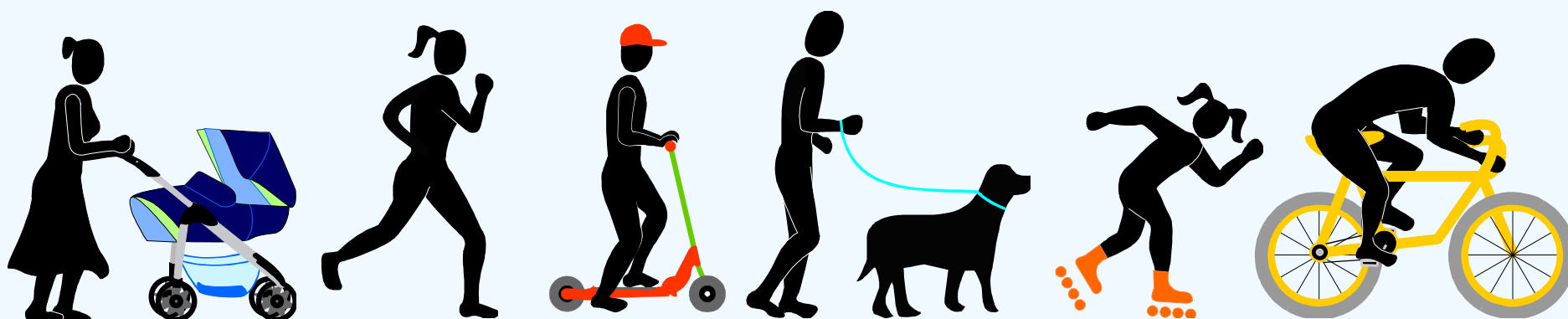




Ciclovía-Recreativa: Un programa recreativo masivo



Definición de la Ciclovía Recreativa

- Programa gratuito en el que las calles se cierran temporalmente al transporte motorizado y se abren para que los individuos disfruten de un espacio seguro para la recreación y el deporte. Ocurre al menos 2 días al mes, y tiene una longitud mínima de 1 km.
- Eventos anuales como maratones, días sin carro, marchas, ciclopaseos, festivales, desfiles y eventos de masa crítica no se consideran ciclovías recreativas.



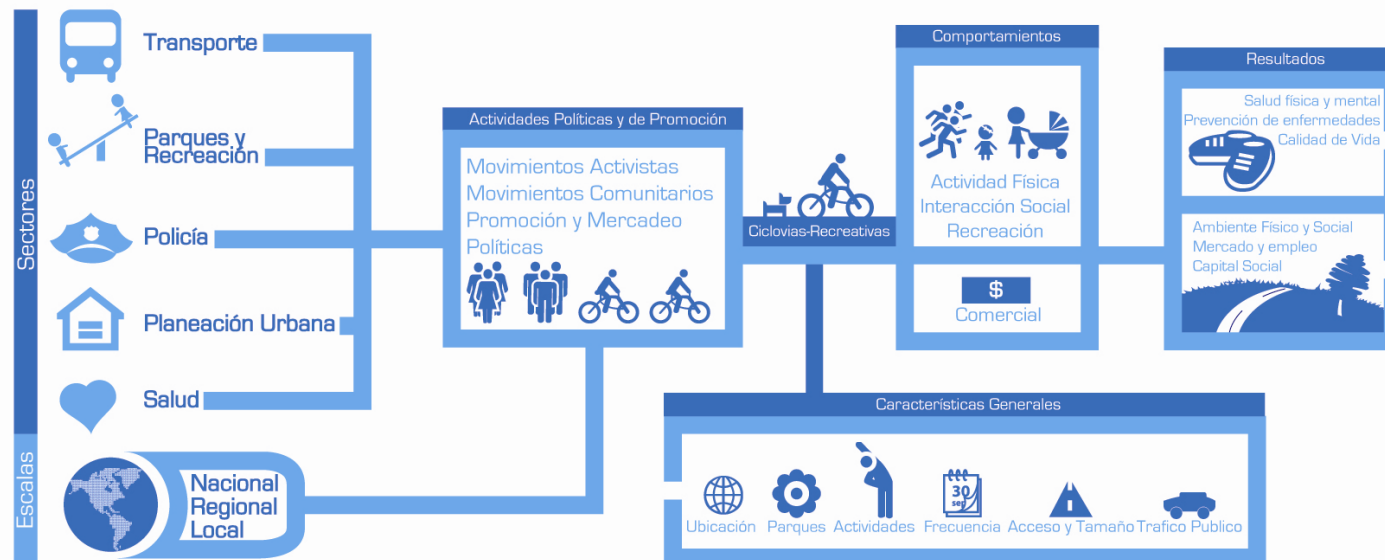
CICLOVIA PERMANENTE



CICLOVIA RECREATIVA

Modelo Conceptual

Marco Conceptual Multisectorial para evaluar desarrollo, continuidad y la eficacia de los programas de Ciclovía, en la salud pública.



