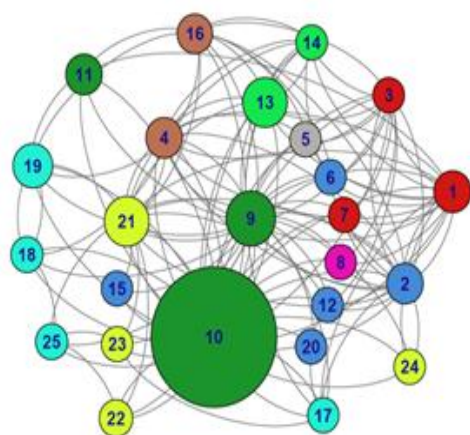


La Ciclovía : Un programas para prevención de obesidad y promoción de actividad física





A day in the Ciclovía Recreativa (Open Street)
Carrera 15, Calle 87 (Bogotá, Colombia)



Week day traffic
Carrera 15, Calle 87 (Bogotá, Colombia)

CICLOVIA

CICLOVIA

BOGOTA

121km

North-south Circuit

72
Eventos
Domingos y
festivos

600,000-1.4 millones

Participantes por evento

7
Horas
7am-2pm

92%
Bajo y medio ESE

CICLOVÍAS RECREATIVAS

Una epidemia saludable



Figure 2. A healthy epidemic: Open Streets expansion in the Americas over the past 50 years *

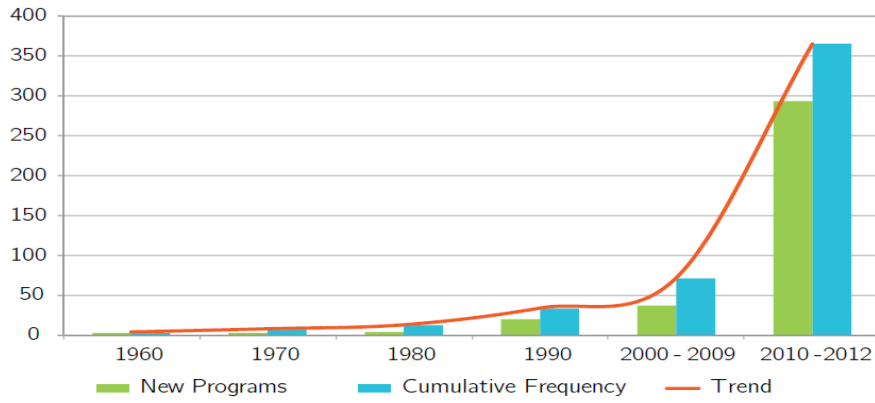
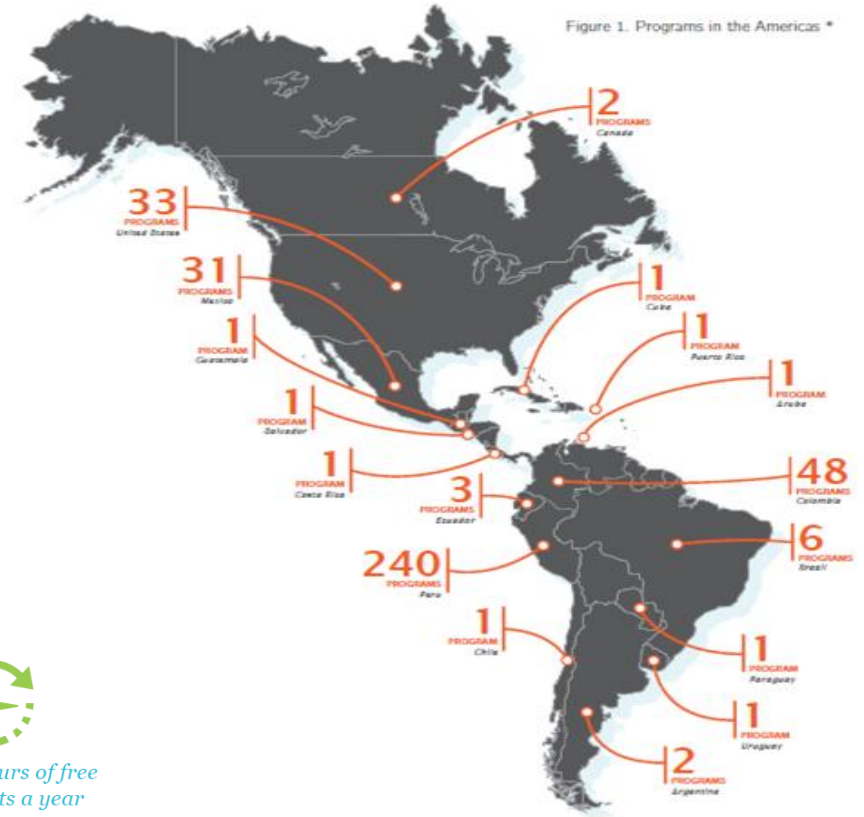


