de participació ciutadana des de la seva pròpia concepció; es basa en 2 línies de treball principals, el PLA i l'ActivaLAB.

Per un costat hi és el Pla estratègic vertebrat per 7 àrees temàtiques que estan alineades amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible. Per l'altra banda hi és l'ActivaLAB, un laboratori d'innovació ciutadana de la comarca que actua com espai d'intersecció per convertir l'àmbit esportiu en un eix motor capaç d'incidir en les polítiques socials del Baix Llobregat.

Eixos del Pla:

- Vida activa i salut
- Activitat física, educació i valors
- Activitat física i medi ambient
- Activitat física i cohesió social
- Activitat física i igualtat
- Activitat física i desenvolupament econòmic
- Activitat física i governança

<http://www.activa.cat/>

<sup>13</sup> <https://economiaenchannel.com/2021/11/01/cambio-climatico-y-resiliencia-deporte-en-la-agenda-urbana-3/>

<sup>14</sup> "Existe una vinculación positiva entre estar al aire libre y los niveles de actividad física. La educación al aire libre contribuye a alcanzar los mínimos de actividad física recomendada por las agencias Internacionales de salud para la infancia y la juventud"

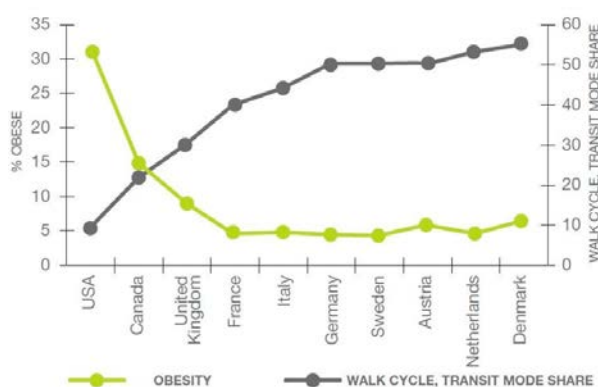
Manifiesto POR UNA EDUCACIÓN A L'AIRE LIBRE - Red Estatal y Asociación Española de Educación Física en la Naturaleza – 2020

## Mobilitat activa

Recordant el que s'ha dit, els nostres entorns estan excessivament dedicats a vehicles a motor de manera que queda poc espai disponible per als vianants i per als usos ciutadans.

Les estratègies territorials que s'estan emprant perquè les persones tornin a guanyar espai públic respecte als cotxes apunten a la construcció d'una "ciutat activa", a l'increment del transport a peu i en bicicleta, a la pacificació dels entorns més afectats per a la presència dels vehicles motoritzats, a l'increment i la millora de l'accés al verd i als espais naturals.<sup>15</sup>

De fet, aquells municipis que ja han apostat per un model de mobilitat activa presenten nivells més alts d'activitat física entre la població:



<sup>1</sup>Font: 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

Fomentar la mobilitat activa significa crear una xarxa distribuïda de recorreguts de forma equilibrada pel territori que permet desplaçar-se a peu o en bicicleta durant el desplegament de les activitats diàries en forma còmoda i segura. La xarxa ha d'estar complementada amb aparcaments per a bicicletes, aparcaments intermodals, una xarxa de transport públic integrada amb aquests recorreguts, una senyalètica adequada, il·luminació i sistemes que facin que els encreuaments siguin més segurs i amb espais de descans confortables; la planificació llavors no pot prescindir de garantir usos mixtos distribuïts que permetin garantir distàncies de recorreguts assequibles per a la població en general.

<sup>15</sup> "Actualment, per protegir la salut pública és crucial que es doni prioritat a polítiques que promoguin el transport públic i la mobilitat a peu, en bicicleta o en transport elèctric quan sigui necessari. Això incrementaria els nivells d'activitat física de la població, reduiria la contaminació atmosfèrica i el soroll, contribuiria a la lluita contra el canvi climàtic i transformaria les ciutats en llocs més saludables i atractius ". Carlos Dora, coordinador de Salut Pública i Medi Ambient de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) 2017.



- **Equipat:** amb elements i mobiliari urbà que facilitin l'habitabilitat i l'estada (ombra, il·luminació, bancs, taules, elements de joc, wc, fonts, guinguetes-bar, dutxes públiques, taquilles etc.)
- **Pacíficat:** protegit i amb prioritat respecte la vialitat destinada als cotxes.
- **Accessible:** còmode, assolible i proper i per a tota la població.
- **Divers:** amb elements per enfilarse, topografies, racons i elements per practicar activitat física apta per a edats diverses.

### **Parc polivalent Francesc Macià de Malgrat de Mar**

Per tal d'il·lustrar el que s'ha dit a sobre els beneficis d'un espai públic continu a on es disseminen usos diferenciats i flexibles entre els quals tothom és lliure de desplaçar-se) n'és un bon exemple el **Parc polivalent Francesc Macià de Malgrat de Mar**.