CICLOVÍAS RECREATIVAS EN LAS AMÉRICAS Y EL CARIBE

Mapa

Ubicación Geográfica de las Ciclovías

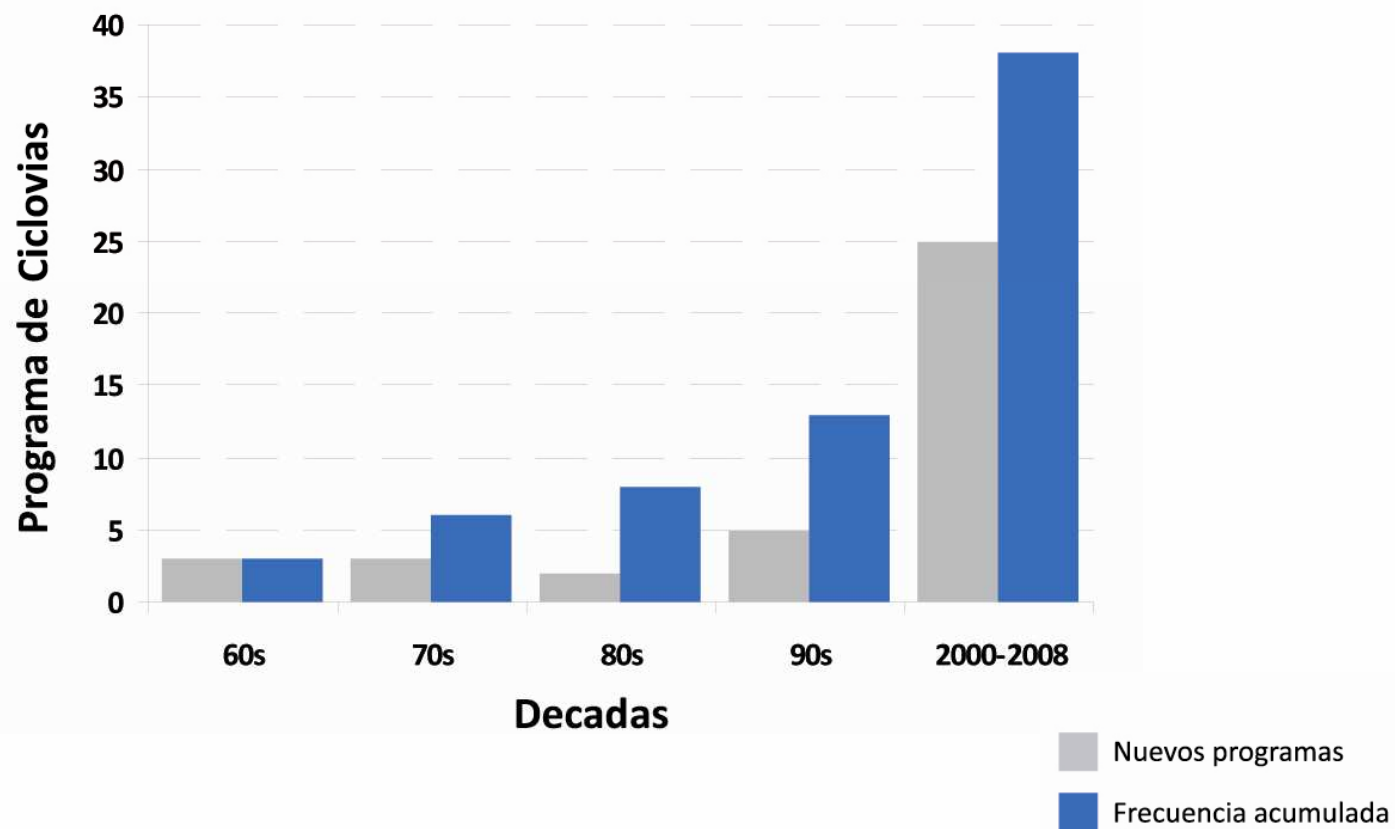


CONVENCIONES

- No-activas/Piloto Ciclovías (menos de dos veces al mes) ●
- Activas (por lo menos dos veces al mes) ■

- CANADA**
 - Halifax
 - Ottawa
- U.S.A**
 - Seattle
 - Portland
 - Cambridge
 - Cleveland
 - New York
 - Chicago
 - Baltimore
 - San Francisco
 - El Paso
- MEXICO**
 - Ciudad Juárez
 - León
 - Chihuahua
 - Zapopan
 - Guadalupe
 - Tijuana
 - Ciudad de México
 - Merida
- GUATEMALA**
 - Ciudad de Guatemala
- SALVADOR**
 - San Salvador
- COSTA RICA**
 - San José
- VENEZUELA**
 - Caracas
- COLOMBIA**
 - Cúcuta
 - Medellín
 - 5 Antioquia (Municipios)
 - Pereira
 - Bogotá D.E.
 - Soacha
 - Armenia
 - Ibagué
 - Tuluá-Zarzal
 - Popayán
 - Cali
- ECUADOR**
 - Pastor
 - Quito
 - Guayaquil
 - Cuenca
- PERU**
 - Lima
- BRASIL**
 - Salvador
 - Brasília
 - Belo Horizonte
 - Rio de Janeiro
 - São Paulo
 - Sorocaba
 - Curitiba
 - Florianópolis
- CHILE**
 - Santiago

Ciclovías Recreativas en las Américas y el Caribe



BENEFICIOS

Promoción de Actividad Física

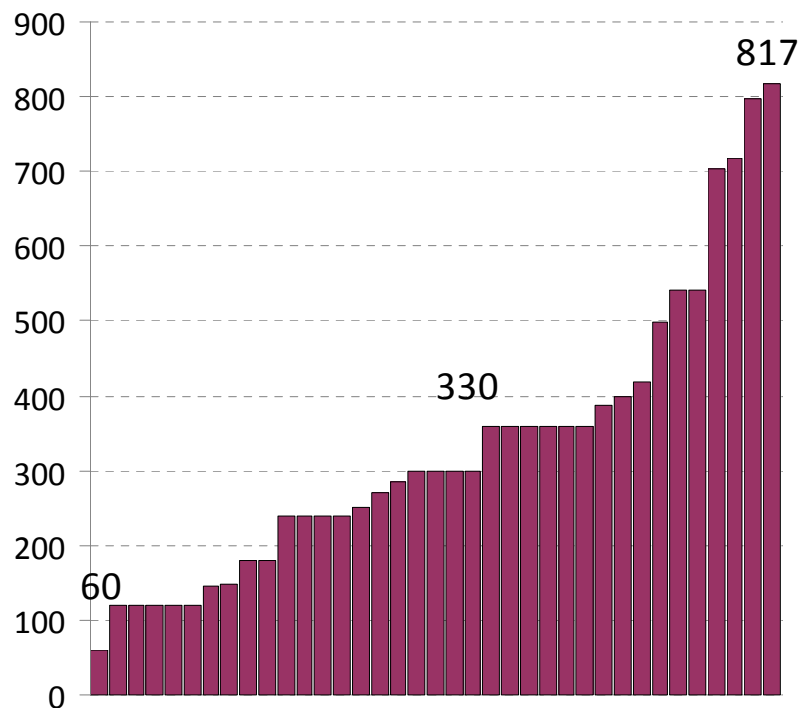
Promoción de Actividad Física

- Las personas que participan en la ciclovía recreativa durante 3 o más horas a la semana pueden cumplir con las recomendaciones de actividad física.
- Hacer actividad física con esta frecuencia, reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, osteoporosis, depresión.



