

Desafíos para promocionar actividad física en contextos urbanos

**Luis Fernando Gómez G, MD, MPH.
Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá**

Actividad física en contextos urbanos

Más allá de la prevención de ECNT.





Expansión urbana descontrolada.





<http://www.aguasdemanizales.com.co/Inicio/Cierres/CierresProgramados/tabid/1382/Default.aspx>



Fuente: <http://nuncasupieron.blogspot.com/2012/06/ciudades-lima-peru-ciudad-natal-de.html>



Tiempo de desplazamiento promedio por estrato social en Bogotá

- ▶ Estrato 1 (más pobre): 77,2 minutos
- ▶ Estrato 2: 64,9 minutos
- ▶ Estrato 3: 57,9 minutos
- ▶ Estrato 4: 49,3 minutos
- ▶ Estrato 5: 46,1 minutos
- ▶ Estrato 6 (alto): 40,1 minutos

Fuente: Steer Davies Gleave. Centro Nacional de Consultoría. Encuesta de movilidad de Bogotá. 2011



Time spent traveling in motor vehicles and its association with overweight and abdominal obesity in Colombian adults who do not own a car

Alberto Flórez Pregonero ^{a,*}, Luis Fernando Gómez ^b, Diana C. Parra ^c, Daniel D. Cohen ^{d,e},
Carlos Mario Arango Paternina ^c, Felipe Lobelo ^f

Tiempo transportándose en vehículos
automotores diferentes a los particulares:

150 o más min/sem 73% + obesidad
abdominal (OR 1,73 IC 95% 1,18-2,54)



Muy lejos de tener sistemas de transporte público aceptables.



Article

Physical Activity Associated with Public Transport Use— A Review and Modelling of Potential Benefits

Chris Rissel *, Nada Curac, Mark Greenaway and Adrian Bauman

9 estudios:

Utilizar transporte público incrementa entre 8 a 33 minutos el tiempo de caminata al día.



Walking Associated With Public Transit: Moving Toward Increased Physical Activity in the United States

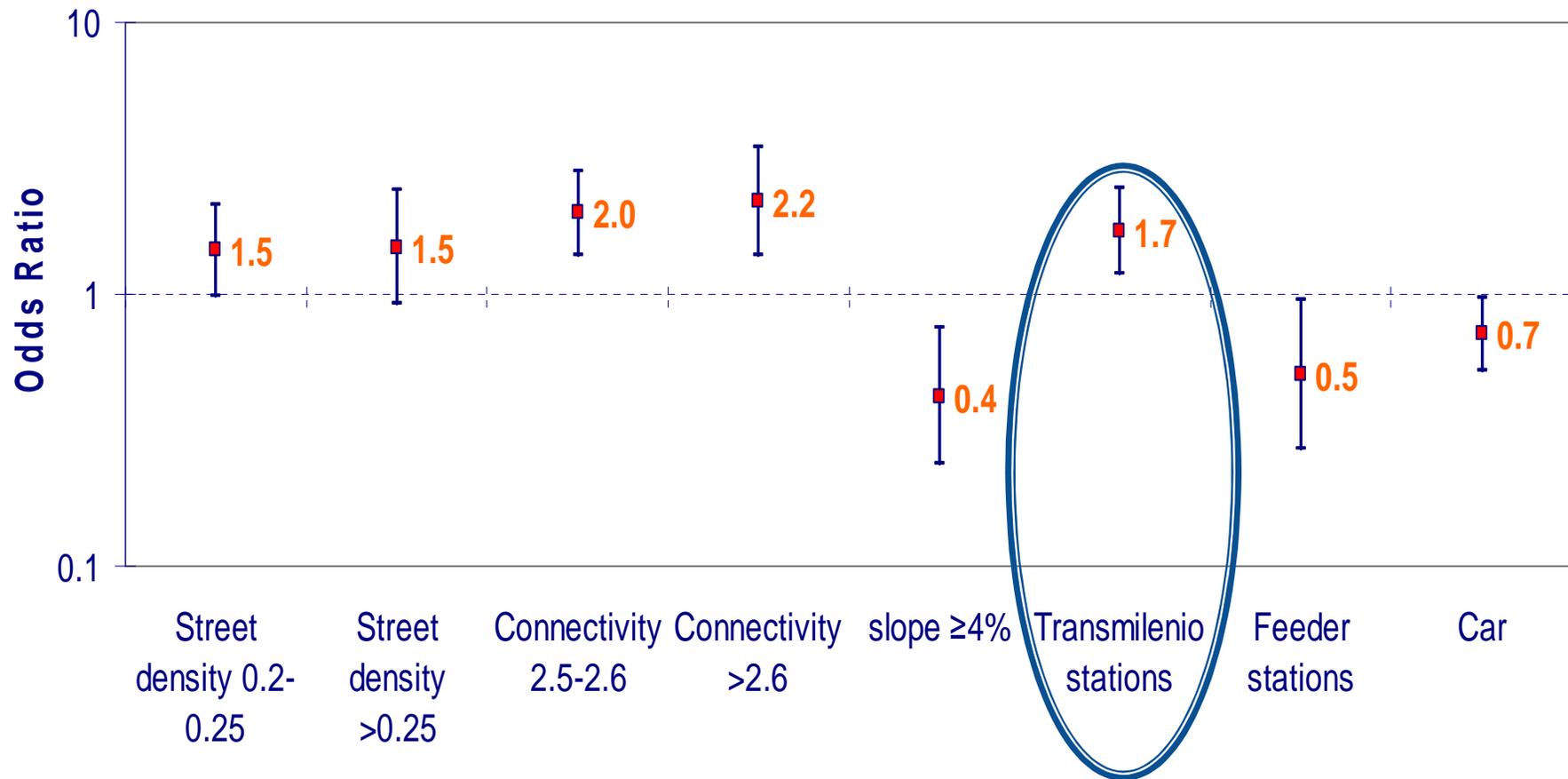
| Amy L. Freeland, PhD, Shailendra N. Banerjee, PhD, Andrew L. Dannenberg, MD, MPH, and Arthur M. Wendel, MD, MPH