Figure 1. Programs in the Americas *



300+ cities



1,000+ kilometers



110+ million participants a year



25,000+ hours of free open streets a year

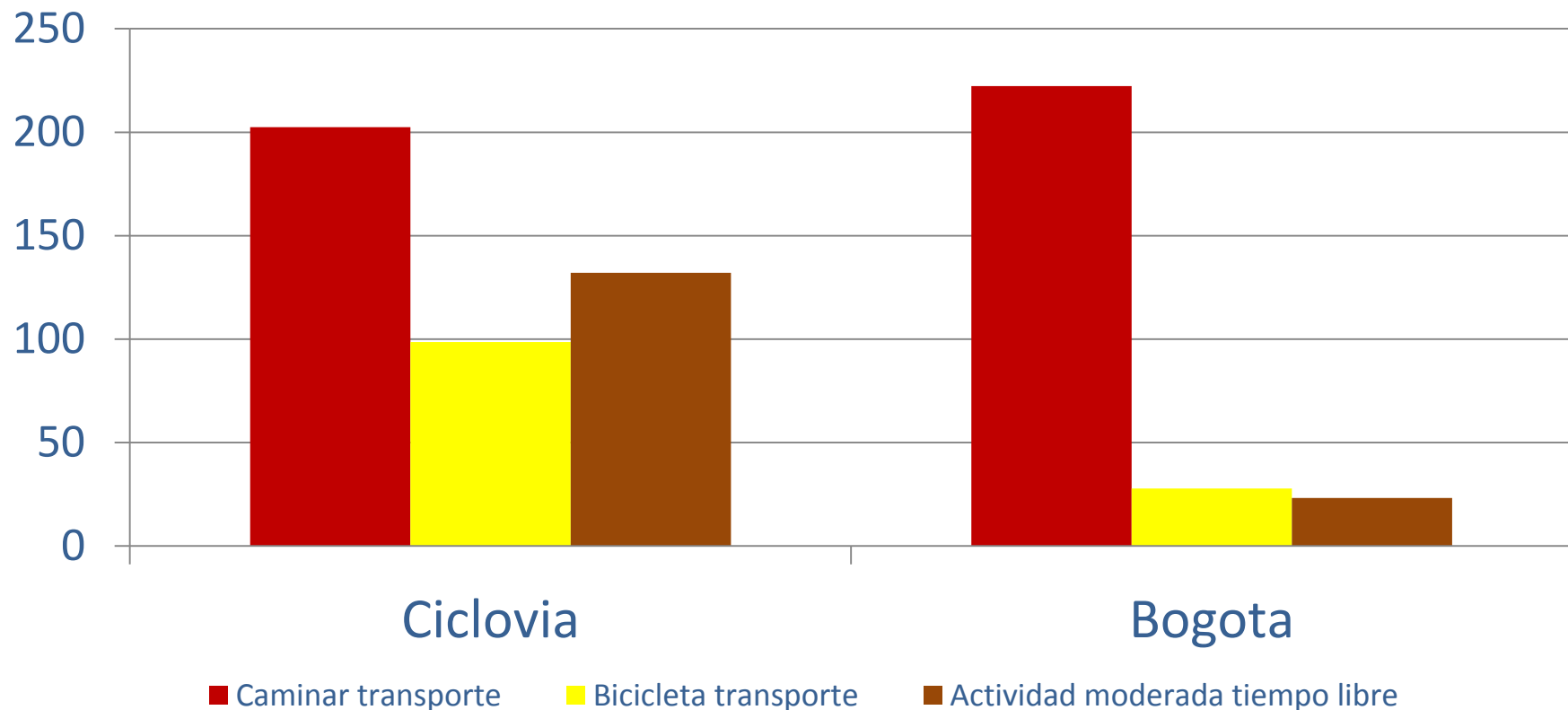
A solid orange equilateral triangle pointing upwards, centered on the page. The word "RECREOVIA" is written in white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the triangle.