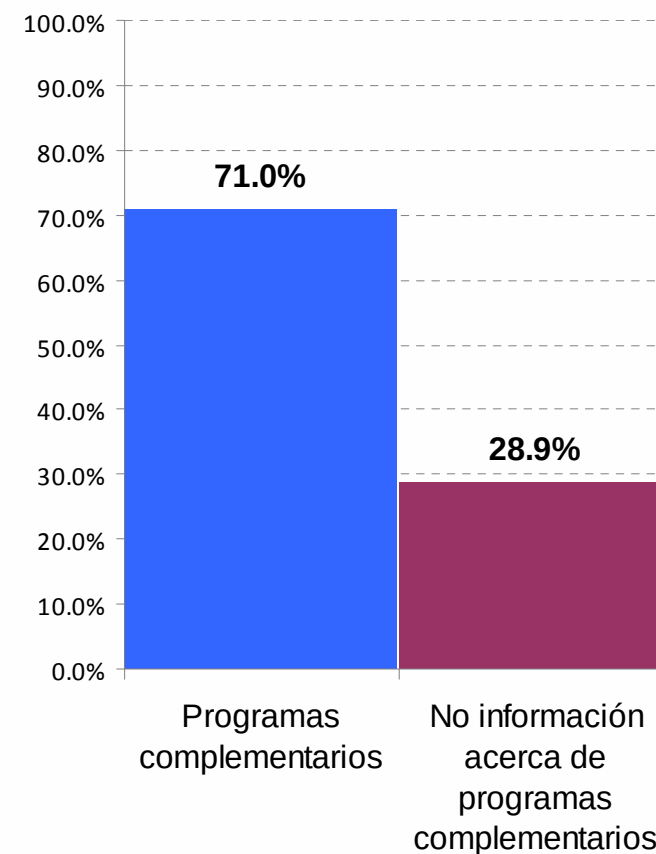
Minutos Disponibles & Programas Complementarios en las Ciclovías de las Américas

