

¿Cuáles son las acciones que serían más plausibles en las ciudades más grandes de su país a corto, mediano y largo plazo?

- Ciclo vía en circuitos cerrados en días específicos
- Motivación y educación ciudadana
- Universidades abiertas en días específicos
- Barrios con calles disponibles y organizadas comunalmente (barrios seguros)
- Protección de la policía
- Definir y ubicar en mapas posibles lugares para realizar actividad física
- Educación vial, con acciones de regulación del tráfico.

¿A qué sectores convocaría para tratar el tema de promoción del desplazamiento y recreación activos y qué estrategias sugiere utilizar para atraerlos a la mesa de discusión y toma de decisiones?

- Cuerpos de seguridad gubernamental
- Comités del Poder Ciudadano (CPC)
- Certificación de barrios saludables. Definir criterios para certificación
- Promover comparsas de bailes en todos los barrios organizados para todas las edades.
- Convocatoria a las autoridades de seguridad pública, transportes, cultura y deportes, vivienda, empresariales, salud, educación y turismo

Actividad relacionada al tema que fue priorizado por la Comisión Técnica de Enfermedades Crónicas y Cáncer de Centroamérica y República Dominicana –CTCC para la Región



Desarrollar e implementar un plan de incidencia política intersectorial para elaborar e implementar políticas para el ordenamiento urbano y de seguridad ciudadana que propicien espacios abiertos, seguros y accesibles, que fomenten el caminar, el uso de bicicleta y otras actividades físicas y recreacionales.

Cambios en el ambiente construido para crear comunidades peatonales y promotoras de recreación activa



Actividad relacionada al tema que fue priorizado por la Comisión Técnica de Enfermedades Crónicas y Cáncer de Centroamérica y República Dominicana –CTCC para la Región

Hoja técnica el ambiente construido para crear comunidades peatonales y promotoras de recreación activa



¿Cuál es la relación entre el ambiente construido y el nivel de actividad física de la población?

- **La actividad física** es una conducta humana influenciada por factores biológicos, psicológicos, socio-culturales, políticos y el ambiente físico.
- **Los cambios ambientales y políticos** producen cambios poblacionales masivos requeridos para detener la epidemia de la obesidad y todas sus consecuencias en la salud.
- **Caminar, andar en bicicleta y el uso del transporte público** reducen la prevalencia de obesidad y aumentan la actividad física. El uso de vehículos motorizados propios aumentan la obesidad y la inactividad física.
- Andar en bicicleta por al menos 3 horas por semana y caminar al menos 29 minutos todos los días reduce el riesgo de mortalidad en 28 y 22%, respectivamente.
- **Factores que influyen en el desplazamiento activo:** uso mixto de la tierra o los inmuebles; alta conectividad entre calles; densidad residencial alta; seguridad percibida; apoyo social.
- **Factores que influyen en la recreación activa:** fácil acceso a instalaciones recreativas, a programas de actividad física y a centros comerciales; factores estéticos; aceras en buen estado, caminos peatonales y ciclo vías; seguridad percibida; contaminación ambiental; climas no propicios; topografía del terreno.

¿Qué acciones de efectividad comprobada pueden tomarse para promover el cambio a corto, mediano y largo plazo?

A corto plazo

 1-4
AÑOS

- Programa de rutas peatonales seguras hacia y desde la escuela
- Legislación de calles completas: seguras, atractivas y con acceso a todas las formas de transporte – peatonal, bicicletas, vehículos y transporte público
- Incentivar el uso compartido de vehículos (vías exclusivas, costo de estacionamiento más bajo)
- Servicios para quienes utilizan transporte activo (espacio para colocar bicicletas, lockers y duchas)
- Incentivos y desincentivos financieros (costo de seguro de carros proporcional al kilometraje recorrido; hipotecas más baratas en comunidades peatonales; aumento del costo de estacionamientos)
- Programa de ciclo rutas (cierre de calles para recreación activa en días específicos)

A mediano plazo

 5-15
AÑOS

- Cambios en el patrón de uso de la tierra e inmuebles en forma segmentada
- Mejoras en la estructuración de las vías de tránsito
- Convertir zonas industriales o comerciales abandonadas en áreas verdes
- Inversiones en parques, áreas públicas, caminos peatonales y ciclo vías; transporte público de alta capacidad
- Cobros por uso de vías de tránsito, incluyendo manejar al centro de la ciudad

Acciones a largo plazo

 +15
AÑOS

- Inversiones en transporte público de alta capacidad (Ej. metro)
- Cambios en la conectividad de calles
- Re-localización de escuelas, lugares de trabajo y servicios.

¿Cuáles son los sectores indispensables que se involucren para lograr los cambios requeridos?

- Gobierno: instituciones responsables de zonificación, planificación y ordenamiento urbano, transporte y códigos de construcción, educación y recreación.
- Ministerios de Comunicaciones, infraestructura y vivienda, Educación, Cultura y Deportes, entre otros
- La industria de la construcción de edificios, carreteras, bienes raíces y recreación.

¿Cuáles son los factores más influyentes y que afectan positiva o negativamente el desplazamiento y recreación activa en áreas urbanas de su país?

- La estructura de la ciudad limita el caminar y recrearse.
- Seguridad ciudadana, delincuencia y el tráfico limitan circulación segura en muchos barrios.
- Aceras en las calles tomadas por negocios y parqueos, mayoría en mal estado, muy estrechas para desplazarse.
- Alta contaminación en las calles
- No hay cultura de actividad física masiva.