

# CICLOVIAS RECREATIVAS DAS AMERICAS

## Um Programa de Saúde Pública

A Ciclovía é o fechamento temporário de ruas para o tráfego motorizado, permitindo a abertura de ruas para o público participar em atividades que incluem corrida, caminhada e ciclismo. Os governos das cidades, assim como os responsáveis pelas políticas públicas podem encontrar na Ciclovía um programa muito simples e eficaz para promover a atividade física em suas comunidades.

### Um problema crescente

No século 21, o foco tem se voltado para o crescente problema de saúde pública das doenças crônicas que incluem doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou o aumento deste problema, ao verificar que 60% das mortes mundiais que ocorreram em 2005 foram atribuídas a doenças crônicas - mais que o dobro do número de mortes devidas a doenças infecciosas. Destas, 80% ocorreram em países com renda baixa e média onde os governos são menos capazes de responder aos elevados custos diretos (por exemplo, os custos dos cuidados de saúde) e indiretos (por exemplo, perda de produtividade econômica) associados com doenças crônicas. De fato, um estudo publicado pela OMS estimou que o custo social para a América Latina e Caribe gerado pela Diabetes foi de US \$ 65 bilhões de dólares em 2000.

A obesidade e o sedentarismo são os principais fatores de risco associados com doenças crônicas e sua prevalência vem aumentando nas Américas. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) realizou um estudo de base populacional na América Latina e Caribe em 2002, revelando que entre 50% e 60% dos adultos têm excesso de peso. A América do Norte tem sido igualmente afetada por esta epidemia - 45% dos canadenses adultos estão com sobrepeso, valor que chega a 65% entre os adultos nos Estados Unidos.

As cidades em desenvolvimento acelerado, como as cidades da América Latina e Caribe são particularmente vulneráveis à interação entre sedentarismo, obesidade e doenças crônicas, especialmente à medida que estas populações adotam um estilo de vida menos ativo e têm poucas opções de serem fisicamente ativos.

*Os responsáveis pelas políticas públicas precisam de um variado conjunto de ferramentas para tratar os novos problemas de saúde pública, como o aumento da prevalência de doenças crônicas. Neste contexto, a Ciclovía é um programa comunitário com grande potencial a ser considerado.*

Tráfego em um dia de semana



Tráfego aos domingo



## Uma possível solução

Existem opções para ajudar os responsáveis pelas políticas públicas a enfrentar e combater este fenômeno. Estudos existentes revelam existir uma forte associação entre o aumento da atividade física e a redução de doenças crônicas na população em geral. Programas já existentes, como as Ciclovias, têm o potencial para favorecer com que essa realidade aconteça.