Minutos por semana al año

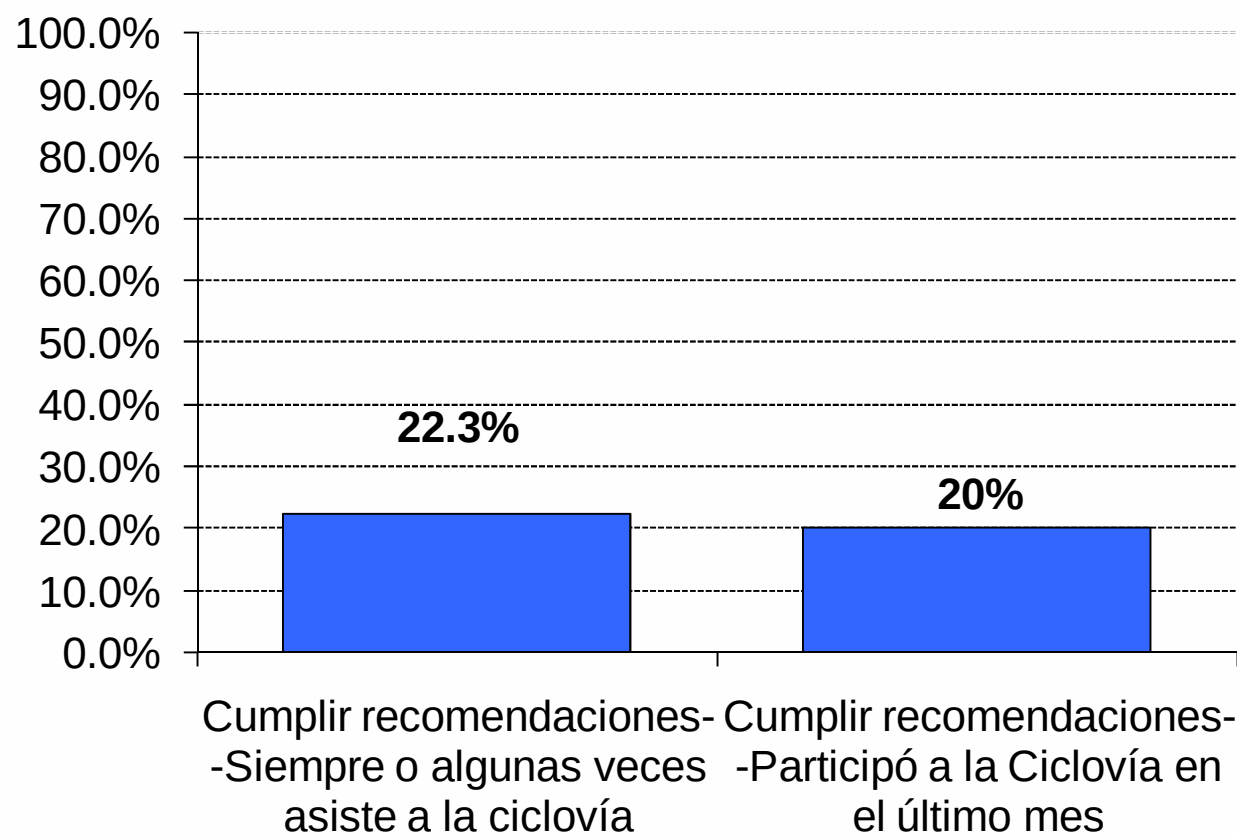


Ciudades

Programas de AF



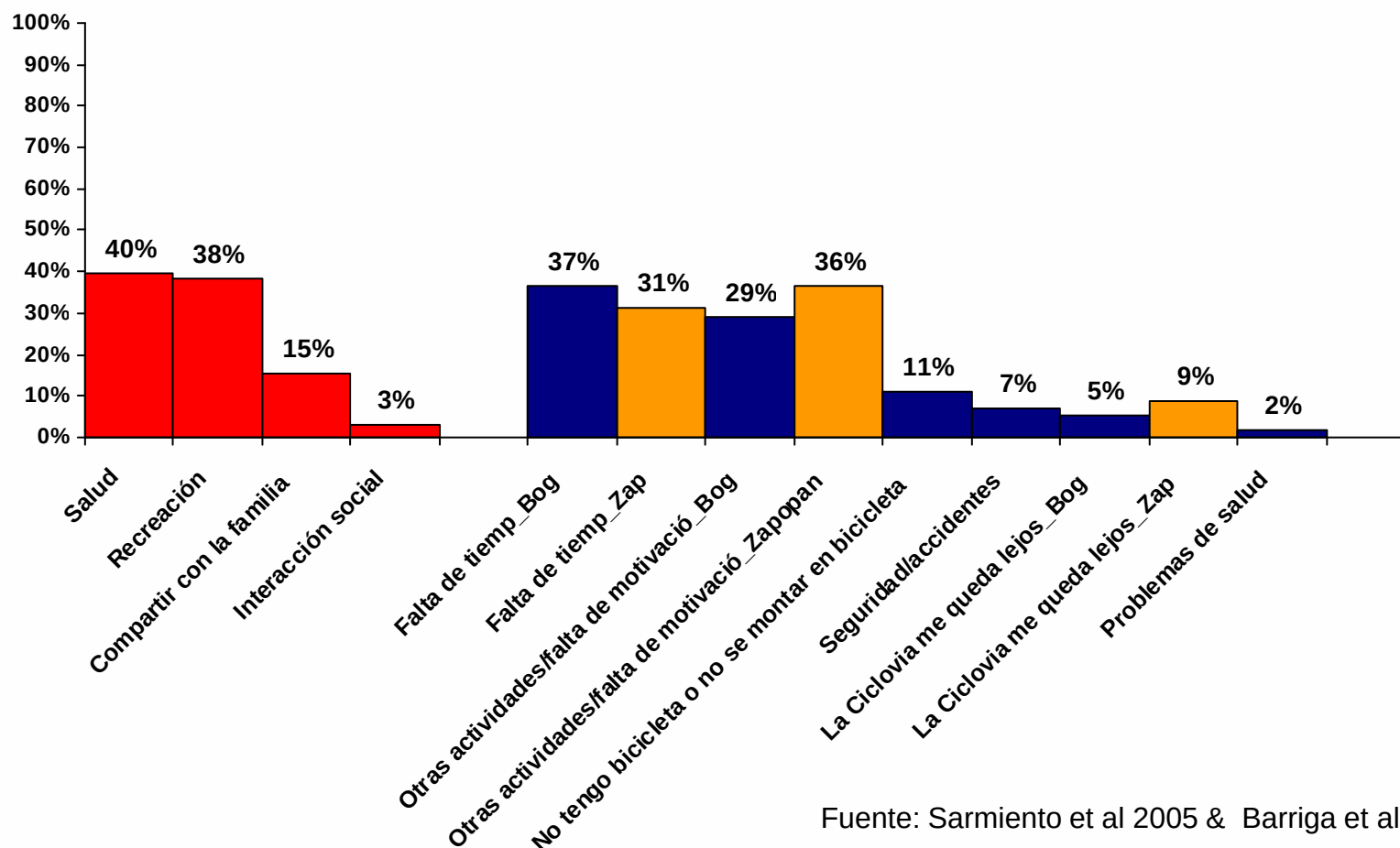
**Asociación entre Cumplir Recomendaciones de AF & Ciclovía:
Población de Mujeres de 18-69 años y Adultos 18-65 años
Bogota- Colombia 2002**



Fuente: Gómez et al. Cad Saude Pública, Rio de Janeiro 20(4):1103-1109 2004 & Estudio del BE sin publicar

Razones para participar o no participar en las poblaciones de Zapopan 2007 & Bogota 2005

