

CICLOVÍAS RECREATIVAS

Una epidemia saludable



*Las Ciclovías Recreativas: una epidemia saludable y prometedora para controlar la **pandemia de inactividad física**. Conozca sus beneficios y obtenga ideas para empezar a planear un programa en su ciudad.*

¿Qué son las Ciclovías Recreativas?

Son programas que consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la recreación, la actividad física y el sano aprovechamiento del tiempo libre (por ejemplo para montar en bicicleta, patinar, caminar o trotar).

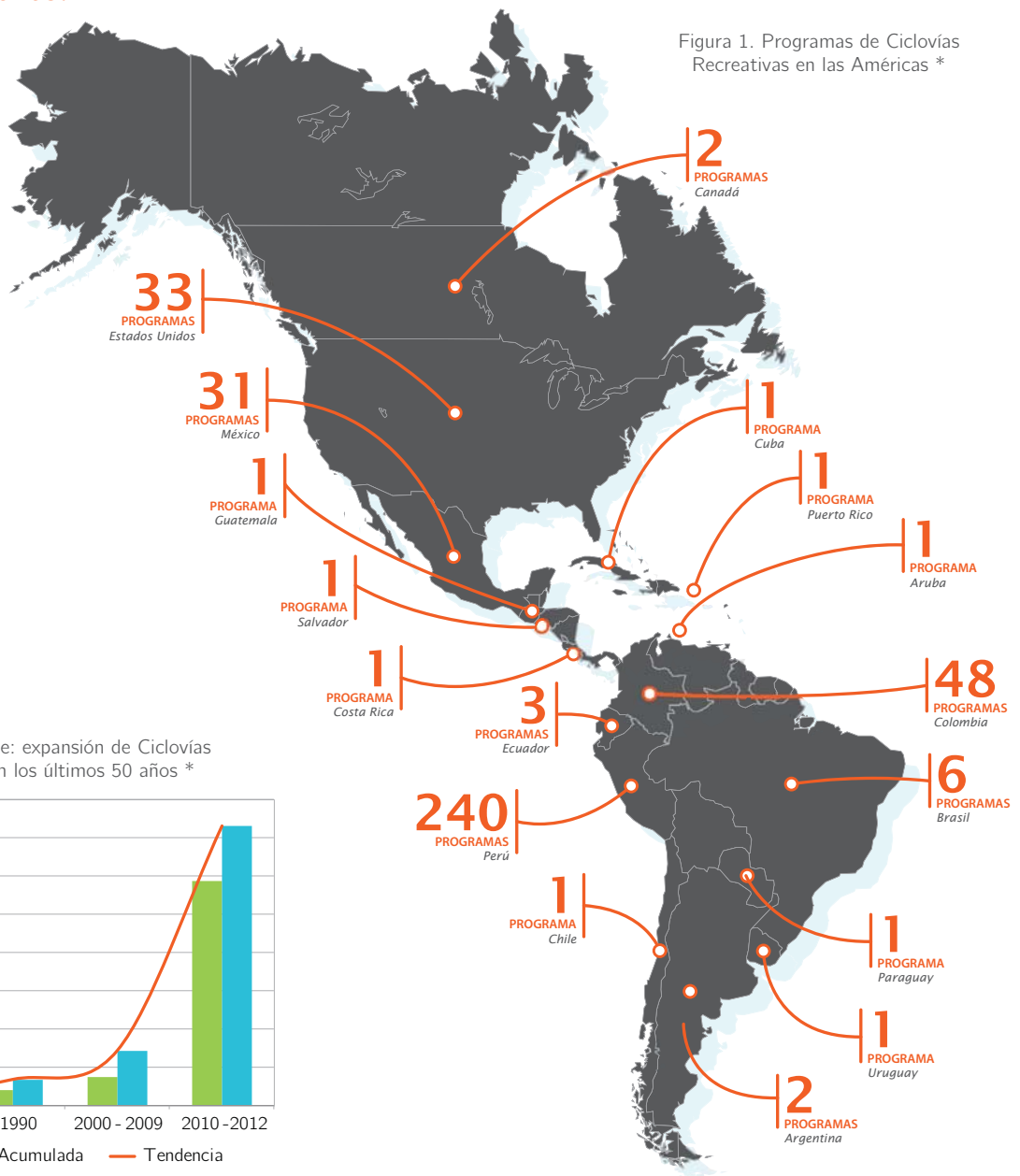
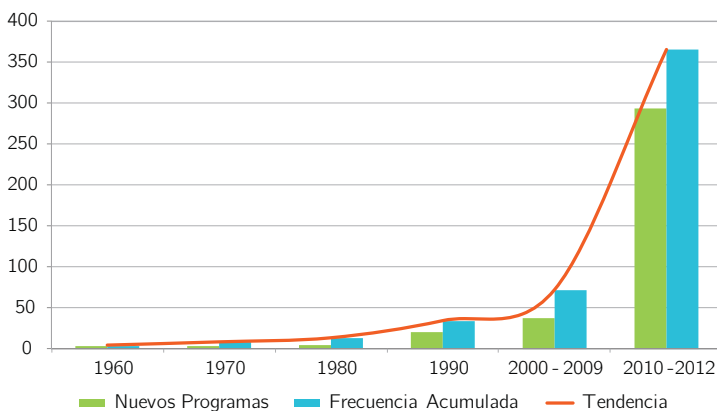