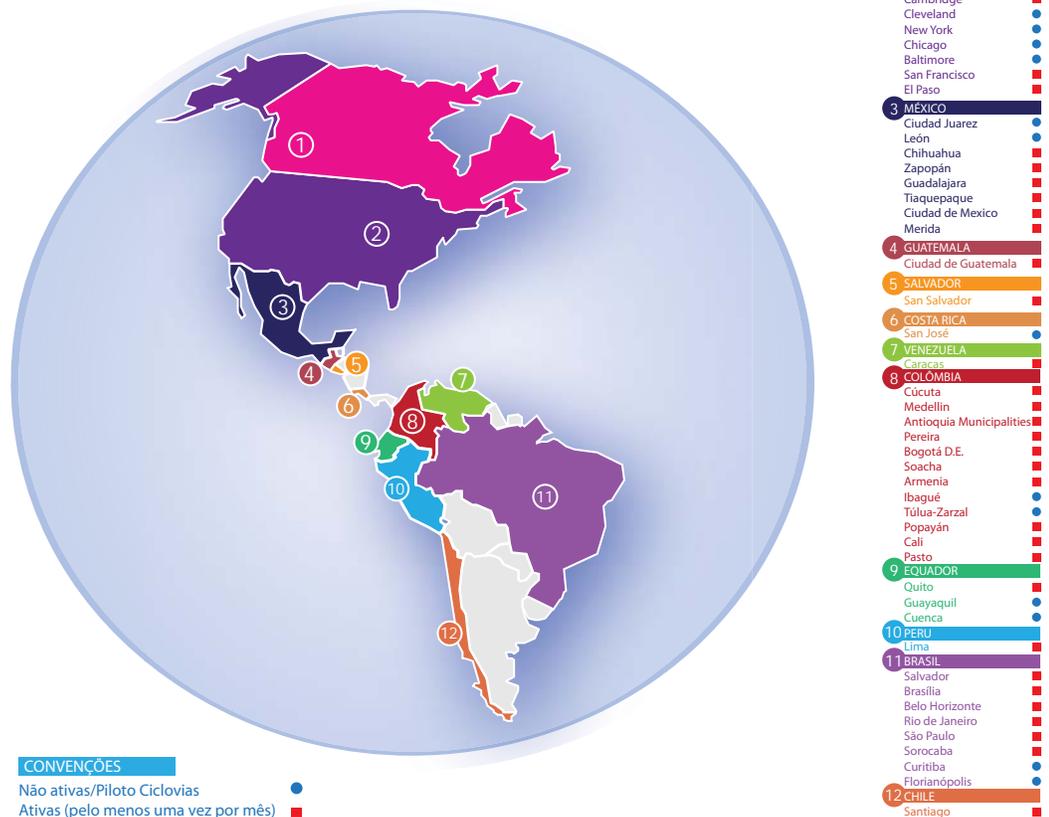
A Ciclovía é um programa facilmente adaptável, no qual se faz uso eficiente dos recursos, proporcionando a todo tipo de público oportunidades para participar em atividades físicas. Isto é obtido por meio do fechamento temporário de ruas ao tráfego motorizado e criação de espaços abertos e seguros para os pedestres, corredores, ciclistas, e outros.

Além dos benefícios associados à atividade física, tem sido demonstrado que os programas de Ciclovias contribuem para a geração de emprego através de negócios temporários, oferecem a oportunidades para o serviço comunitário e reduz a poluição atmosférica gerada pelo tráfego de veículos.

## Ciclovía: Visão geral dos programas existentes

Um grupo variado de cidades nas Américas já estão desfrutando dos benefícios do programa Ciclovía.

### Localização geográfica dos programas Ciclovía



Este programa tem sido implementado, não somente em grandes cidades como São Paulo ou Cidade do México, mas também em pequenas cidades como Tuluá (Colômbia) com apenas 183.000 habitantes.

Mais de 38 cidades em 11 países

Número de participantes por evento varia de 60-1'000.000

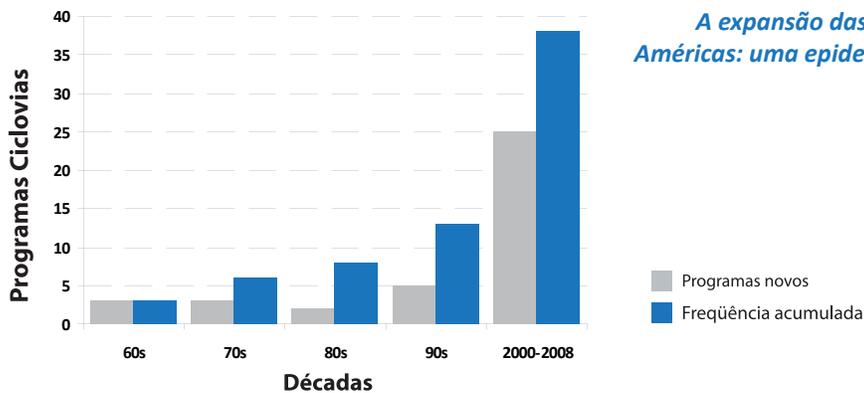
A freqüência dos programas varia de 18 a 64 eventos por ano

A duração do programa varia de 2 a 12 horas por dia

A extensão das ruas fechadas varia entre 1 e 121 km (0,6 a 75 milhas)