■ Razones para participar ■ Razones para no participar

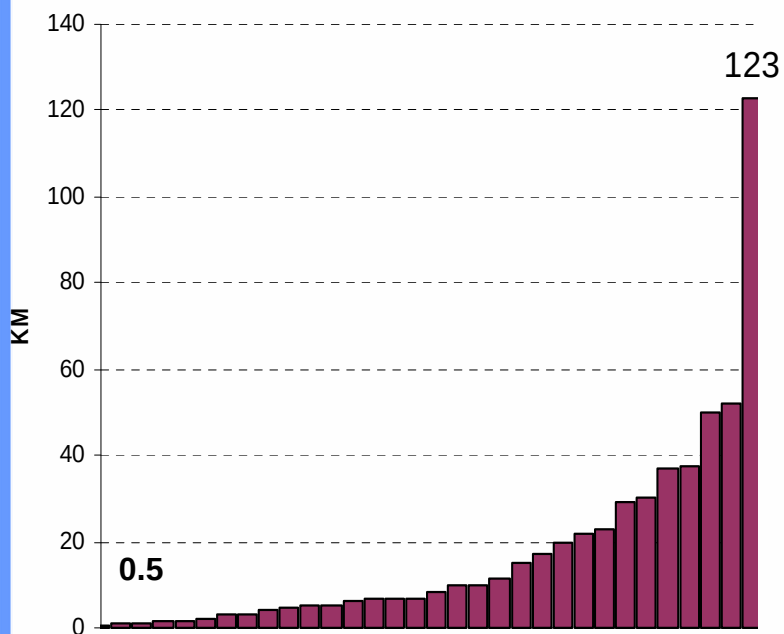


Fuente: Sarmiento et al 2005 & Barriga et al 2007

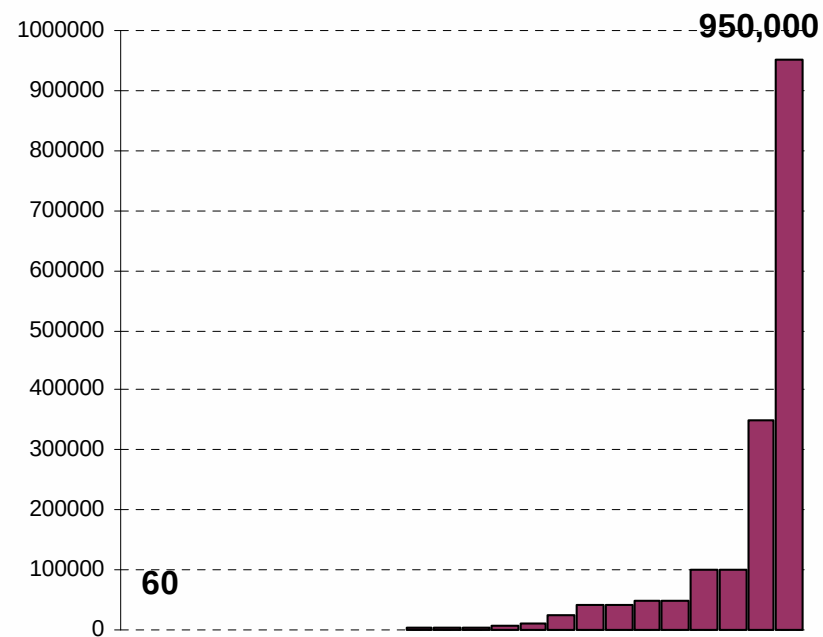
MEDIO AMBIENTE

Kilómetros y Número de Participantes de las Ciclovías de las Américas

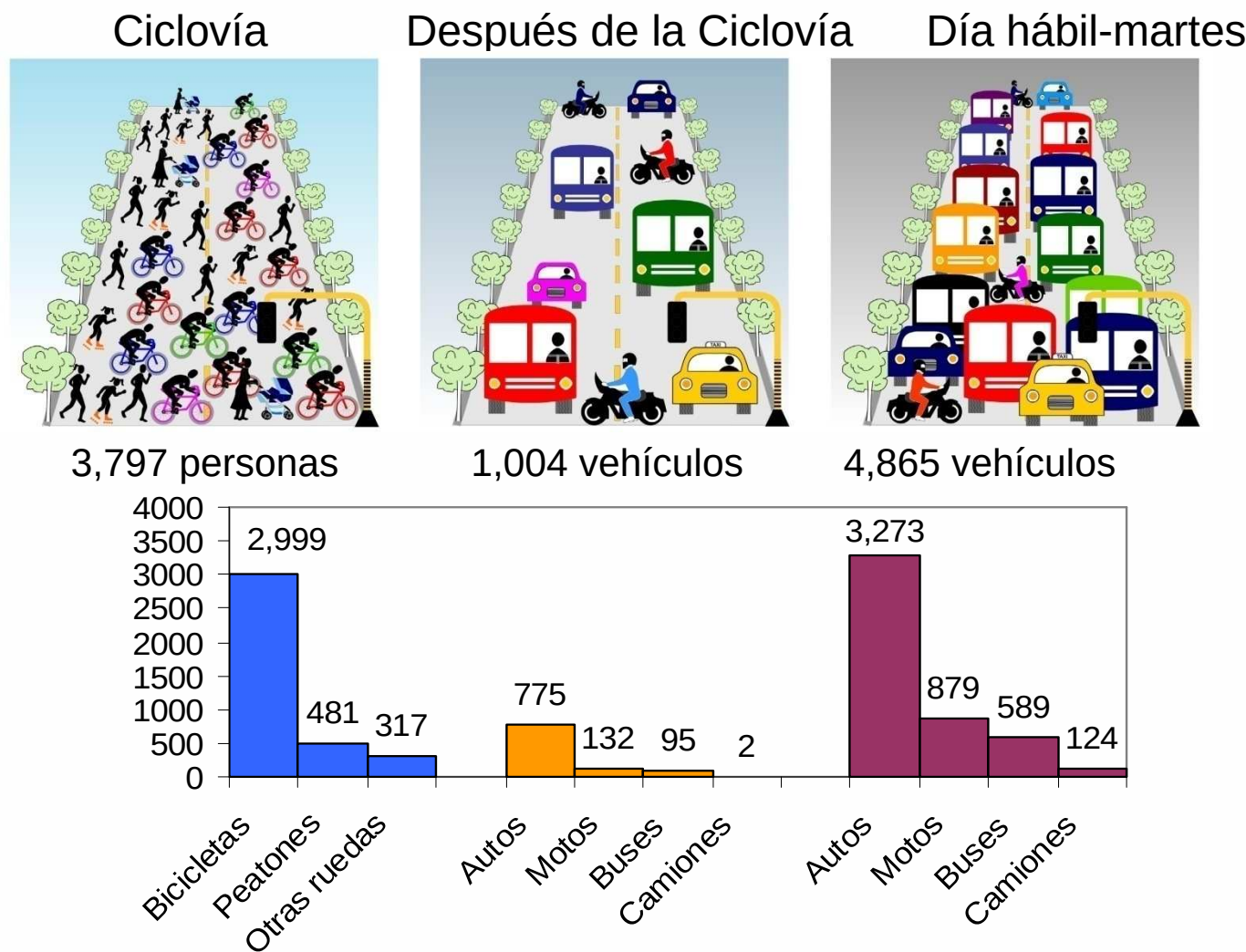
