

# 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).

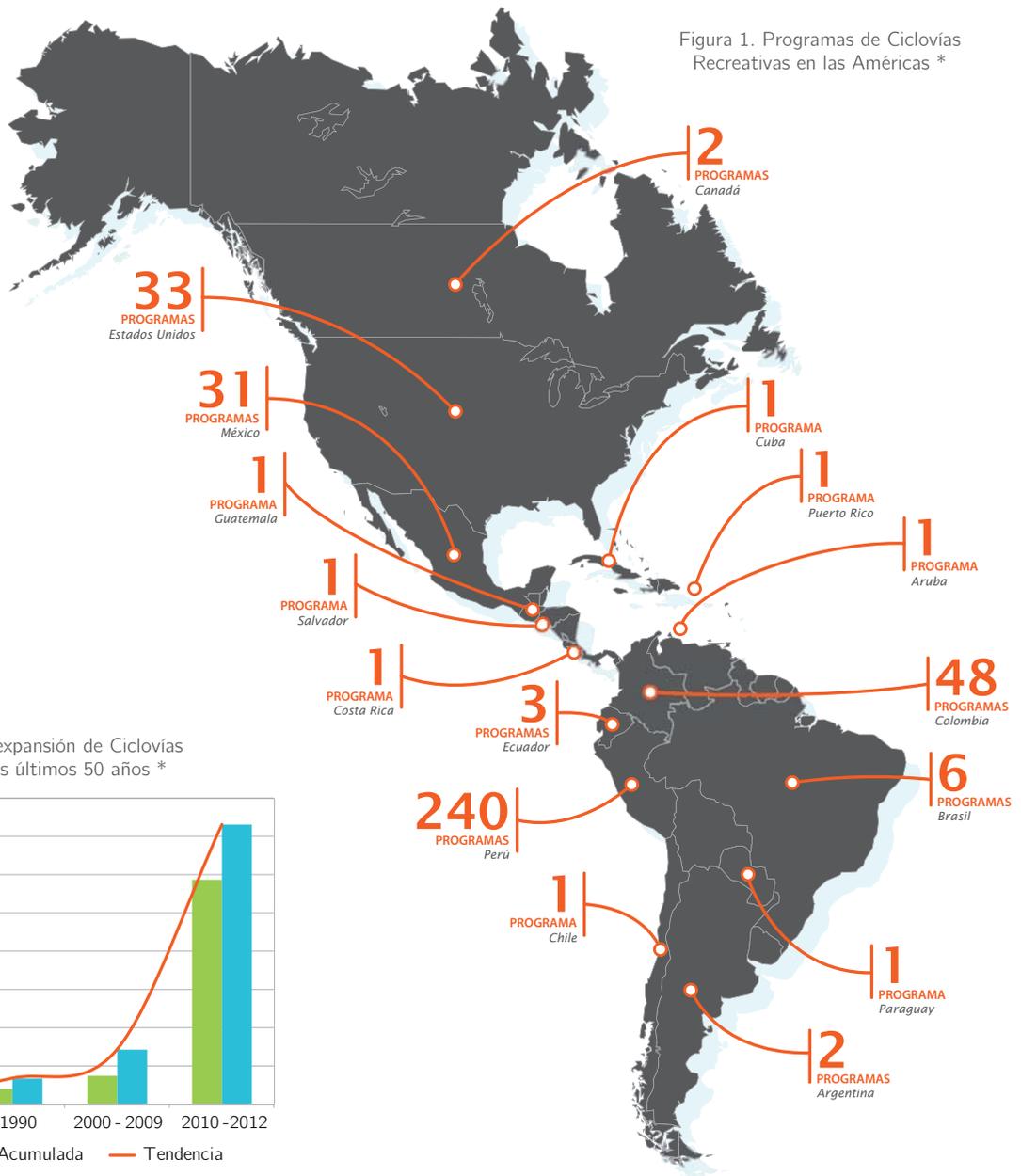
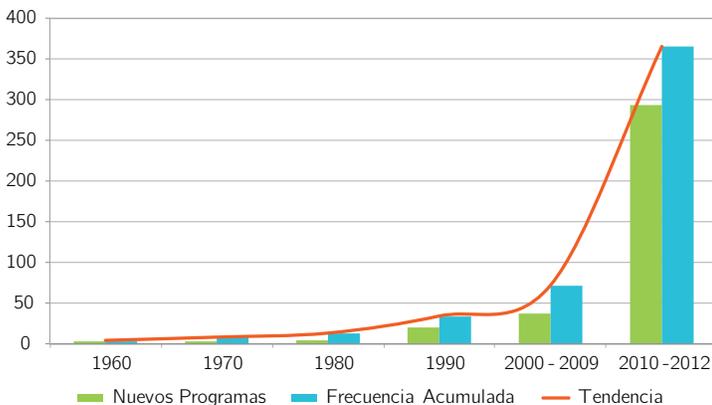


Figura 2. Una epidemia saludable: expansión de Ciclovías Recreativas en las Américas en los últimos 50 años \*



\* Los programas incluidos corresponden a aquellos que tienen al menos 2 eventos de Ciclovía Recreativa al año y que estaban activos en el año 2012.



**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 o patines.*

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 son programas costo benéficos:*

Por cada dólar que se invierte en:

- La Ciclovía Recreativa de Bogotá: →
- La Ciclovía Recreativa de Medellín: →
- La Ciclovía Recreativa de San Francisco: →

Se ahorran por beneficios en salud asociados a la realización de actividad física:

- 3 dólares  
Ahorro neto: 13 millones de dólares/año
- 2 dólares  
Ahorro neto de 2 millones de dólares/año
- 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, existencia de vías alternas, 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.

## MENSAJE

*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/>

2013

*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 Castillo<sup>1</sup>, Carlos Pedraza<sup>1</sup>, Silvia González<sup>1,2</sup>, Jesús Díaz<sup>1,2</sup>, Lorena Ibarra<sup>3</sup>, Diana Fernández<sup>4</sup>, Michael Pratt<sup>1,2,5</sup>, Enrique Jacoby<sup>6</sup>, Oscar Lozano<sup>7</sup>, Adriana Almanza<sup>7</sup>, Francisco Cañón<sup>8</sup>, Olga Lucía Sarmiento<sup>1,9</sup>

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. Oficina de Promoción de Salud Global. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).
6. Regional Advisor, Healthy Eating & Active Living. Sustainable Development and Environmental Health. Pan-American Health Organization PAHO/WHO.
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. 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](mailto:osarmien@uniandes.edu.co)