Am J Public Health. 2013

72% mayor probabilidad de caminar al menos 30 minutos al día en aquellas personas con acceso a estaciones de metro.



Factores asociados a haber caminado ≥ 150 minutos por desplazamiento en la última semana. (18-65 años)





Fuente: <http://elurbano.wordpress.com/tag/gentio/>



<http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?s=bbd40b9f6627693e2fea39b10acac06c&t=798786&page=933&langid=5>

Sistemas de transporte público
que invisibilizan a los biciusuarios.



BRT y salud: un vínculo que puede ser prometedor, pero..

El País 60 años
1950 - 2010

**NO MÁS VIOLENCIA
¡BASTA YA!**

Google

Sábado 2 de Agosto de 2014

CALI

Cali

Las "bicis", sin espacio en la vía

Por Carolina García, reportera de El País.

La ciudad quedó pequeña para los 150.000 pedalistas y el MIO los excluyó. Niveles de accidentalidad suben: este año van cinco muertos.

El MIO ya tiene carriles exclusivos por dónde moverse. A los peatones les mejoró, aunque no del todo, los espacios públicos para caminar. Y los carros, pese a los trancones, tienen su vía asegurada. Pero los ciclistas caleños, prácticamente, se quedaron 'huérfanos': sin vías, sin ciclorrutas y sin nadie quién los proteja. O les exija.



En la Calle Quinta se suponía que habría una vía exclusiva para los ciclistas, desde la Calle 18 hasta la 52 (de Sur a Norte), sin embargo sólo se ejecutaron 80 metros.
Fotos: Bernardo Peña / El País