Kilómetros de Ciclovía



Participantes de Ciclovía

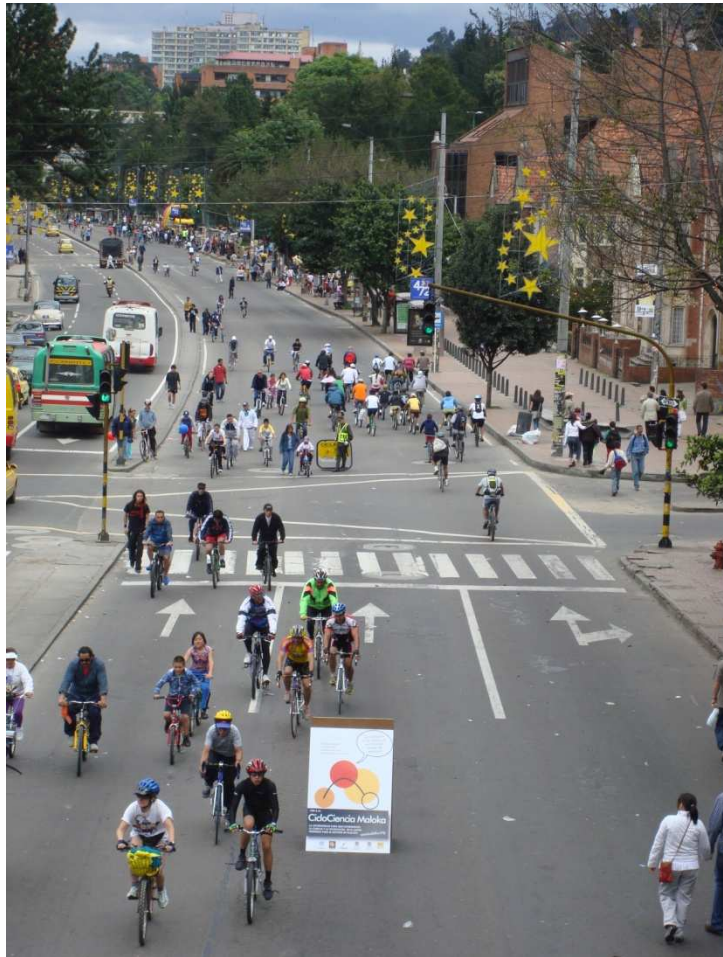


Comparación del tráfico en 6 horas de Ciclovía vs. 2 horas después de la Ciclovía vs. 6 horas de un día hábil en una calle de Bogotá

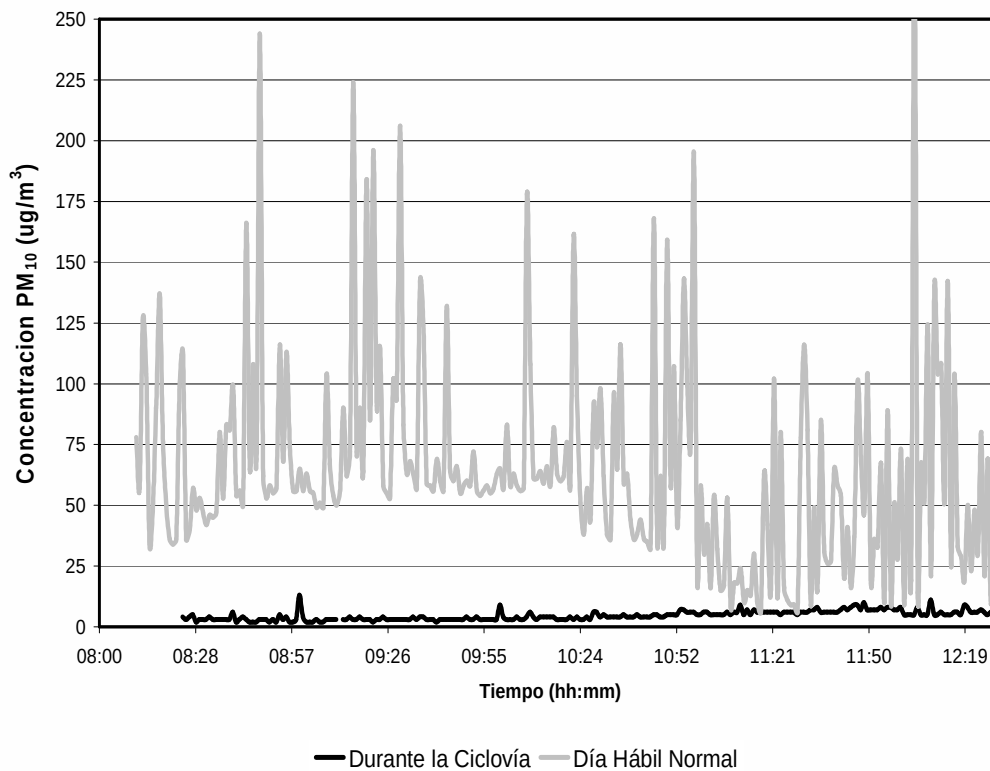


Fuente: Sarmiento & Behrentz 2008

Bogotá, Colombia.



