

# Thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng

## Urban design for health

> **THS.KTS VÕ PHAN NINH<sup>1\*</sup>, PGS.TS.KTS LÊ ANH ĐỨC<sup>2</sup>, TS.KTS TRẦN MAI ANH<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Sở Quy hoạch - Kiến trúc TP.HCM; Email: ninhphan@kts@gmail.com

<sup>2</sup> Khoa Kiến trúc, Trường Đại học Văn Lang

<sup>3</sup> Trường Đại học Kiến trúc TP.HCM

### TÓM TẮT

"Sức khỏe được con người tạo ra và sống trong môi trường hàng ngày của họ: nơi họ vui chơi, học tập, làm việc và yêu thương." Hiến chương Ottawa về nâng cao sức khỏe, 1986. Ngày càng có nhiều người sống ở các thành phố, đây là một xu hướng này không thể đảo ngược. Vì vậy, các khu dân cư đô thị ngày càng trở nên quan trọng đối với sức khỏe con người.

Thiết kế đô thị cho sức khỏe cộng đồng là một phương pháp thiết kế, tổ chức các không gian đô thị nhằm tối ưu hóa sức khỏe và sự phát triển của cộng đồng một cách lành mạnh. Điều này bao gồm việc tạo ra môi trường sống xanh, an toàn và thân thiện với người đi bộ, khuyến khích hoạt động thể chất và giảm ô nhiễm môi trường. Các yếu tố như kết cấu đô thị, mật độ xây dựng, hệ thống giao thông công cộng và công viên xanh đều ảnh hưởng đến sức khỏe của cư dân trong thành phố. Thiết kế đô thị cho sức khỏe không chỉ tạo ra môi trường sống tốt hơn mà còn giúp nâng cao chất lượng cuộc sống của cộng đồng.

**Từ khóa:** Thiết kế đô thị; đô thị lành mạnh; sức khỏe cộng đồng; thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng.

### ABSTRACT

"Health is careated by people and lives in their everyday environment: where they play, study, work and love." Ottawa Charter on Health Promotion, 1986. More and more people are living in cities, which is an irrerversible trend. Therefore, urban residential areas are becoming increasingly crucial for human health.

Urban design for public health is a method of designing and organizing urban spaces to optimiza the health and development of the community in a healthy way. This includes creating green, safe and pedestrian friendly habitats, encouraging physical activity and reducing environmental polution. Factors such as urban structure, construction density, public transportation system and green park all affect the health of residents in the city. Urban design for health not only creates a better living environment, but laso helps to improve the quality of life of the community.

**Keywords:** Urban design; healthy urban areas; public health; Urban design for community health.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Các xu hướng gần đây như toàn cầu hóa và đô thị hóa, kết hợp với dân số già và tăng trưởng dân số, dẫn đến những thách thức mới đối với sức khỏe cộng đồng. Để giải quyết những vấn đề sức khỏe cộng đồng mới nổi này, cần có những cách tiếp cận mới trong lĩnh vực quy hoạch, thiết kế đô thị tập trung vì sức khỏe cộng đồng.

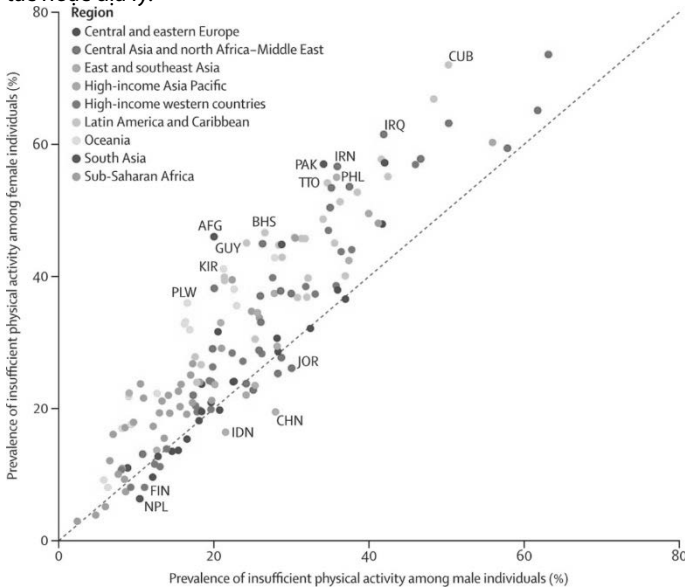
Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) gọi "Thiết kế đô thị lành mạnh" hay "Thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng" là quy hoạch đô thị dành cho người dân, trong đó nhu cầu của người dân và cộng đồng là trọng tâm của quá trình quy hoạch đô thị và xem xét tác động của các quyết định đối với sức khỏe và phúc lợi của con người.

