

Mejoramiento de la Movilidad Alternativa en Pasto

Dr. Fabio Arévalo Rosero MD

“Bogotá ha demostrado que es mucho lo que puede hacerse para promover la equidad mediante el uso estratégico de los espacios públicos”

Una ciudad elogiada

- El BID y Naciones Unidas le otorgaron a Bogotá el premio 'Ciudad Corazón' en el año 2004 por sus programas y logros sociales.
- En noviembre del 2006, la X Bienal de Arquitectura de Venecia (Italia), donde participan los más célebres urbanistas del mundo, premió a Bogotá con el León de Oro por "ser la ciudad más inteligente".
- Fue designada Capital Mundial del Libro 2007, por la red de bibliotecas y los múltiples programas de fomento a la lectura, como 'Libro al Viento'.
- Ese mismo año, fue elegida Capital Iberoamericana de la Cultura.

Un buen mecanismo para reducir trancones y contaminación

**Cada día entran a
Buenos Aires capital
más de tres millones
de personas que
viven en los
suburbios.**

Calentamiento Global

-/Basta de pensamientos ecologistas. No es cierto que todo este perdido, ... ¡¡Nos queda aún mucho planeta por destruir !!

Mejoramiento de la Movilidad

Alternativa en Pasto

Introducción y Objetivo de Estudio: Colombia es un país que tiene un alto nivel de sedentarismo, principalmente en los asentamientos urbanos. La inactividad física es el principal factor de riesgo que lleva a patologías crónicas, responsables cerca de 100 mil decesos al año.

Una pérdida de 200 vidas por día.

Mejoramiento de la Movilidad Alternativa en Pasto

Pasto es una ciudad capital de unos 500.000 habitantes. Culturalmente ha tenido una actitud poco favorable hacia un modo de vida activo. Igualmente están relacionados los problemas de la movilidad en nuestras ciudades, con baja cultura del ejercicio físico.

Este trabajo ha tenido como propósito, disminuir los índices de sedentarismo en Pasto en dos años en un 5%. Consecuentemente mejorar los índices de salud al intervenir en los principales agentes de riesgo.

METODOLOGIA

Se inicia con el diagnóstico sobre comportamiento de la gente frente a hábitos los hábitos cotidianos como el nivel de actividad física. Se diseñaron instrumentos para realizar análisis de campo a través del estudio de campo a través del estudio en una muestra básica de 1200 personas. Con los resultados se determina el nivel de sedentarismo y el tipo de movilidad en la gente. Se diseñan propuestas para motivar a l gente a moverse más.

Entre los proyectos establecidos están:

Día sin carro Voluntario, La Ciclovía dominical, Ciclopaseos, Rumba Sana en jóvenes, Festival de Verano y de Navidad, [Guinness](#) Récord en bicicleta, etc. Además de un proceso educativo, persuasivo a través de certámenes académicos, medios de comunicación y productos formativos que estimulan la actividad física y la movilidad sostenible.

Participación Activa

Las actividades implementadas en la comunidad alcanzan una participación activa por encima de lo previsto con miles de personas directamente beneficiadas y educadas.

El primer estudio mostró un índice sedentario del 72%. Un 10% cumple con la norma metabólica de equilibrio. Un 18% se moviliza diariamente en autos particulares, un 62% utiliza el transporte público, un 15% se desplaza a pie y tan solo el 0.4% se moviliza en bicicleta.

RESULTADOS

Principales Logros: Participación directa de 220 mil personas vinculadas a programas de actividades físicas.

Permanencia en los programas de manera sostenida 82.000 personas. Apoyo voluntario al día son auto de un 95% de la comunidad. El auto fue remplazado por transporte alternativo, a pie o en bicicleta. En el record del mayor número de Santa Clouse en bicicleta, primer año participación 1.400 personas, segundo año 3150 personas, reconocido como [marca mundial.](#)

RESULTADOS

La Ciclovía dominical tiene una participación semanal de unas 5.000 personas de todas las edades. La rumba Sana ha permitido la vinculación de 20.000 jóvenes en proyectos festivos, sin licor, drogas no violencia. El programa de diario de actividad física comunitaria ha permitido la vinculación sostenida de 3.500 personas.

CONCLUSION

SE LOGRÓ:

Generar conciencia de la importancia del ejercicio físico para proteger la salud en al menos un 40% de la comunidad

- 1 Se vincularon directamente en dos años en las distintas actividades físicas lúdica, deportivas y recreativas de al menos unas 220.000 personas
- 2 Unas 80.000 personas participan de forma frecuente en las actividades programadas.
- 3 El uso diario de la bicicleta pasó a ser del 0.4% al 0.8% de los viajes diarios.

CONCLUSION

En dos años el índice de sedentarismo pasó del 72% al 65%, alcanzándose una reducción del 7% aproximadamente.

Es evidente que el riesgo e padecer enfermedades crónicas ha disminuido al mejorar los comportamientos voluntarios saludable, teniendo como referente el incremento de la actividad física en las personas.