Figura 2. Una epidemia saludable: expansión de Ciclovías Recreativas en las Américas en los últimos 50 años *



* Los programas incluidos corresponden a aquellos que tienen al menos 2 eventos al año y que estaban activos en el año 2012. Los datos representados están tan actualizados como es posible. El número de programas está en constante crecimiento.



Día de Ciclovía Recreativa
Carrera 15 con Calle 87 (Bogotá, Colombia)



Tráfico de día entre semana
Carrera 15 con Calle 87 (Bogotá, Colombia)



+300 ciudades



+1.000 kilómetros
de vías abiertas



+110 millones de
participantes al año



+25.000 horas de vías
abiertas al año

Las Ciclovías Recreativas son más que bicicletas.

Incluyen una variedad de actividades:

- Clases de actividad física
- Deportivas y competitivas
- Culturales y educativas
- Lúdico-recreativas
- Comerciales
- De promoción de la salud
- Atención a mascotas

Las Ciclovías Recreativas incluyen trabajo multisectorial:



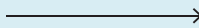
Las Ciclovías Recreativas ahorran dinero porque las personas físicamente activas tienen menos gastos en salud:

Por cada dólar que se invierte en:

Se ahorran en costos en salud:



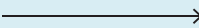
La Ciclovía Recreativa de Bogotá:



3 dólares
Ahorro neto: 13 millones de dólares/año



La Ciclovía Recreativa de Medellín:



2 dólares
Ahorro neto de 2 millones de dólares/año



La Ciclovía Recreativa de San Francisco:



2.3 dólares
Ahorro neto de 4 millones de dólares/año

El problema

Inactividad física

Se asocia a más de **5.3 millones de muertes** al año y **aumenta** en **20-30%** el **riesgo** de diabetes mellitus tipo 2, enfermedad coronaria, enfermedad cerebrovascular y cáncer.

El potencial

Las personas que asisten a las **Ciclovías Recreativas**:

- Tienen una mayor prevalencia* de cumplir con las recomendaciones de actividad física que la población general.
- Tienen mayor prevalencia de montar en bicicleta como medio de transporte.
- Tienen una menor prevalencia de tener sobrepeso u obesidad.

Inseguridad en las calles

Los participantes de las **Ciclovías Recreativas** reportan una mayor percepción de seguridad.

Disminución de la calidad de vida urbana

Los participantes de las **Ciclovías Recreativas** tienen en promedio mayores puntajes de calidad de vida relacionada con salud.

Contaminación acústica y del aire

Las **Ciclovías Recreativas** disminuyen la contaminación por material particulado y los niveles de ruido en las calles.

Falta de espacios para el encuentro social y la recreación.

Inequidad y exclusión.

Las **Ciclovías Recreativas** promueven la inclusión, la interacción social y la equidad: los participantes provienen de todos los niveles socioeconómicos e incluyen personas en situación de discapacidad, adultos mayores, niños(as), familias y minorías sociales.

Permiten la reactivación económica de las comunidades.