Một báo cáo nghiên cứu trong lĩnh vực y học tập trung vào xu hướng thiếu hoạt động thể chất ở người lớn trên toàn cầu, khu vực và quốc gia từ năm 2000 đến 2022. Nghiên cứu sử dụng dữ liệu từ 507 cuộc khảo sát dân số với 5,7 triệu người tham gia đã cho thấy: Hoạt động thể chất không đủ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, chức năng thể chất và nhận thức kém, tăng cân và sức khỏe tâm thần kém. Tỷ lệ người lớn không hoạt động thể chất đủ trên toàn cầu được công bố lần cuối vào năm 2016, với dữ liệu xu hướng hạn chế. Tỷ lệ mắc bệnh thiếu hoạt động thể chất theo độ

tuổi chuẩn hóa toàn cầu là 31,3% (khoảng không chắc chắn 95% là 28,6–34,0) vào năm 2022, tăng từ 23,4% (21,1–26,0) vào năm 2000 và 26,4% (24,8–27,9) vào năm 2010. Tỷ lệ mắc bệnh đang tăng ở 103 quốc gia (52%) trong số 197 quốc gia và vùng lãnh thổ và sáu (67%) trong số chín khu vực và đang giảm ở phần còn lại. Tỷ lệ mắc bệnh cao hơn 5% ở những người phụ nữ (33,8% [29,9–37,7]) so với những người nam giới (28,7% [25,0–32,6]). Hoạt động thể chất không đủ tăng ở những người từ 60 tuổi trở lên ở mọi khu vực và cả hai giới, nhưng mô hình tuổi tác lại khác nhau đối với những người dưới 60 tuổi. Nếu xu hướng 2010–2022 tiếp tục, mục tiêu toàn cầu là giảm tương đối 15% trong giai đoạn 2010–2030 sẽ không đạt được (xác suất sau <0,01); tuy nhiên, hai khu vực, Châu Đại Dương và Châu Phi cận Sahara, đang đi đúng hướng với sự không chắc chắn đáng kể (xác suất sau 0,70–0,74).

Nghiên cứu này cho thấy tỷ lệ thiếu hoạt động thể chất toàn cầu đang gia tăng và phần lớn các quốc gia không đạt được mục tiêu giảm 15% vào năm 2030. Các quốc gia cần tăng cường đầu tư và thực hiện các chính sách hiệu quả để thúc đẩy hoạt động thể chất, đặc biệt là cho phụ nữ và người cao tuổi. Cần có những nỗ lực phối hợp đa ngành nhằm giảm mức độ hoạt động thể chất không đủ để

đạt được mục tiêu năm 2030. Việc thúc đẩy hoạt động thể chất không được làm trầm trọng thêm bất bình đẳng về giới tính, tuổi tác hoặc địa lý.



**Hình 1.** Tỷ lệ nam và nữ không đủ hoạt động thể chất chuẩn hóa theo độ tuổi vào năm 2022, đối với người lớn từ 18 tuổi trở lên, theo quốc gia và khu vực. Nguồn: *The Lancet Global Health*.

Do đó, việc nghiên cứu tập trung vào việc tạo động lực và để xuất các giải pháp thiết kế đô thị để khuyến khích người dân tham gia hoạt động thể chất hàng ngày và duy trì chế độ ăn uống lành mạnh là thật sự cần thiết.