RECREOVIA

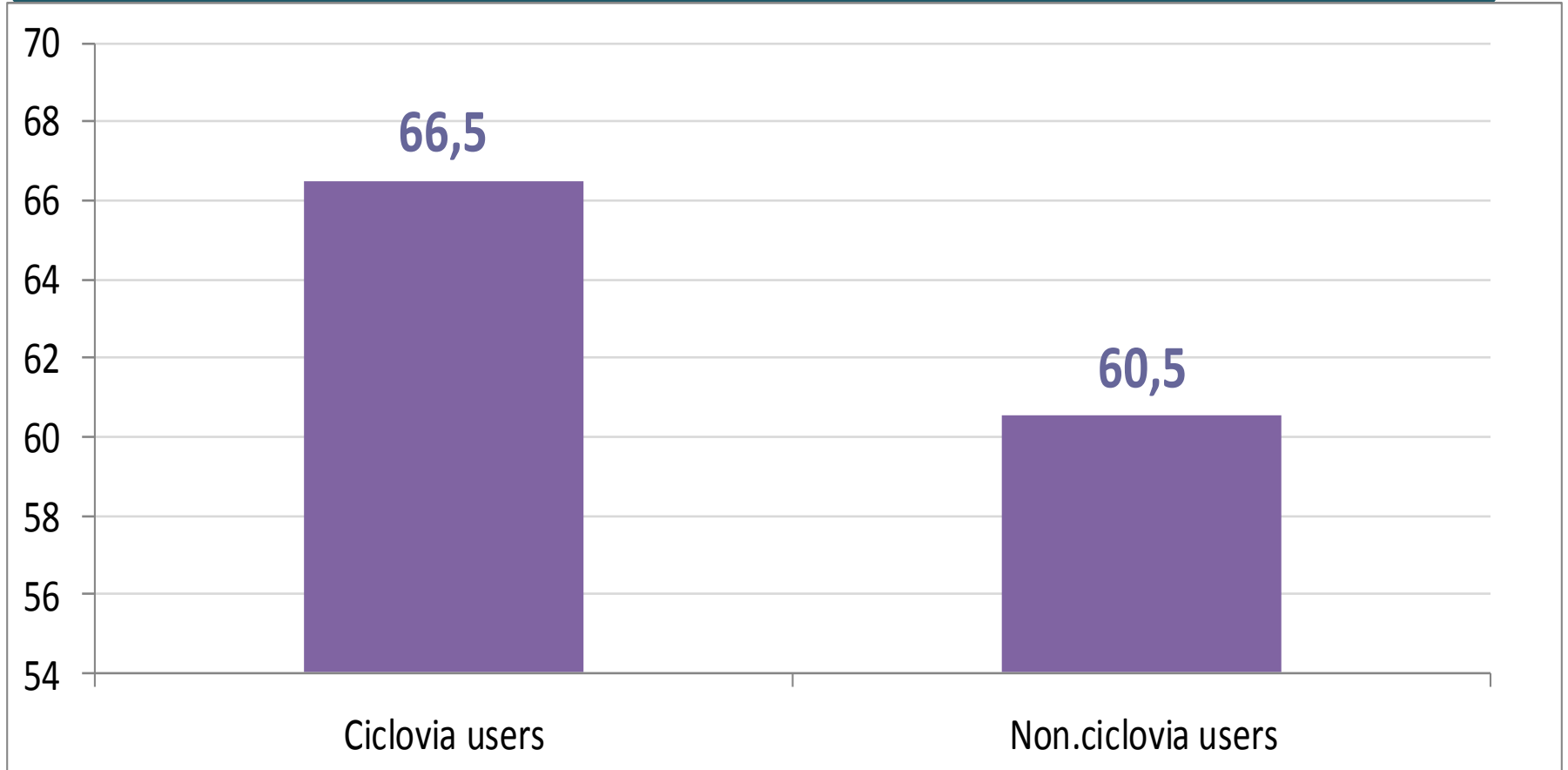


ESTUDIOS
EPIDEMIOLÓGICOS

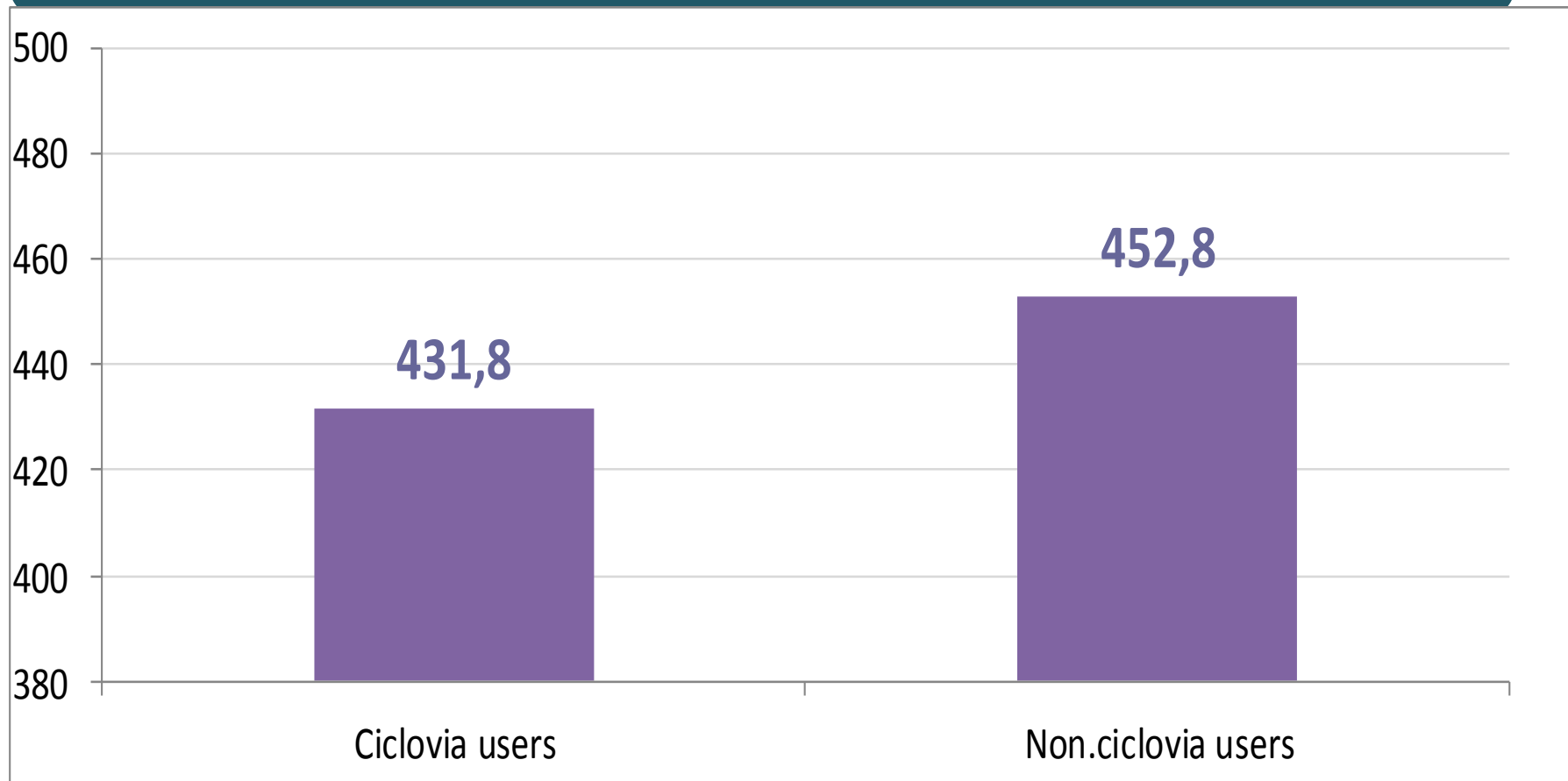
PROMEDIO DE MINUTOS DE AF POR SEMANA



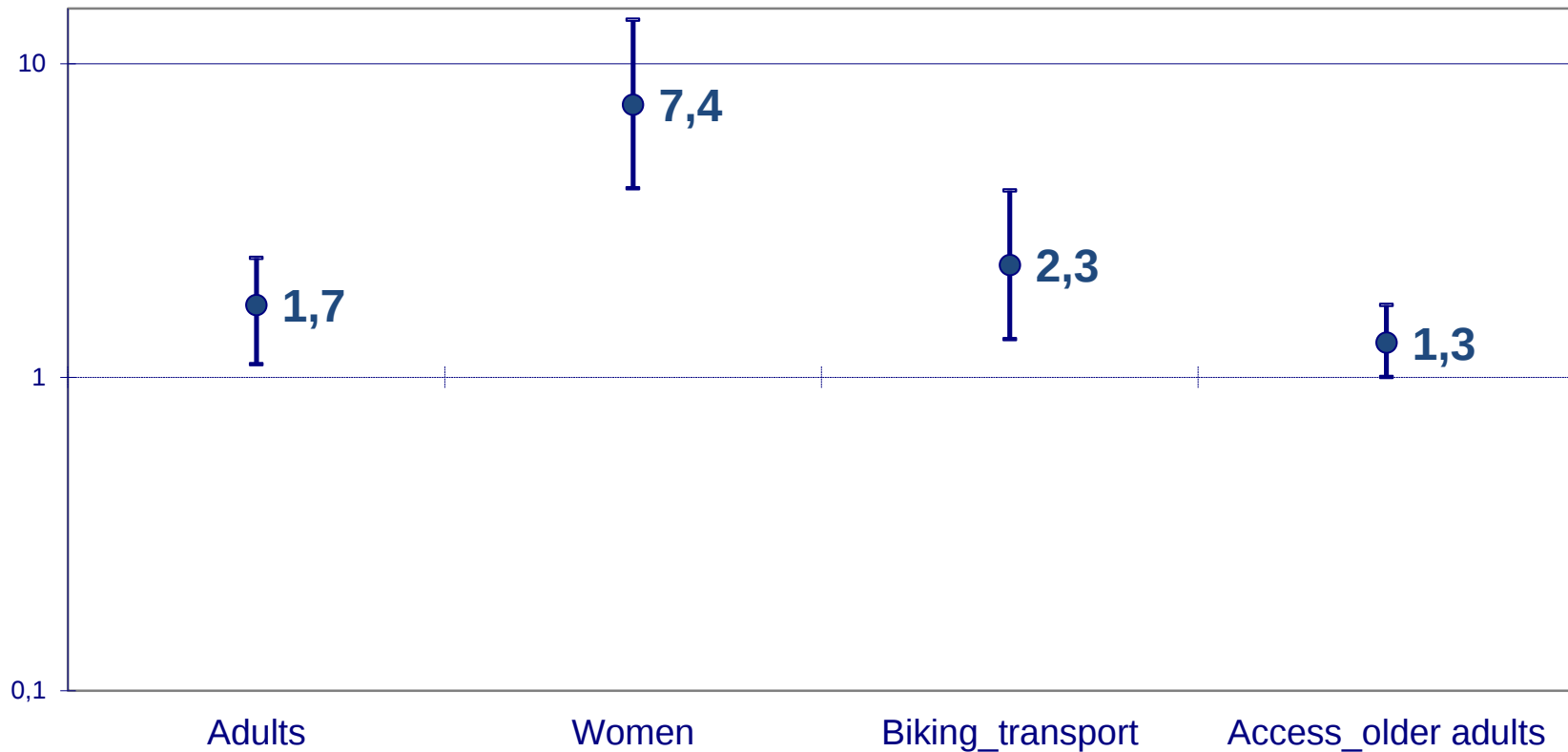
MEDIA AJUSTADA (EVENSON) AFMV MINUTOS EN DOMINGO 9-10 YR NIÑOS