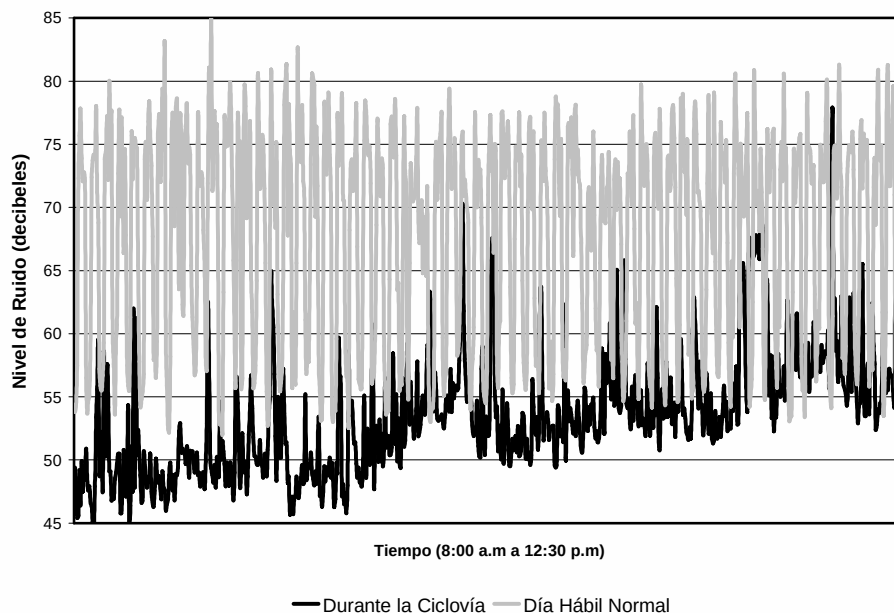
Material Particulado (PM) en una calle de Bogotá



En un día normal se violan las recomendaciones de la OMS y es 13 veces más alto el promedio de PM_{10} que durante la Ciclovía ($5 \mu g/m^3$:Ciclovía vs. $65 \mu g/m^3$: día hábil)

Fuente: Sarmiento & Behrentz 2008

Ruido en una calle de Bogotá

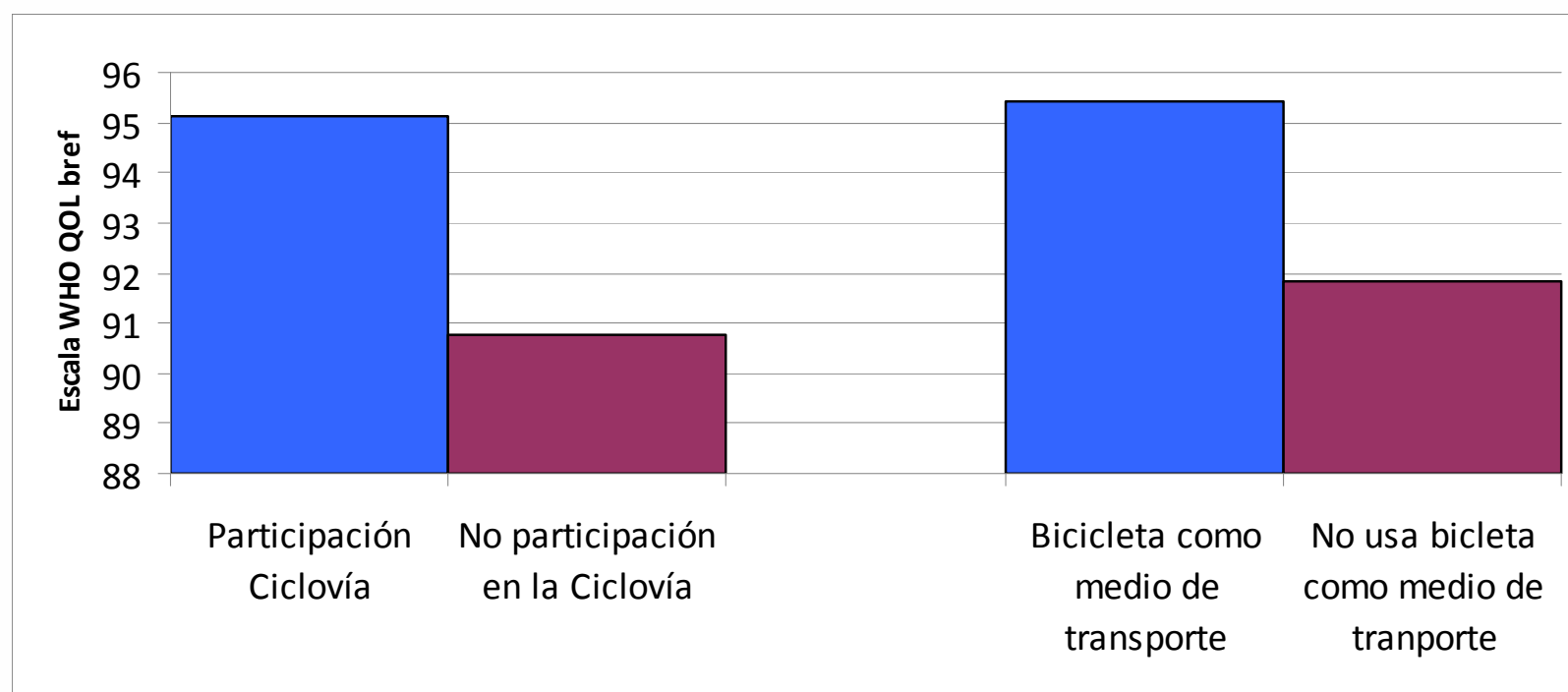


En un día normal se viola la norma de ruido ambiental para zonas residenciales y es 7 veces más alto que durante la Ciclovía (56dBA:Ciclovía vs. 73dBA:día Normal)