## 2. MỐI QUAN HỆ GIỮA THIẾT KẾ ĐÔ THỊ VÀ SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

### 2.1. Tổng quan lịch sử

Khu phố đầu tiên có ranh giới rõ ràng có thể bắt nguồn từ người Hy Lạp vào thế kỷ thứ bảy trước Công nguyên. Theo sự phát triển hữu cơ, dấu ấn của quy hoạch thành phố thời trung cổ, đã suy giảm khi bắt đầu thời kỳ Phục hưng. Tại những Thời kỳ Phục hưng, bắt đầu vào khoảng năm 1450, con người thường ưa chuộng các đô thị với những thiết kế hùng vĩ, với những khối nhà lớn và những con đường rộng.

Cách mạng công nghiệp đã thay đổi gần như mọi mặt của con người, từ nền văn minh và thiết kế đô thị cũng không ngoại lệ. Sự tăng trưởng khổng lồ năng suất lao động dẫn đến sự gia tăng lớn về dân số đô thị. Vấn đề vệ sinh là điều kiện trở nên kinh khủng và nan giải do thiếu không gian và tiện nghi. Đường phố bẩn thỉu của các thành phố công nghiệp bị đổ lỗi là nguyên nhân gây bệnh trong số người nghèo thành thị. Nhiều nhà cải cách xã hội tin rằng các khu dân cư có thể được vệ sinh và tăng cường sức khỏe. Những năm 1870 ở Anh, Ebenezer Howard đã phải đối mặt với những cuộc tranh luận đang diễn ra xung quanh điều kiện tối tàn của người dân thành phố nghèo. Để đáp lại, ông đã nghĩ ra của một kiểu cộng đồng mới cố gắng tận dụng những điều tốt nhất mà cả cuộc sống ở thành phố và nông thôn đều có thể mang lại. Điều này dẫn đến công việc quan trọng của ông được thể hiện trong tác phẩm Ngày mai: Con đường hòa bình dẫn đến cải cách thực sự (1898) (ba năm sau, được đổi tên thành Thành phố vườn của ngày mai).

Ngành quy hoạch thành phố và y tế công cộng của Mỹ đã xuất hiện với những mục tiêu tương tự vào cuối thế kỷ 19, dần dần bị chia rẽ trong thế kỷ 20 và gắn liền với các tổ chức khoa học và quản lý đô thị trong suốt quá trình đó. Phong trào Công viên xinh đẹp cũng ra

đời từ thời đại này, chịu trách nhiệm về sự hòa nhập của thiên nhiên ở khắp các thành phố hiện đại.

Nhìn lại, môi trường xây dựng từng xem y tế công cộng là một trong những yếu tố đo lường. Nó có tính liên kết chặt chẽ với kết quả của thiết kế đô thị hơn là quá trình thiết kế độc lập, với quan điểm thiên về xây dựng thành phố nhiều chức năng hơn là xây dựng thành phố toàn diện. Theo quan điểm này không phải là toàn bộ khu dân cư, cũng không phải là bối cảnh cho việc giao tiếp hay cảm hứng trong cộng đồng. Thay vào đó, nó là một tập hợp các tính chất được đo trong phạm vi hẹp và bị chi phối nhằm đạt được mục tiêu cụ thể về y tế (ví dụ như kiểm soát dịch bệnh).

### 2.2. Mối quan hệ giữa Thiết kế đô thị và sức khỏe cộng đồng hiện nay

Tại Vương quốc Anh, quy hoạch đô thị ở thập kỷ đầu tiên của thế kỷ 21 là điều gì đó giống như sự tái hiện của thập kỷ đầu tiên của thế kỷ 20: quy hoạch được báo trước như một liều thuốc giải độc mới mạnh mẽ cho các vấn đề sức khỏe cộng đồng ở đô thị. Việc thay đổi hành vi gây ra dẫn đến lối sống ít vận động biểu hiện bằng việc không hoạt động thể chất, căng thẳng tâm lý xã hội, tăng sự phụ thuộc liên quan đến rác thải hoặc thực phẩm kém chất lượng và việc sử dụng thuốc lá: tiềm năng tiềm ẩn của các bệnh mãn tính không lây nhiễm.