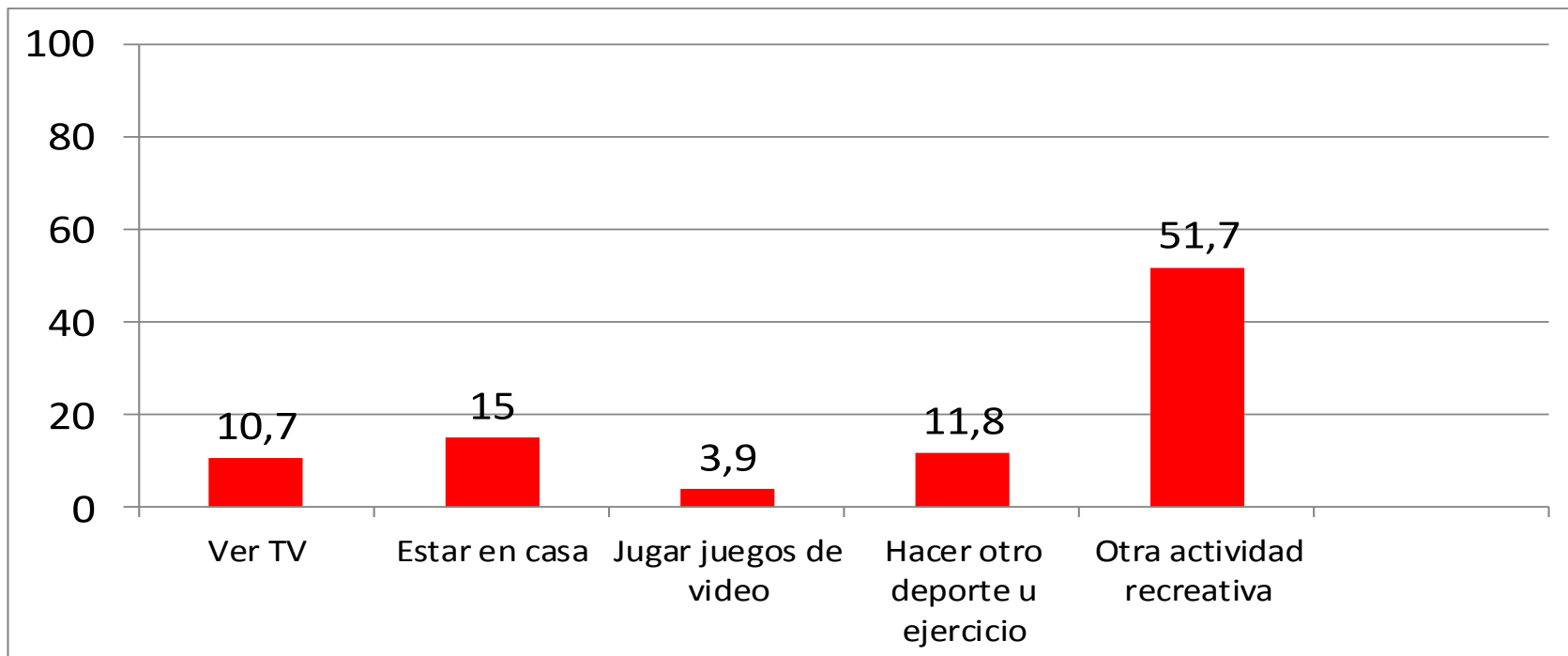
MEDIA AJUSTADA(EVENSON) MINUTOS SEDENTARIOS EN DOMINGO 9-10 YR



ASOCIACIÓN ENTRE AF Y PARTICIPACIÓN EN LA CICLOVIA



QUE HARIA USTED SI NO EXISTIERA LA CICLOVIA?