Creciente motorización

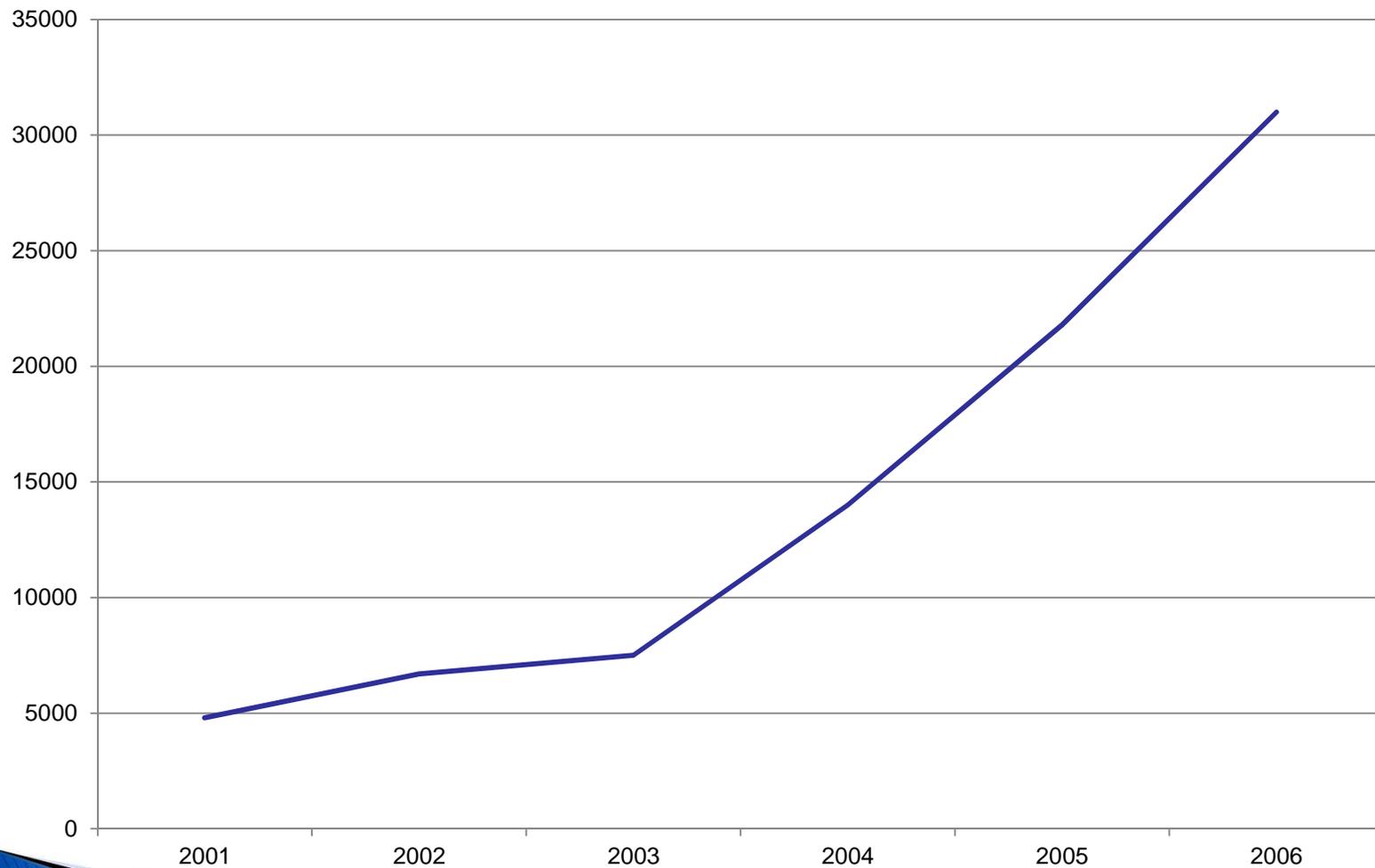






<http://www.eluniversal.com.co/monteria-y-sincelejo/local/unas-22-mil-motos-circulan-en-monteria>

Tendencias en las ventas de motos en Colombia (2001-2006)



Source: <http://www.publinter.com/estudios-sobre-motociclistas/img/primer-estudio-sociodemografico-de-usuarios-de-motos-en-colombia.pdf>



Contents lists available at ScienceDirect

Preventive Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ypmed



Household motor vehicle use and weight status among Colombian adults:
Are we driving our way towards obesity?

Diana C. Parra^{a,b,*}, Felipe Lobelo^c, Luis Fernando Gómez^a, Candace Rutt^d, Thomas Schmid^d,
Ross C. Brownson^b, Michael Pratt^d

Posesión de automóvil en hombres adultos:

70% más probabilidad de obesidad
abdominal (OR 1,70 IC 95% 1,5–2,0)



Invasión del espacio público





<http://zurdatricolor.blogspot.com/2013/05/la-invasion-de-los-andenes-en-ocana.html#.VAJ662MxgpU>