Ở châu Âu hiện nay, hầu hết trong số 4,2 tỷ người sống ở các thành phố đều phải chịu cảnh thiếu nhà ở và phương tiện đi lại, quản lý chất thải và vệ sinh kém cũng như chất lượng không khí không đạt tiêu chuẩn hướng dẫn của WHO. Các dạng ô nhiễm khác, chẳng hạn như ô nhiễm tiếng ồn, nước và đất, được gọi là đảo nhiệt đô thị, thiếu không gian để đi bộ, đi xe đạp và sinh hoạt năng động, kết hợp lại khiến các thành phố trở thành tâm điểm của dịch bệnh không lây nhiễm và là nguyên nhân gây ra biến đổi khí hậu.

Hiện nay người ta đã công nhận rộng rãi rằng kết quả về sức khỏe cũng như của các can thiệp lâm sàng được định hình theo bối cảnh, chính xác hơn là bởi các thuộc tính của môi trường kinh tế xã hội, xây dựng và tự nhiên. Nội dung này nỗ lực để kiểm tra câu hỏi cơ bản: làm thế nào để yếu tố sinh lý học, xã hội học của con người, công trình xây dựng và môi trường tự nhiên kết hợp để sản xuất và tác động tích cực đến sức khỏe con người theo không gian cụ thể trong một thành phố? Cụ thể hơn, không gian cũng như cấu trúc, hình thái và thiết kế của các đô thị, nơi phân phối dịch vụ, cung cấp môi trường chất lượng tốt trong đó ảnh hưởng đến nhận thức của con người. Để từ đó tác động đến hành vi, lối sống để nâng cao sức khỏe của công dân trong đô thị.

Tóm lại, Quy hoạch và thiết kế môi trường đô thị khuyến khích và thúc đẩy hiệu quả việc ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất phải dựa trên sự hiểu biết của mọi người, nhu cầu của họ và cách thói quen lành mạnh có thể được tích hợp tốt nhất vào cuộc sống hàng ngày của họ.

## 3. THIẾT KẾ ĐÔ THỊ VÌ SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

### 3.1. Một số khái niệm

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) gọi "Thiết kế đô thị lành mạnh" hay "Thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng" là quy hoạch đô thị dành cho người dân, trong đó nhu cầu của người dân và cộng đồng là trọng tâm của quá trình quy hoạch đô thị và xem xét tác động của các quyết định đối với sức khỏe và phúc lợi của con người. Tuy nhiên, thuật ngữ này cũng có nghĩa là tìm kiếm sự cân bằng hợp lý giữa các áp lực xã hội, môi trường và kinh tế và do đó có nhiều điểm chung với việc lập kế hoạch phát triển bền vững. Khái niệm này dựa trên các nguyên tắc cốt lõi của Thành phố lành mạnh về công bằng, hợp tác liên ngành, sự tham gia của cộng đồng và tính bền vững.