Fuente: Sarmiento & Behrentz 2008

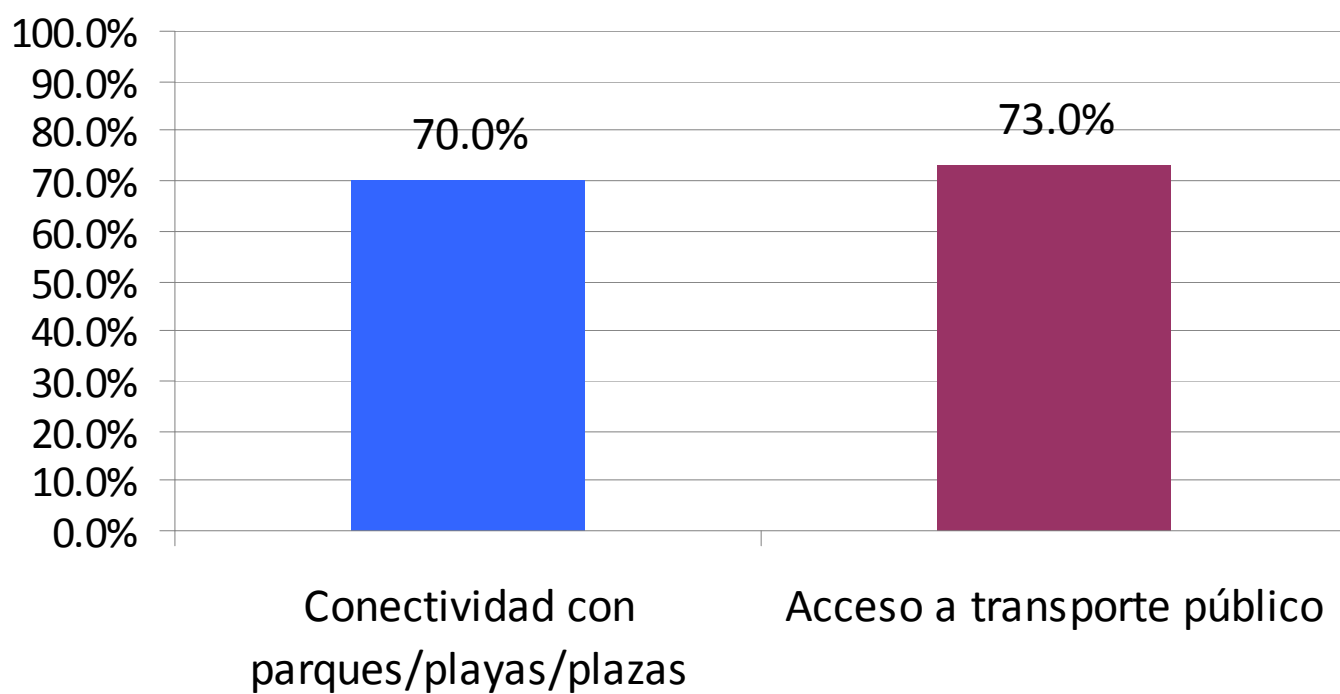
CALIDAD DE VIDA

Calidad de Vida Relacionada con Salud en Población Adulta de Bogotá 2005 Escala de Calidad de vida (WHOQOL-BREF)



Fuente: Sarmiento OL et al. Sin publicar bajo revisión

Conectividad con Parques & Acceso a Transporte Público de las Ciclovías de las Américas



Otros beneficios

- 55% de los programas proporcionan oportunidades de empleo
- 63% de los programas promueven la participación de la comunidad a través del voluntariado



**¡LA CICLOVÍA RECREATIVA:
UN PROGRAMA
COMUNITARIO QUE VALE LA
PENA EVALUAR PARA
REPLICAR!**



 Ciudad de México



 Medellín



 Santiago



 Soacha



 Zapopán



 Chihuahua



 Quito



 Lima



 Portland



 Ottawa



 Bogotá

 Ciudad de Guatemala



 Guadalajara



 San Salvador



 El Paso



 Quito



 Cuenca



 Bogotá



 Salvador da Bahia



 Zapopán



 Caracas



 Guadalajara

Researchers

- Michael Pratt, Centers for Disease Control and Prevention
- Olga L. Sarmiento, Facultad de Medicina, Universidad de los Andes
- Andrea Torres, Centers for Disease Control and Prevention, PAHO
- Enrique Jacoby, Pan American Health Organization
- Gonzalo Stierling, Red Ciclovía  Medellín
-  Ciudad de México
-  Santiago
-  Soacha
-  Zapopán

Consultant group

- Branka Legetic, PAHO
- James Hospedales, PAHO
- Ricardo Montezuma Fundación Ciudad Humana
- Brenda Perez Fundación Ciudad Humana  Chihuahua
- Pedro Nel Gonzalez/Universidad Libre, Colombia
- Luis Fernando Gomez FES
- Jose Jaime Tapias/ IDRD
- Guillermo Peñalosa Walk & Bike for Life
- Monica Davila, Ministerio de la protección Social
- Carlos Crespo
-  Ottawa
-  Bogotá
-  Ciudad de Guatemala
- Eduardo Behrentz Facultad de Ingeniería de la Universidad de los Andes

Representantes de la Red de Ciclovías Unidas de las Americas y de diferentes Ciclovías de las Americas. Diseñadora

- Diana Fernandez Prieto Facultad de Arquitectura & Diseño, Universidad de los Andes

Research assistants

- Andrés Méndez, Facultad de Medicina, Universidad de los Andes  Guadalajara
- Laura Hernández Facultad de Medicina, Universidad de los Andes  San Salvador
- Ana María Cardona Facultad de Medicina, Universidad de los Andes
- Andrea Garces Facultad de Medicina, Universidad de los Andes
- Olivia Ferreira Facultad de Medicina, Universidad de los Andes
- Andrea Maldonado Facultad de Ingeniería de la Universidad de los Andes
- Elizabeth Zapata Universidad Nacional
- Jose Pacheco Facultad de Ingeniería de la Universidad de los Andes
- Leonardo Matiz Facultad de Ingeniería de la Universidad de los Andes
-  Bogotá
-  Salvador da Bahia
-  Zapopán
-  Guadalajara