Sunday Streets (San Francisco)



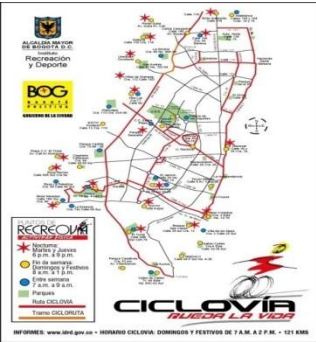
2008
9 eventos-
5 horas
7.3-9.7 km

2004
52 eventos- 6horas
25 km

Vía RecreActiva (Guadalajara)

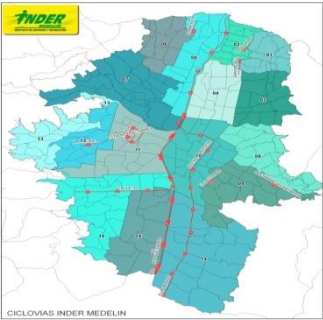


Ciclovía (Bogotá)



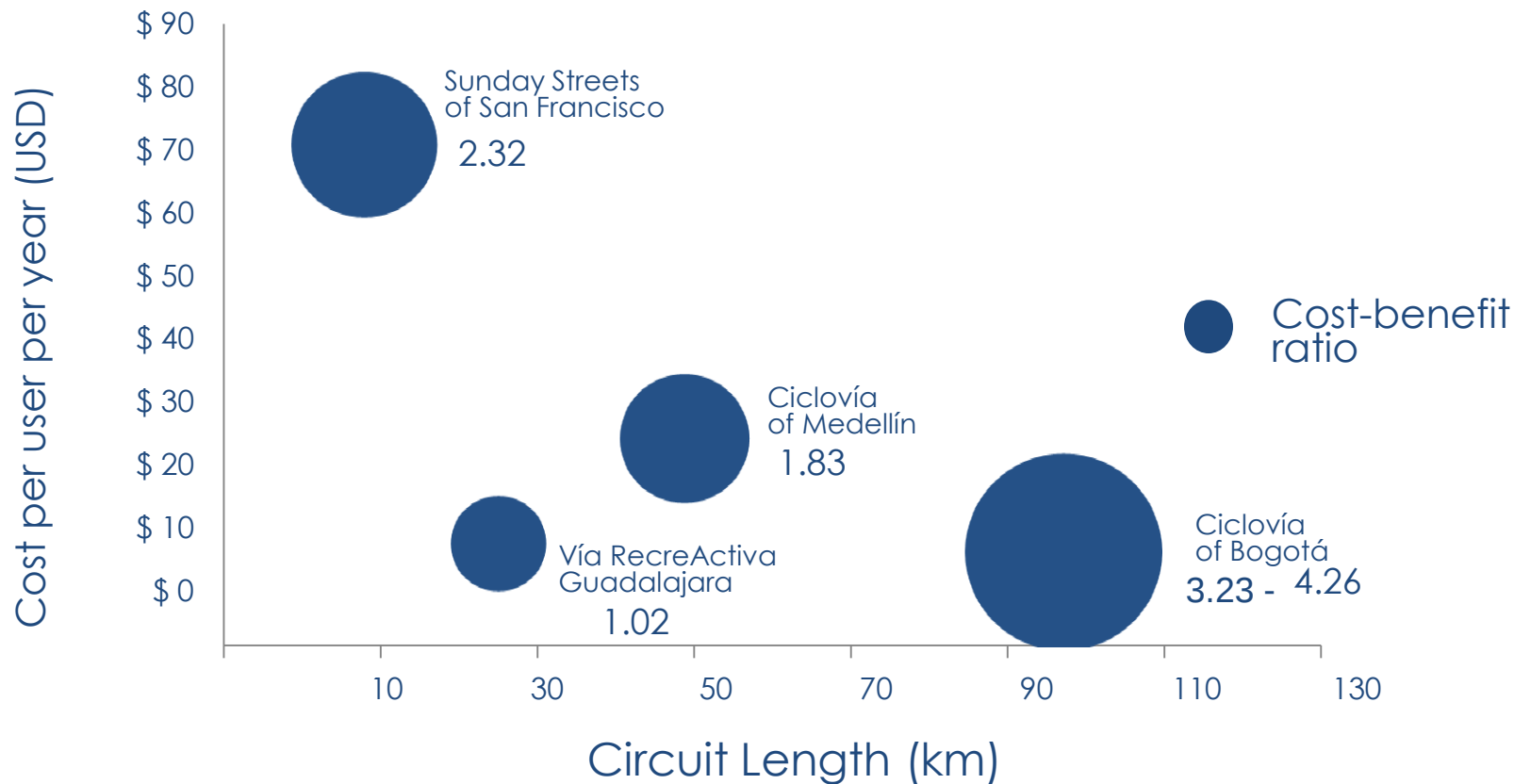
1974
72 eventos-7hrs
121 km

Ciclovía (Medellín)