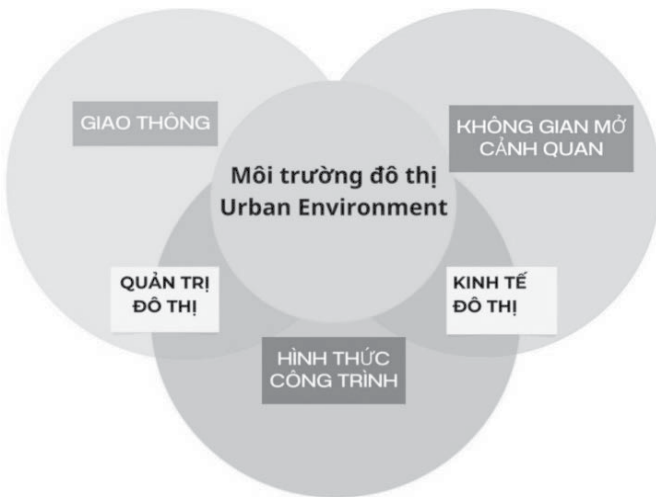
Hạnh phúc tích hợp sức khỏe tinh thần và thể chất để đo lường chung điều kiện sống của cá nhân (WHO 2021). Nó có thể được xác định thông qua thước đo khách quan hoặc chủ quan: sức khỏe khách quan bao gồm dinh dưỡng sức khỏe thể chất, giáo dục và an toàn, trong khi hạnh phúc chủ quan được đo lường mọi người đặt câu hỏi về cảm xúc và phẩm chất tự đánh giá của họ của cuộc sống (Martino 2017). Từ góc độ quy hoạch, phúc lợi có thể mang lại một thước đo hữu ích cho các nhà hoạch định chính sách nhằm xác định tác động của các tính năng khác nhau của môi trường xây dựng.

Công bằng và các vấn đề liên quan khái niệm về sự bất bình đẳng về công bằng sức khỏe là sự vắng mặt của những khác biệt có thể tránh được giữa các nhóm người. Trong khi sự bất bình đẳng về sức khỏe là một thất bại mang tính hệ thống trong việc tránh sự bất bình đẳng nghiêm trọng về kết quả sức khỏe hoặc khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc (WHO 2021). Sự bất bình đẳng về sức khỏe xảy ra giữa các tầng lớp hoặc chủng tộc thường trở nên tồi tệ hơn bởi môi trường đô thị gây khó khăn hoặc không thể tiếp cận được với người dân chăm sóc sức khỏe, thực phẩm tươi sống hoặc những nơi tập thể dục an toàn.

Tính bền vững là một khái niệm tổng thể bao gồm xã hội, kinh tế, văn hóa, và các khía cạnh môi trường, tất cả đều là những cân nhắc thiết yếu trong đô thị thiết kế và sức khỏe cộng đồng. Nói rộng hơn, tính bền vững đề cập đến “sự tích hợp của sức khỏe môi trường, công bằng xã hội và sức sống kinh tế để tạo ra sự thịnh vượng, cộng đồng lành mạnh, đa dạng và kiên cường” (Đại học California Los Ủy ban bền vững Angeles 2021).

**3.2. Các nội dung chính**

Với mục tiêu xây dựng một cộng đồng mạnh khỏe, lành mạnh với nền kinh tế thịnh vượng, xã hội với nền văn hoá đa dạng, môi trường và chất lượng sống tốt, bền vững, kiên cường và một nền quản trị hiện đại. Thiết kế đô thị tạo nên môi trường đô thị (không gian, kiến trúc, cảnh quan đô thị) lành mạnh, thúc đẩy con người hoạt động nâng cao sức khoẻ như trên là mục tiêu tìm kiếm của nghiên cứu này. (Hình 2)



Hình 2. Ba thành tố môi trường đô thị (không gian, kiến trúc, cảnh quan đô thị)

**a. Hình thức, chức năng khu ở và sức khỏe cộng đồng**

Môi trường xây dựng có ảnh hưởng mạnh mẽ tới hành vi đi lại của con người. Không thể đến đích bằng cách đi bộ hoặc phương tiện công cộng, mọi người sẽ làm điều đó bằng cách xe ô tô hoặc xe mô tô. Mật độ và sử dụng đất hỗn hợp là hai thành phần đô thị có thể ảnh hưởng lớn đến ảnh hưởng đến hành vi di chuyển. Khu dân cư có mật độ phù hợp và chức năng sử dụng đất hỗn hợp có thể

tăng cường sức khỏe thể chất, giảm ô nhiễm không khí và tạo điều kiện thuận lợi tương tác xã hội. Các yếu tố này giúp cho cư dân trong đô thị giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh về hô hấp và tinh thần (trầm cảm, suy giảm trí nhớ...)