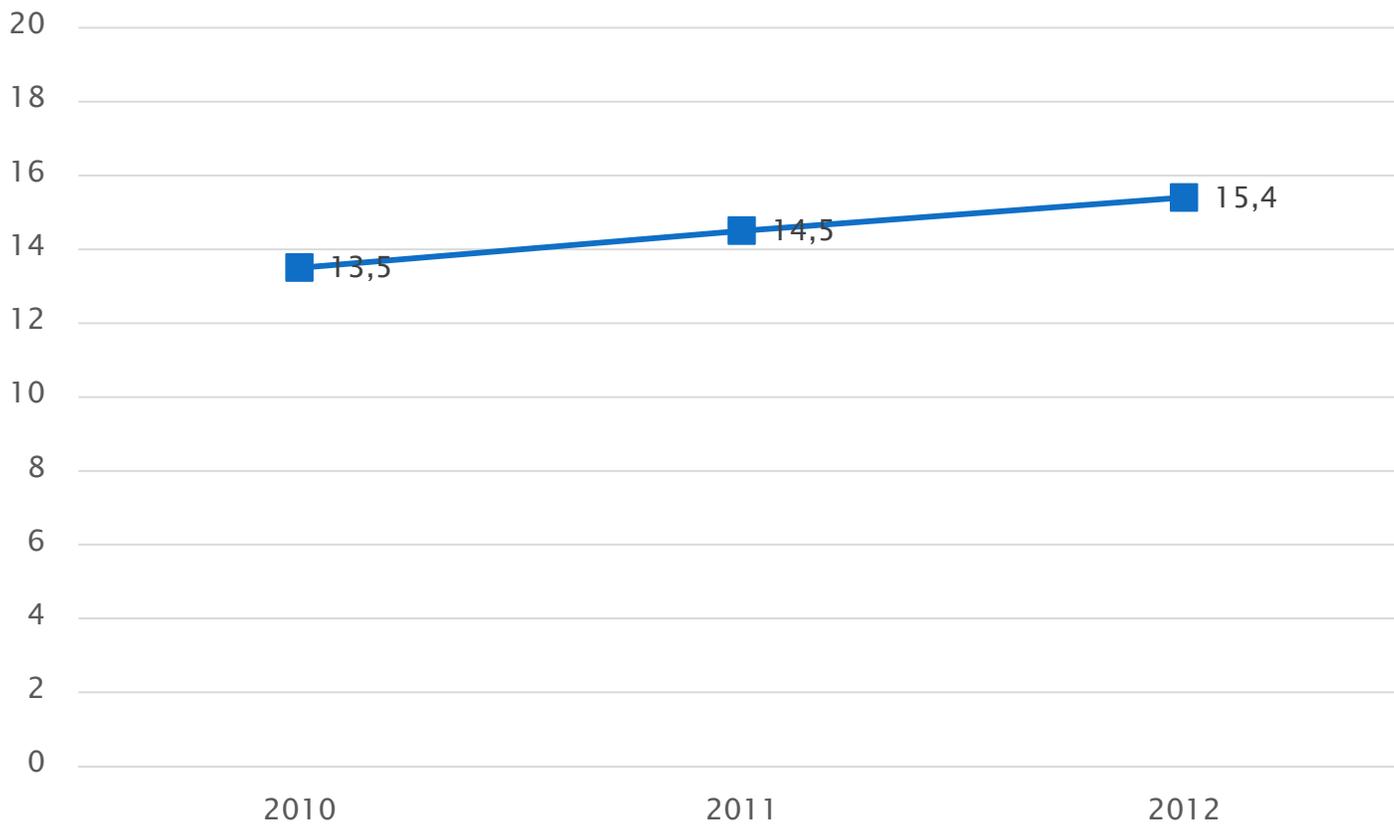
Esto no representa una ciudad segura. Peatones arriesgan su vida por mal parqueados. ZonaG @ChapineroET @petrogustavo



Condiciones precarias de seguridad



Tasas de mortalidad por 100.000 habitantes debida a accidentes de tránsito en Bogotá



Fuente: Cálculos Veeduría Distrital, con base en datos del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forense.2014