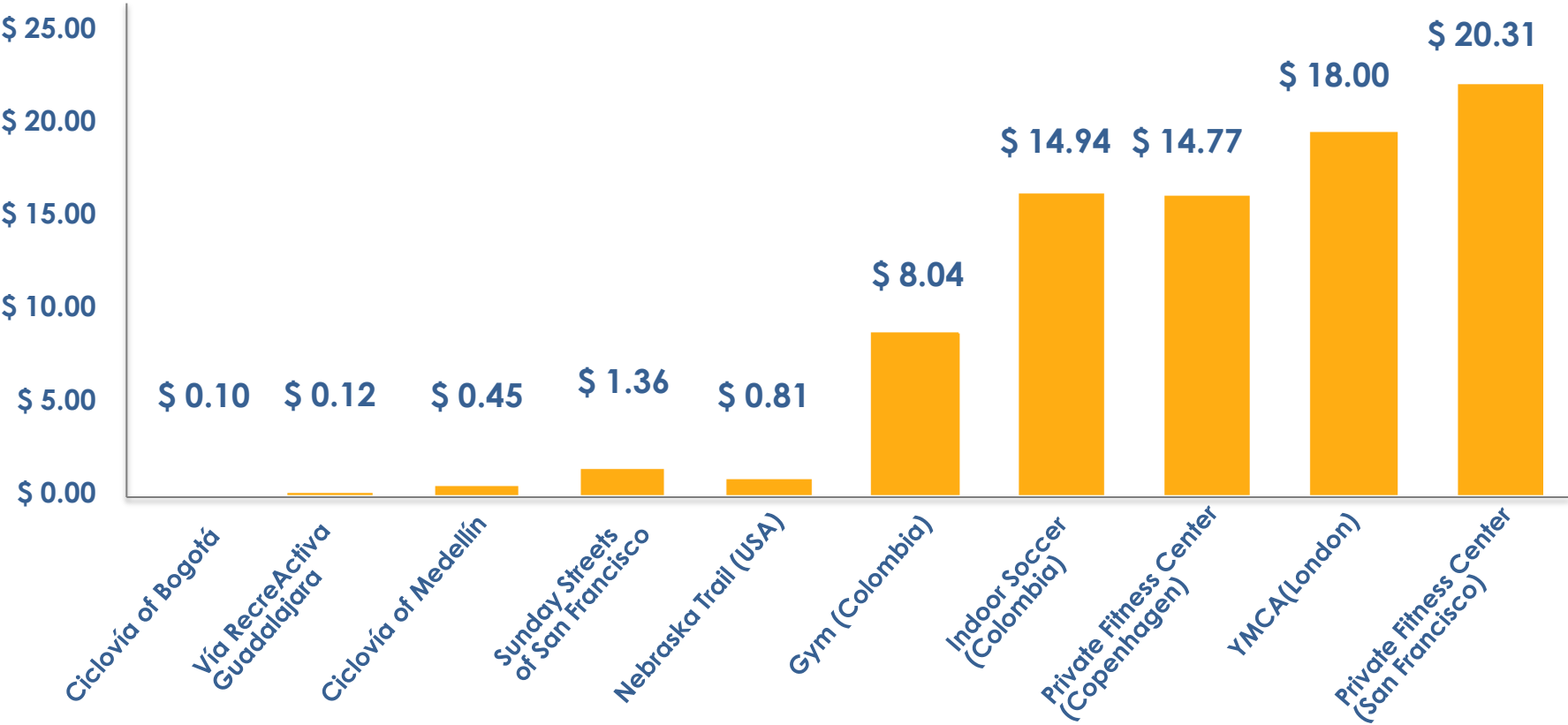


1984
158 eventos
6horas
48.7 km

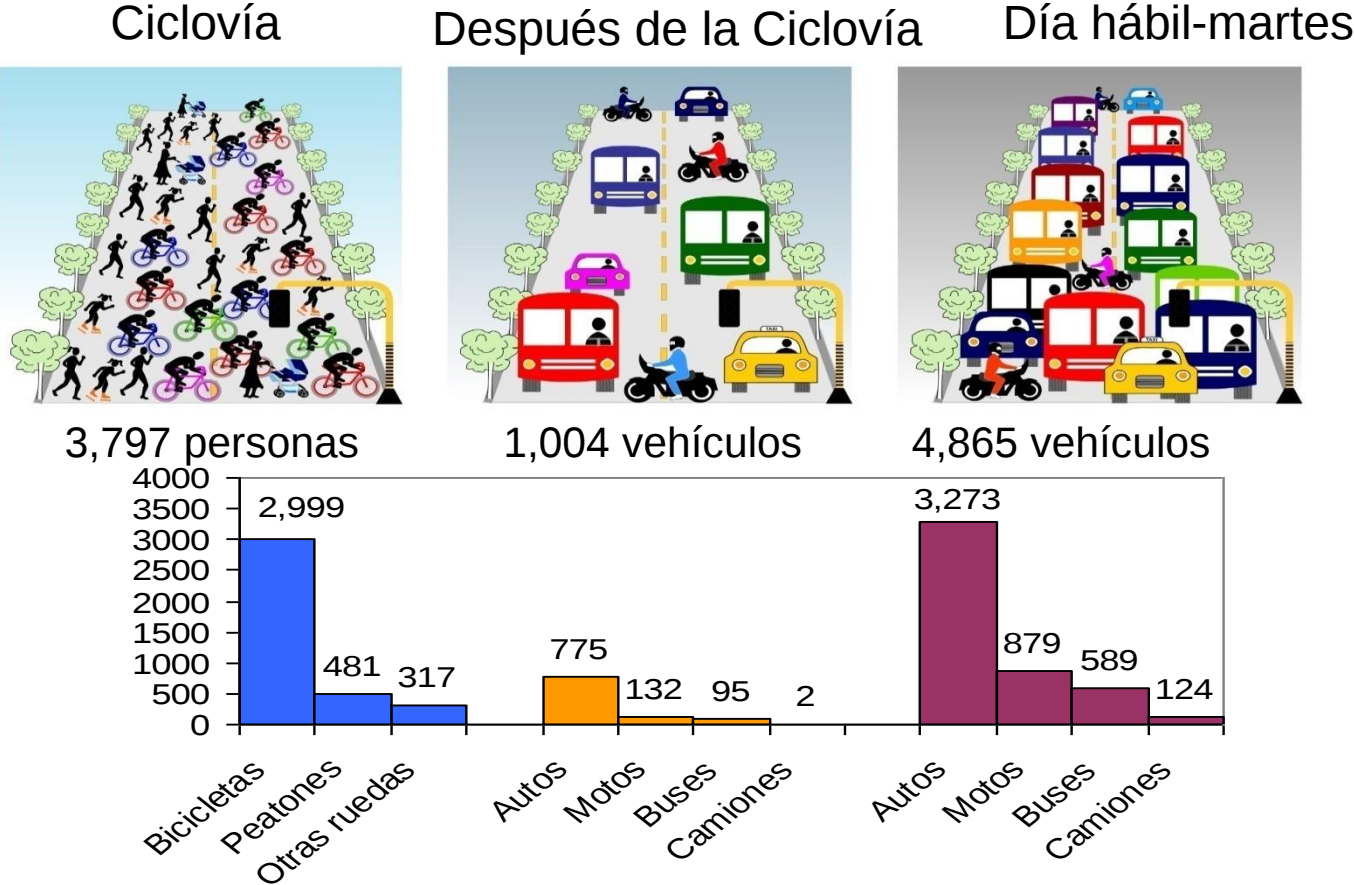
COSTO POR USUARIO POR AÑO (USD), LONGITUD DEL CIRCUITO (KM) Y RELACIÓN COSTO-BENEFICIO PARA CUATRO PROGRAMAS DE CICLOVÍA. MONTES, F. SARMIENTO, OL. ET AL. DO THE BENEFITS OUTWEIGH THE COSTS?: AN ECONOMIC ANALYSIS OF FOUR INTERNATIONAL MASS RECREATIONAL PROGRAMS. J URBAN HEALTH. 2012, VOLUME 89, PAGES 153-170