**b. Di chuyển linh hoạt**

Khi người dân có thể đi bộ, đạp xe hoặc sử dụng phương tiện công cộng để đi làm, đi cửa hàng, công viên, những con đường mòn mà họ đi qua hàng ngày có thể có nhiều cơ hội hơn để có một lối sống lành mạnh. Cần có những nghiên cứu về phát triển theo định hướng giao thông công cộng (TOD) và các phương pháp khác nhau cho việc thực hiện thông qua phương tiện công cộng, đường dành cho xe đạp và người đi bộ có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe cộng đồng. Cư dân trong khu vực TOD có nhiều cơ hội đạt mục tiêu 10.000 bước chân mỗi ngày khi đi bộ và giảm nguy cơ mắc các chứng bệnh tim mạch, béo phì hay đái tháo đường.

**c. Không gian mở xanh**

Theo Green (2020) việc tích hợp thiên nhiên vào các thành phố mang lại vô số những lợi ích của thế giới tự nhiên đối với đời sống đô thị hàng ngày. Ngoài ra, không gian cung cấp một nơi cho hoạt động thể chất, xây dựng cộng đồng, phúc lợi sinh lý và cung cấp hỗ trợ có giá trị cho hệ sinh thái. Tích hợp không gian xanh vào môi trường đô thị có thể cải thiện phúc lợi của cư dân và nuôi dưỡng mối quan hệ giữa cư dân với khu vực được xây dựng trong thành phố. Để tối đa hóa lợi ích sức khỏe tinh thần, không gian đô thị cần được thiết kế hài hòa với thiên nhiên bao gồm công viên, khu bảo tồn, suối, bờ sông, đường xanh, đường mòn, vườn cộng đồng, rừng đô thị và bao gồm các loài thực vật bản địa (Wolch và cộng sự. 2014). Không gian xanh mở được thiết kế tốt là môi trường xây dựng quan trọng, là một trong những biện pháp khuyến khích hoạt động thể chất, một mục tiêu thiết yếu trong việc lập kế hoạch sức khỏe cộng đồng (Koohsari và cộng sự 2015). Ví dụ như tập thể dục ngoài trời có lợi cho sức khỏe tâm thần hơn là tập thể dục trong nhà Thompson-Coon và cộng sự (2011)

**3.3. Trường hợp minh họa**

Nhiều thành phố đang cố gắng cải thiện giao thông đô thị và tính di động, cũng như khả năng tiếp cận thiên nhiên đô thị và không gian xanh. Đây cũng là một trong các giải pháp để để tích hợp thiết kế đô thị vì sức khỏe cộng đồng.

a. Tại Thành phố Tblisi, đất nước Georgia có hệ thống giao thông không thân thiện với người đi bộ và thiếu cơ sở hạ tầng xe buýt cũng như xe đạp. Bản chất phụ thuộc vào ô tô của nó dẫn đến tắc nghẽn giao thông và ô nhiễm không khí. Ngoài ra, khu vực dành cho người đi bộ được coi là chỉ có thể có ở các khu du lịch và do đó không có ở các khu dân cư.



Hình 3. Phố Adam Mitskevichi, Tbilisi. Nguồn: Georgia Today



**Hình 4.** Vườn đô thị Tapada da Ajuda, Thành phố Lisbon, Bồ Đào Nha. Nguồn: *Historical Gardens*

Để giải quyết vấn đề này, thành phố đang chuyển đổi đường phố thành đường dành cho người đi bộ. Thiết kế đường phố mới nhằm giải quyết những thách thức chính của Tbilisi: chất lượng không khí, ít hoạt động thể chất và sức khỏe tâm thần. Phố Adam Mitskevichi, một khu vực thí điểm, đã bị đóng cửa trong vài ngày để giúp người dân làm quen với nhận thức khác về cách sử dụng đường phố. Ngay từ những giờ đầu tiên con đường cống hiến cho công chúng, trẻ em đã đến với âm nhạc và bắt đầu khiêu vũ, một số người thích đạp xe và trượt ván (Hình 3).

b. Thành phố Lisbon, đất nước Bồ Đào Nha

Tapada da Ajuda, một không gian xanh ở Lisbon, nằm trên địa hình đồi núi, địa hình dốc nên khó đảm bảo trẻ em dễ dàng tiếp cận. Ngoài ra, các đường phố xung quanh không an toàn cho trẻ em vì ô tô đậu trên một số vỉa hè.