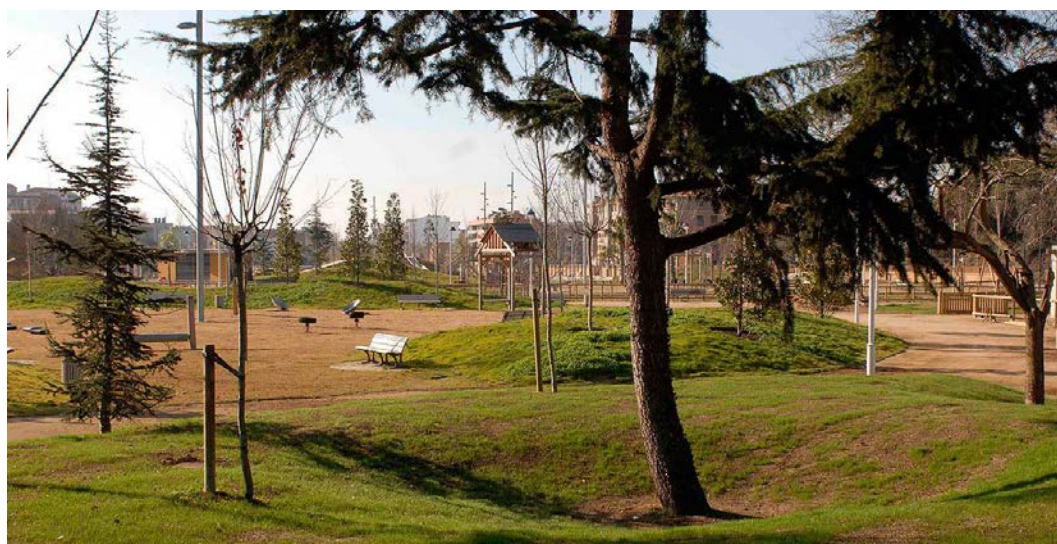
Es tracta d'un projecte que va finalitzar al 2007.

Té una superfície de 40.000 m<sup>2</sup> a on hi ha zones amb usos diferenciats sense quasi barreres o tanques que els separin entre ells (encara que el Parc sigui tancat tot al seu voltant).

Al llarg del parc, hi ha un seguit de turons creats artificialment amb vegetació que es connecten de manera natural per camins suaus i fàcils de recórrer a on es despleguen zones de joc, d'esport diversos, àrees de pic-nic, zones verdes etc.







<https://www.turismemalgrat.com/viu-malgrat/parc-francesc-macia/>

## CONCLUSIONS

Per tal de donar resposta a l'abandonament de l'activitat física i esportiva per part dels joves, s'ha enfocat el discurs sobre la possibilitat d'accedir per part de tota la població, de forma no discriminada, als llocs a on es realitzen a les activitats motores. Una de les problemàtiques detectades és la segregació d'aquestes activitats en espais privats o públics amb accés restringit, cosa que ens ha portat a vincular les temàtiques, esport, activitat física i disseny i gestió de l'espai públic.

Per tal de reduir la sedentarisme de la població i els problemes de salut derivats, i perquè els i les joves tornin a agafar hàbits respecte a la pràctica d'activitats motores, és clau entendre i respondre a les seves necessitats engegant accions participatives que els faci protagonistes del procés de creació i disseny per tal de de construir un espai públic que, també per ells, sigui agradable i engrescador.

Es tracta, doncs, de pensar que l'espai públic permeti usos mixtos i flexibles, inclusivament per col·lectius diversos, un espai no dividit per funcions, però segregat dels elements que generen inseguretat com el cotxe; un espai de lliure accés, habitable i equipat amb mobiliari que afavoreix l'estada i no només el desplaçament i, finalment, un espai renaturalitzat i confortable a nivell ambiental.

Tot això facilita la presència de més franges de la població al carrer i, per consegüent, en millora la seguretat i fa que tots els usos, entre ells l'esportiu, es puguin practicar amb més confort.

Per concloure, una ciutat planificada una mirada inclusiva de l'espai públic i que tingui en compte els criteris holístics de la "ciutat activa", juntament amb altres iniciatives de caràcter més social que faciliten l'accés al món esportiu i a l'activitat física, afavoreixen la construcció d'una societat més saludable i en definitiva, més resilient.

## BIBLIOGRAFIA

RED ESTATAL Y ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA NATURALEZA (2020) *Manifiesto por una educación al aire libre*  
<https://www.educacionynaturaleza.com/manifiesto-educacion-alairelibre>

PENA PARÍS L. (2018) *Banc de bones pràctiques. Criteris per l'avaluació de les Bones Pràctiques en esports*  
[https://bbp.cat/categorias/41\\_pdf\\_categoria.pdf](https://bbp.cat/categorias/41_pdf_categoria.pdf)

MURUA, J. *Deporte en el espacio público, ¿seguridad o incivismo?* web *Economía en chándal* <https://economiaenchandal.com/2021/02/03/deporte-en-el-espacio-publico-seguridad-o-incivismo/> (consultat el 05 de Novembre de 2022)

ALDAZ, J., VOZMEDIANO, L. Y SAN JUAN, C. (2015) *¿Son los espacios urbanos deportivos de libre acceso lugares FrontON o lugares FrontOFF?*. En *International e-Journal of Criminal Science*, Artículo 4, Número 9 (2015)

PEREIRA BARBOZA *et al.* (2021) *Green space and mortality in European cities: a health impact assessment study*. *Lancet Planet Health* [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00229-1](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00229-1)

GENERALITAT DE CATALUNYA *Pla sectorial de l'esport (Post COVID), Actualització maig de 2022*. [https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees\\_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/02-PLa-Sectorial-de-IEsport\\_Post-Covid.pdf](https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/02-PLa-Sectorial-de-IEsport_Post-Covid.pdf)

JACOBS J. (1961) *Muerte y vida de las grandes ciudades*. Capitan Swing

GUITART ORTIZ, A., PRATS FERRET M., BAYLINA FERRÉ M. (2014) *Procesos de apropiación adolescente del espacio público: otra cara de la renovación urbanística en Barcelona*. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles* N.º 65 - 2014, pàgs. 37 -57

COL·LECTIU PUNT 6 (2019) *Urbanismo feminista. Por una transformación radical de los espacios de vida*. Virus Editorial