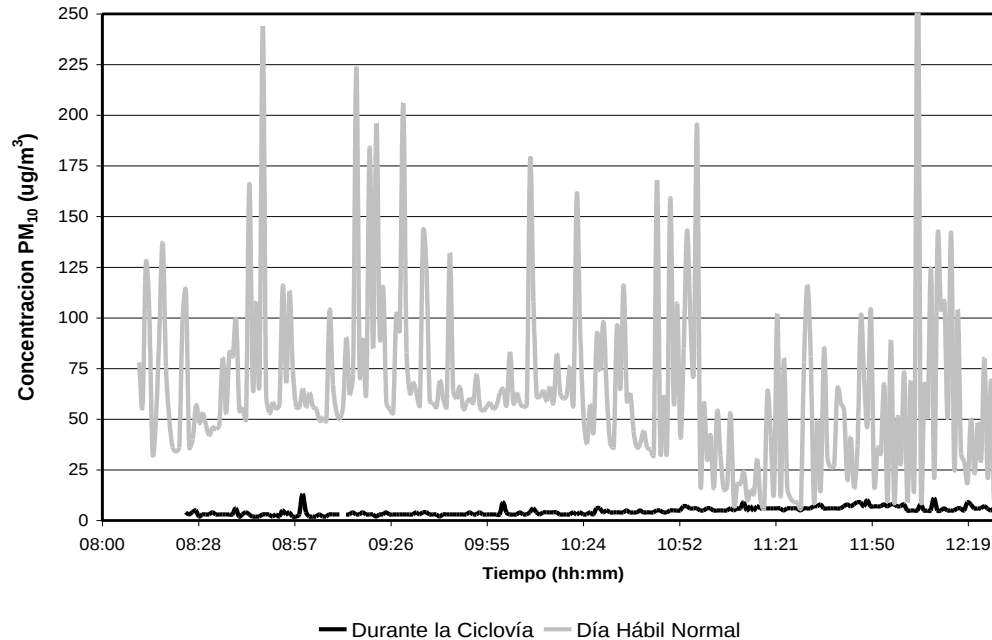
Costo promedio por semana por usuario (USD) de diferentes programas de actividad física en 2009.



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



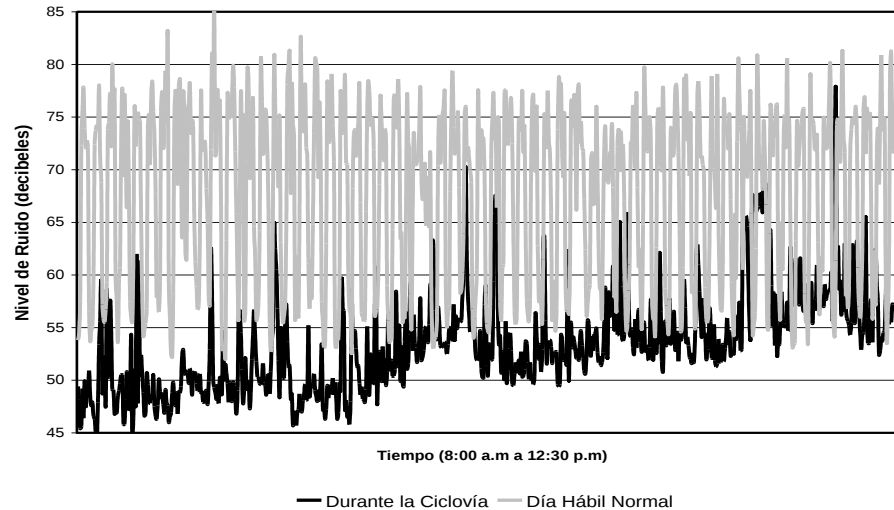
Material Particulado (PM) en una Calle de Bogota



En un día normal se violan las recomendaciones de la OMS y es 13 veces más alto el promedio de PM₁₀ que durante la Ciclovía ($5 \mu\text{g}/\text{m}^3$:Ciclovía vs. $65 \mu\text{g}/\text{m}^3$: día hábil)

Fuente: Sarmiento & Behrentz 2008

Ruido en una calle de Bogotá



En un día normal se violan 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

La Recreovía de Bogotá



4 de cada 10 usuarios se dedicarían a actividades sedentarias si no existiera la Recreovía