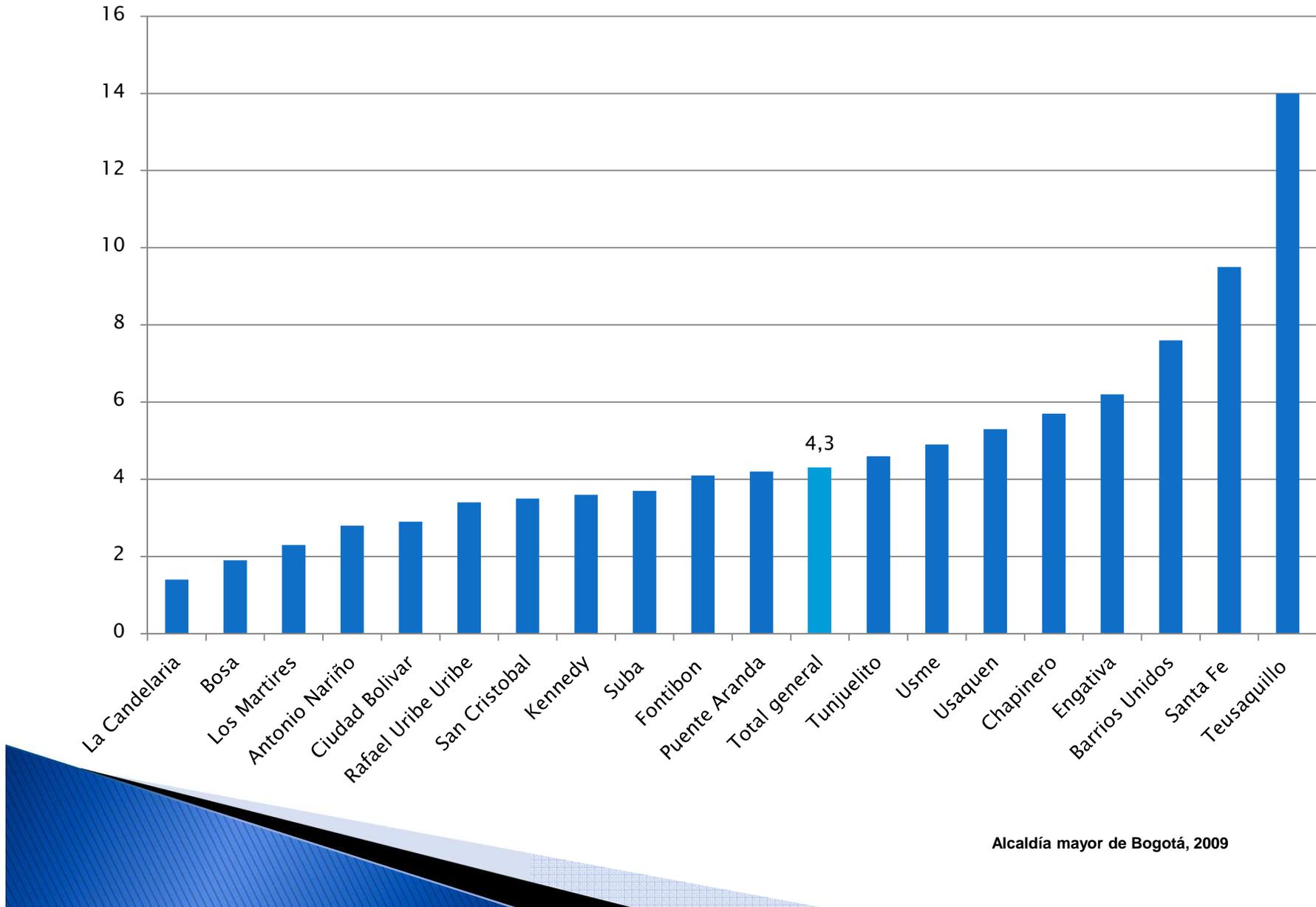


Fuente: <http://www.elespectador.com/noticias/bogota/amenaza-urbana-ciclistas-y-peatonos-articulo-388478>

Inequidad en espacios públicos recreativos



Área de parques por habitante en Bogotá



“En el caso de Medellín, el promedio actual es de 4.04 m²/hab, para cumplir la meta de 10 m², faltan 1325Has., es decir, se requeriría la construcción de 12.5 parques del tamaño del Ecoparque Cerro el Volador (que es de 106 hectáreas)”

Razones para ser optimista (sin caer en la ingenuidad)





Petición para: Enrique Antonio Vásquez Zuleta ▾

Apoyar la Ciclovía/Vía Activa
Pereira-Dosquebradas haciéndola
todos los domingos por la ruta que
se viene realizando.