Sus participantes tienen en promedio mayores puntajes de capital social.

* La prevalencia es la proporción de individuos de una población que presentan una característica o evento determinado en un momento o período de tiempo.



Sunday Streets (San Francisco, CA, EUA)

Recomendaciones de actividad física



5 a 17 años

Realizar mínimo **60 minutos** diarios de actividad física de **intensidad moderada a vigorosa** que sea apropiada para la edad, divertida y variada.



18 a 64 años

Realizar mínimo **150 minutos** de actividad física **moderada** o **75 minutos** de actividad física **vigorosa** a la semana.

Actividades moderadas: Caminar, montar bicicleta, bailar, subir escaleras, jugar tenis de mesa, aeróbicos.

Actividades vigorosas: Trotar, correr, caminar rápido, aeróbicos de alto impacto, saltar lazo, jugar tenis individual.

¿Por dónde empezar?

Si quiere iniciar una Ciclovía Recreativa en su ciudad o municipio considere estos pasos esenciales:

Paso 1

Reúna información técnica esencial para estructurar una propuesta: Ruta, características de las vías, zonas y población que se piensan incluir en el programa.

Paso 2

Conozca e identifique el marco normativo nacional y local relacionado con AF, recreación y/o deporte, que pueda ser útil para construir argumentos jurídicos para el programa.

Paso 3

Identifique intereses y posiciones a favor, en contra y/o neutras de actores sociales y políticos, así como sus responsabilidades y competencias frente al desarrollo de la propuesta.

Paso 4

Prepare argumentos técnicos útiles y de interés para los actores que considere relevantes (esta información la encuentra en las páginas anteriores de este documento).

Paso 5

Defina mensajes adecuados para los diferentes actores identificados. Es clave poder mostrarles cómo sus intereses y preocupaciones pueden verse favorecidos por las Ciclovías. Los mensajes deben incluir cifras fáciles y significativas así como argumentos técnicos relevantes para el sector y/o actor.

Paso 6

Realice estudios técnicos y de mercadeo y socialice la propuesta con las comunidades.

Paso 7

Presente la propuesta para su aprobación final.

Las Ciclovías Recreativas son programas con beneficios que van más allá de la salud: son una promesa para construir ciudades más saludables, humanas y equitativas.

Para mayor información y revisar las fuentes consulte:

<http://epiandes.uniandes.edu.co/>
<http://cicloviarecreativa.uniandes.edu.co/>

Durante la planeación asegúrese de involucrar a los siguientes actores: recreación y deporte, salud, transporte, educación, planeación urbana, turismo, cultura, seguridad y medio ambiente. No olvide a la sociedad civil.



Hoja informativa preparada por:

Adriana Díaz del Castillo¹, Carlos Pedraza¹, Silvia González^{1,2}, Jesús Díaz^{1,2}, Lorena Ibarra³, Diana Fernández⁴, Michael Pratt^{1,2,5,10}, Enrique Jacoby⁶, Oscar Lozano⁷, Adriana Almanza⁷, Francisco Cañón⁸, Ross Brownson⁹, Olga Lucía Sarmiento^{1,10}

1. Facultad de Medicina. Universidad de los Andes.
2. Escuela de Gobierno. Universidad de los Andes.
3. Consultora independiente.
4. Facultad de Ingeniería, Departamento de Ingeniería de Sistemas y Computación, Universidad de los Andes.
5. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).
6. Organización Panamericana de la Salud OPS/OMS.
7. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES)
8. Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD)
9. Prevention Research Center in St. Louis. Brown School Washington University in St. Louis.
10. ceiBA - Centro de Estudios Interdisciplinarios Básicos y Aplicados en Complejidad.

La producción de este documento ha recibido el apoyo económico de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC), una Agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos, en virtud del Acuerdo de Cooperación Número CDC RFA DP07-708 en materia de Capacitación de los países en desarrollo para la prevención de las enfermedades no transmisibles con la Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (UIPES/IUHPE). La responsabilidad por el contenido del presente documento es exclusivamente la responsabilidad de sus autores y no necesariamente representa la opinión oficial de los CDC.

Diagramación: Diana Fernández

Para mayor información contactar a:

Olga L. Sarmiento osarmien@uniandes.edu.co