Para 2 de cada 5 usuarios, la Recreovía es el único lugar en el que practican AF

En una ciudad en la que 42% de los ciudadanos se sienten inseguros

88%

se siente seguro(a) durante la Recreovía

Al programa le cuesta solamente

\$0.8USD

Por clase por usuario

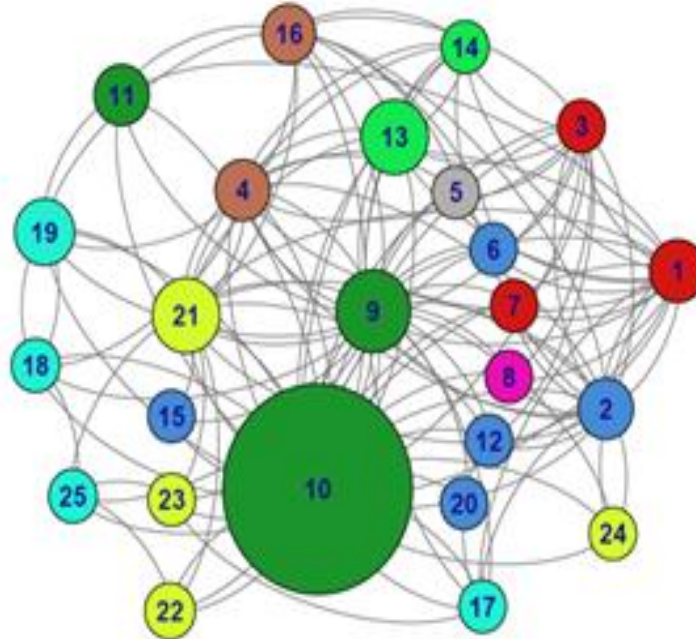
Las mujeres usuarias son

2.4+ACTIVAS

VECES

que las no usuarias de la Recreovía

RED MULTISECTORIAL DE LA CICLOVIA DE BOGOTA

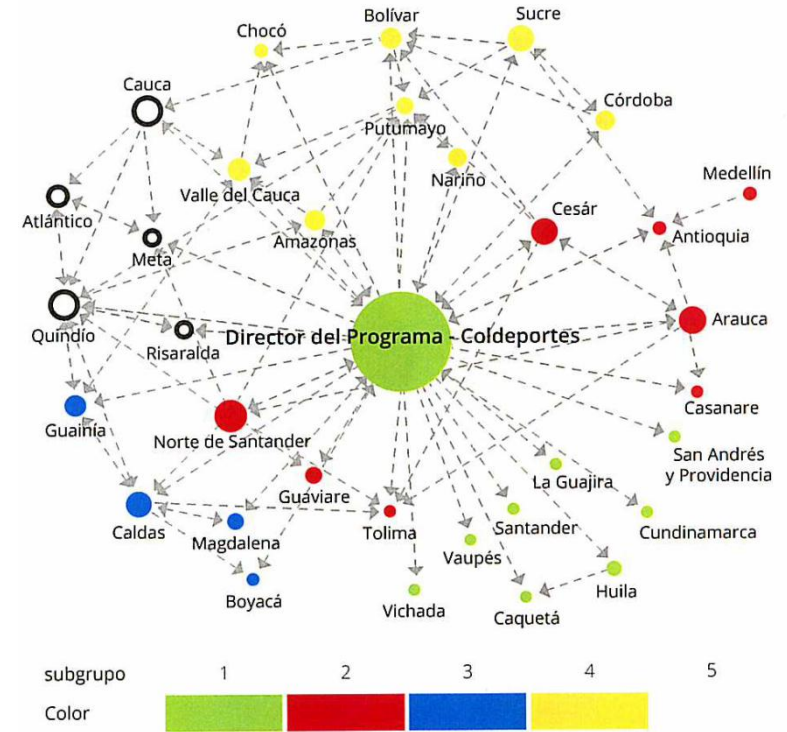


Color									
Sector	Sports and recreation	Transport/ Urban planning	Government	Security	Marketing/ services	Academia/ research	Health	Education	Environment

PROGRAMA OF HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE COLDEPORTES NACIONAL



Red Colombiana de Vías
Activas y Saludables



HERRAMIENTAS PARA INCIDENCIA POLÍTICA

CICLOVIAS RECREATIVAS OF THE AMERICAS A Public Health Program

The Ciclovía recreativa is the temporary closure of streets to motorized traffic, which allows the public to engage in physical activity through running, walking, cycling, and more. Policy Makers as well as city governments may find in Colombia a viable single program to effectively promote physical activity in their communities.

An Emerging Problem

In the 21st century, focus has shifted towards the increasing public burden of chronic diseases such as cardiovascular disease, cancer, and diabetes.

The World Health Organization (WHO) quantified this increased burden when it estimated in 2003 that 60% of global deaths that year would be due to chronic diseases - more than twice the amount due to infectious diseases. Of these, 80% occurred in low and middle income countries where governments are least capable of responding to the high direct (i.e. health care expenditure) and indirect (i.e. lost economic productivity) costs associated with chronic disease. In fact, one study published by the WHO estimates the social cost inflicted upon Latin American and the Caribbean (LAC) by diabetes alone was \$65 billion USD in 2000.

Obesity and sedentary lifestyle represent major risk factors associated with chronic disease and are increasingly prevalent across the Americas. The Pan American Health Organization (PAHO) conducted a population-based study of LAC in 2002 showing that between 50% and 60% of adults are overweight. Anglo America is equally struck by this epidemic - 40% of adults in Canada are overweight with that number reaching 65% of adults in the United States. Rapidly developing cities, such as those in LAC, are particularly vulnerable to the interaction between sedentary lifestyle, obesity, and chronic disease as their populations meet respective lifestyles with the options for physical activity.

Policy makers need a diverse set of tools to address emerging public health problems, such as increasing prevalence of chronic disease. Ciclovía is one potential community-based program to consider.



CICLOVÍA RECREATIVA IMPLEMENTATION AND ADVOCACY MANUAL



Red Colombiana de Vías
Activas y Saludables

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.

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

bicis de calidad

Indicadores de Evaluación para Ciclovías Recreativas

CONCLUSIONES

- La Ciclovía y Recreovia de Bogotá son programas costo-benéficos para la prevención de obesidad a través de promoción de actividad física



3 organizaciones líderes dieron inicio al proceso en 2004



Figura 2. Red de las organizaciones que dieron inicio al proceso de capacitación en 2004

64 organizaciones conforman una red de colaboración 9 años después