Sociedad civil: ejemplos desde el transporte activo

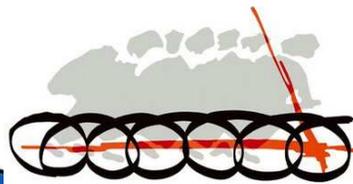


CRA
Ciclovías Recreativas de las Américas

CiclovíasRecreativa



World Bike Forum



MFC
MOVIMIENTO FURIOSOS
CICLISTAS



La Ciudad Verde

@LaCiudadVerde TE SIGUE



Crea tu Lunes de Ciudad

¿Le preocupa que en su ciudad las decisiones de planeación urbana no pasan por el filtro de los ciudadanos?

Entonces, en vez de quedarse quieto, ¡actúe! Lo invitamos a organizar su propia serie de #LunesDeCiudad, es muy fácil:



LUNES DE CIUDAD

¿Podríamos tener
un "Space" en Bogotá?
Los retos de la
planeación
en la ciudad.

BOGOTÁ

Compartamos un café o una cerveza, y
entre todos entendamos cómo se está
planeando nuestra ciudad



Lunes 18 de noviembre
Davril Restaurante-Galería
Carrera 6 No. 58-43 (Chapinero, Bogotá)
6:30pm

▶ **Invitado:**
Jaime Rodríguez Azuero

Arquitecto urbanista, ex curador en Bogotá y
miembro de Corposéptima y Bazar Urbano

www.lunesdeciudad.org



2600

LUNES DE CIUDAD

Has dicho,
¿bicileta?

BUCARAMANGA

Compartiríamos un café o una aromática y entre todos discutamos qué escenarios ofrece la democracia local en relación con la movilidad alternativa en Bucaramanga



Diciembre 2 de 2013
Fundación Casa Mexicana
Carretera 28 No.49-40
Zona de parqueo para bicicletas:
6:30 p.m.

► **Invitado:**
John Claro

John Jairo Claro Acevedo, reconocido músico de Bucaramanga, Concejal del Municipio, ponente de importantes proyectos de Acuerdo como lo son: el 062 de Octubre 30 de 2012, por el cual se institucionalizó el "Día sin carro"; y el 051 de Julio 12 de 2013, por el cual se implementó en Bucaramanga el uso de la Bicileta como medio alternativo de transporte en el día sin carro.

www.lunesdecidadad.org



LUNES DE
CIUDAD

Villavicencio

25 de agosto
de 2014

6:30 p.m.

Íconos de la Villavicencensidad

Foto: FAFO

Cafe Restaurante Samán del Parque

Esquina Plaza Los Libertadores

Invitado

Oscar Pabón Monroy

Comunicador social comunitario

www.lunesdecidad.org

Coordina:

Apoyan:



PROYECTO
Granalote

Control
con NILSON
ARANA



**Bici
Navegantes**

BICICLETAS

El nuevo POT de Medellín, prevé 400 km de ciclorutas

POT prevé 400 km de ciclorutas [Noticias] - Tel...



🕒 26 de agosto, 2014 🗨️ 0 comentarios

El uso de la bicicleta es promovido por ambientalistas y colectivos, pero la crítica más fuerte es la falta de respeto frente al ciclista. En el POT está contemplado darle prioridad al uso de este medio de [...]

[Ampliar noticia](#) ▶

Concejo Municipal de Zipaquirá

ACUERDO No. 18 DE 2011

(06 SEP 2011)

**POR EL CUAL SE INSTITUCIONALIZA Y DECLARA DE INTERES CULTURAL,
SOCIAL Y DEPORTIVO LA CICLOVIA EN EL MUNICIPIO DE ZIPAQUIRA**

EL CONCEJO MUNICIPAL DE ZIPAQUIRÁ,

en uso de sus atribuciones constitucionales y legales, en especial las que confiere el artículo 313 de la Constitución Política de Colombia, las leyes 136 de 1994 y 397 de 1997, la Ley 181 de 1995 y

CONSIDERANDO





Hay Gatoencerrado.com

8 mayo, 2013

Author: Luis Fernando

Gomez

[Leave a Comment](#)

Automóviles, motos, inactividad física y salud poblacional

Luis Fernando Gómez

Twitter: @LuisFernandoGm6