Để xây dựng thêm sự kết nối giữa người dân địa phương, đặc biệt là trẻ em, trong khu vực, thành phố khuyến khích việc ăn uống lành mạnh bằng cách đặt sản phẩm địa phương vào trung tâm của dự án không gian công cộng, đồng thời dạy trẻ em cách trồng rau và tầm quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh (Hình 4).

Các thành phố ở những nơi khác trên thế giới cũng đã nghĩ ra những cách khác để tăng cường sức khỏe thông qua chính sách và quy hoạch đô thị, bao gồm Buenos Aires, Argentina và Baku, Azerbaijan, cho thấy thiết kế đô thị rất quan trọng đối với lợi ích sức khỏe và xã hội lâu dài.

#### 4. KẾT LUẬN

“Thiết kế đô thị là yếu tố chính quyết định hoạt động thể chất và chế độ ăn uống lành mạnh”, “góp phần ngăn ngừa và kiểm soát các bệnh không lây nhiễm và cải thiện sức khỏe toàn cầu”.

Thiết kế đô thị có thể tạo động lực cho người dân tham gia hoạt động thể chất bằng cách tạo ra môi trường sống thân thiện với con người, bao gồm việc xây dựng các khu vực đi bộ, đường dành cho

xe đạp, không gian xanh và cơ sở hạ tầng khác để khuyến khích hoạt động thể chất hàng ngày. Đồng thời, việc thiết kế các khu vực công cộng như công viên, sân chơi, không gian xanh cũng giúp kích thích người dân tham gia hoạt động ngoại khoa và duy trì một lối sống lành mạnh.

Đường phố và không gian đô thị được thiết kế tốt mang lại lợi ích kinh tế rõ ràng. Chúng giúp tăng lưu lượng truy cập, thời gian dừng lại lâu hơn và hỗ trợ các doanh nghiệp địa phương. Thiết kế tốt cũng có thể thu hút các công ty mới đến khu vực, mang lại cơ hội việc làm và kích thích nền kinh tế địa phương. Hơn nữa, những lợi ích về sức khỏe thể chất và tinh thần của những con phố được thiết kế tốt, bao gồm cả khả năng tiếp cận không gian xanh, là rất đáng kể. Những lợi ích này góp phần mang lại phúc lợi chung cho người dân thành phố./.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

##### TIẾNG VIỆT

[1] Doãn Minh Khôi (2023), *Hình thái học đô thị*, NXB Xây dựng, Hà Nội.

[2] Jason Corburn - Dịch giả (2021), *Quy hoạch đô thị lành mạnh - Từ khu dân cư đến bình đẳng y tế quốc gia*. NXB Xây dựng, Hà Nội.

##### TIẾNG ANH

[1] Avi Friedman and Alexandra Pollock (2022). *Fundamentals of Planning cities for Healthy living*. Anthem Press: UK and USA.

[2] Chinmoy Sarkar, Chris Webster and John Gallacher (2014). *Healthy Cities: Public Health through Urban Planning*. Edward Elgar Publishing Limited: United States of America.

[3] Raissa Santos (2022). “Using Urban Design to Promote Physical Activity and Healthy Diets in the WHO European Region”, Health Policy watch from <https://healthpolicy-watch.news/urban-design-factors-who-europe/>

[4] Tessa Strain, . . . ,Gretchen A Stevens, “National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants”, The Lancet Global Health, 25 Jun 2024, DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5).