

2026-01-11

### ¿Cómo la Falta de Espacios para Hacer Ejercicio Incide en la Marginación? Especialistas IBERO lo Analizan

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://dimensionturistica.com/es/como-la-falta-de-espacios-para-hacer-ejercicio-incide-en-la-marginacion-especialistas-ibero-lo-analizan/>

El acceso a espacios públicos de calidad es esencial para fomentar la actividad física y mejorar el bienestar comunitario. La evidencia científica es contundente: realizar actividad física reduce el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes, además de mejorar el estado emocional al disminuir ansiedad, depresión y estrés, y favorecer habilidades cognitivas e intelectuales. En entornos urbanos, contar con parques y áreas verdes se ha vinculado con mayores niveles de actividad física en niñas, niños, adolescentes y personas adultas, aunque los beneficios no se distribuyen por igual.

En México, donde el 82.1% de la población vive en zonas urbanas, la distribución inequitativa de espacios públicos crea barreras para que las personas particularmente las más vulnerables puedan ejercer su derecho a la salud. La planeación urbana, idealmente centrada en garantizar igualdad de acceso, suele reproducir desigualdades históricas que impactan de manera directa en los comportamientos relacionados con la salud. Estas brechas son especialmente visibles en la actividad física recreativa: quienes tienen mayores ingresos participan más en ella, mientras que las poblaciones marginadas enfrentan barreras estructurales.

En este contexto, investigadores e investigadoras de la Universidad Iberoamericana (IBERO), en colaboración con un especialista de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), realizaron un estudio pionero que analiza con alta resolución espacial la disponibilidad de espacios públicos para realizar actividad física en zonas urbanas del país, así como su relación con los niveles de marginación social.

Una contribución metodológica desde la IBERO para comprender la inequidad

urbana

El estudio incorpora métodos avanzados de análisis espacial, integrando sistemas de información geográfica (SIG), teledetección y modelos de autocorrelación espacial. Este enfoque permite observar con detalle cómo la distribución geográfica de los espacios públicos se entrecruza con las desigualdades socioeconómicas y con resultados diferenciales en salud.

Si bien la investigación sobre áreas verdes urbanas ha crecido en países como Estados Unidos, Canadá, Dinamarca o Australia, la evidencia en América Latina sigue siendo limitada pese a los procesos acelerados de urbanización y profundas desigualdades sociales. Por ello, el equipo de la IBERO posiciona al contexto mexicano como clave para avanzar las discusiones globales sobre justicia espacial y salud urbana.

Estudios previos habían demostrado disparidades en la disponibilidad de áreas verdes en la Ciudad de México, pero este nuevo análisis amplía el enfoque a toda la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM) e incorpora otras áreas metropolitanas con más de un millón de habitantes, logrando una visión más integral y representativa del país.

Resultados: inequidades profundas que reproducen desigualdad en salud

La evidencia es clara: las zonas urbanas mexicanas presentan fuertes inequidades en el acceso a espacios públicos

para realizar actividad física. Las áreas censales con mayores niveles de marginación social tienen menos espacios disponibles y menor acceso a ellos, tanto en su entorno inmediato como en las áreas vecinas.

Estas desigualdades territoriales, según el estudio, refuerzan ciclos de exclusión social y sanitaria, y afectan de forma desproporcionada a comunidades de bajos ingresos, limitando su capacidad para adoptar comportamientos saludables y para disfrutar de los beneficios asociados a la actividad física.

IBERO: ciencia aplicada para transformar las ciudades

El estudio fue elaborado por Mauricio Hernández (Instituto de Investigaciones para el Desarrollo Equitativo, EQUIDE, de la IBERO), Mariana Ramos y Mónica Ancira (Observatorio Materno Infantil de la IBERO), y Moisés Reyes (Departamento de Salud de la IBERO), en alianza con Luis Ortiz de la Universidad Autónoma Metropolitana.

Desde estos espacios académicos, la IBERO impulsa investigación aplicada con un enfoque de justicia social, que busca colocar a las personas en el centro de la planeación urbana y contribuir al diseño de políticas públicas que garanticen ciudades más equitativas, saludables y sostenibles.

El marco analítico desarrollado no solo es innovador para México, sino que puede ser replicado en otras metrópolis de países de ingreso medio, ampliando la capacidad de evaluar inequidades espaciales y fortalecer políticas urbanas informadas por evidencia.

Hacia una agenda nacional de equidad urbana

El estudio concluye que para reducir estas brechas es indispensable que la planeación urbana en México se revise desde una perspectiva de justicia social y ambiental, priorizando el interés público sobre la especulación privada.

Las y los autores destacan la necesidad de:

alinearse la planeación urbana con la salud pública,

promover procesos participativos con las comunidades,

coordinar esfuerzos multisectoriales, y

construir una agenda nacional de investigación que genere datos y evaluaciones continuas sobre el acceso equitativo a espacios públicos.

A pesar de las limitaciones del estudio como la naturaleza transversal de los datos, los hallazgos representan una base sólida para investigaciones longitudinales y participativas que contribuyan a políticas más justas y efectivas.