Os orçamentos anuais variam de U\$ 45,000 a U\$ 2,072,896

## A expansão das Ciclovias nas Américas: uma epidemia Saudável

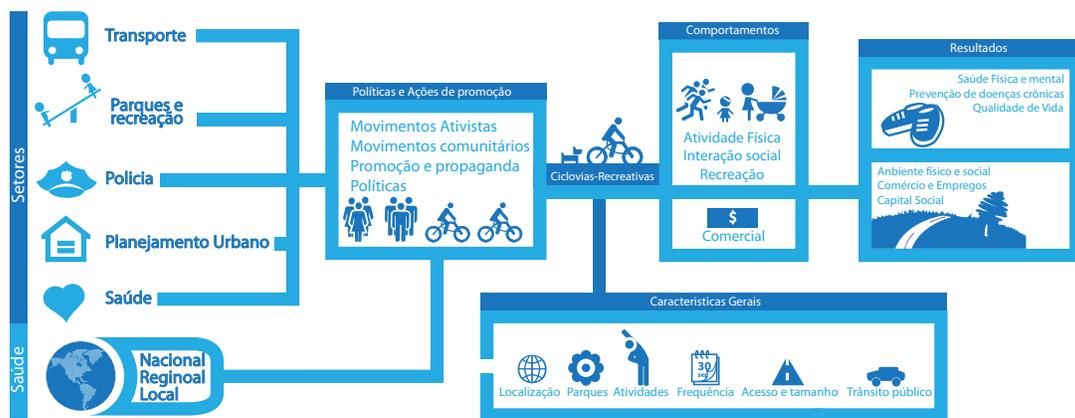


### O que já sabemos

As pessoas que utilizam a Ciclovía durante três horas ou mais por semana (150 minutos), poderiam cumprir as recomendações mínimas de atividade física semanal recomendada pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS) dos Estados Unidos. Estudos têm mostrado que esta quantidade de atividade física pode melhorar a saúde e reduzir o risco de doença cardíaca, doença vascular cerebral, alguns cânceres, diabetes tipo 2, osteoporose e depressão (HHS).

*Os investigadores já estão avaliando e medindo o impacto das Ciclovias sobre a saúde pública nas Américas. As diferentes fases de programas novos e já existentes oferecem uma oportunidade única para estudos avaliarem o impacto das Ciclovias na saúde pública.*

### Estrutura conceitual multifatorial para avaliar o desenvolvimento dos programas, continuidade e efeito na saúde pública



## Comunidade depoimentos

### Como você descreveria a Ciclovía?

• "Como uma pequena festa... é um ambiente para aproveitar, fazer exercícios e se divertir. Pessoas de todos os níveis. Gente da terceira idade".  
(Homem, 71 anos)

• "... é como um jogo de futebol, o estádio, toda mundo entra, não há nenhuma discriminação. A Ciclovía é um espaço recreativo ou cultural, ambiental, de saúde".  
(Mulheres com negócios na Ciclovía)

• "... para melhorar a saúde e melhorar o ambiente. Para as pessoas viverem em comunidade e aprender a conviver". (Homem, 43 anos)

• "É muito legal (sic), muito relaxante, ajuda a fazer exercícios e esquecer de muitos problemas".  
(Mãe)

### Como imaginar a cidade sem a Ciclovía?

• "Triste" (Homem, 71 anos)

• "Chato, porque é algo que podemos fazer e é muito barato, temos todo um caminho para ir muito longe".  
(Masculino, 43 anos)

• "Mais poluição, mais carros, como a monotonia de todos os dias, muito mais monotonia".  
(Mãe)

## Além da atividade física

As Ciclovias proporcionam muitos benefícios para as comunidades que vão além do aumento da atividade física, prevenção das doenças crônicas e do aumento da qualidade de vida.

Um levantamento feito nos programas de Ciclovias existentes nas Américas revelou que 55% dos programas fornecem oportunidades de empregos através de negócios temporários. Em Bogotá, 96% dos proprietários de negócios temporários na Ciclovía pertencem aos três estratos socioeconômicos mais baixos, e para um terço deles esta é sua única fonte de renda.

63% dos entrevistados relataram que os programas promovem a participação da comunidade por meio de serviços voluntários, dando aos alunos à oportunidade de concluir os serviços sociais ou aos cidadãos aposentados a oportunidade de voltar a servir a comunidade.

A Ciclovía também pode ter alguns benefícios para o ambiente. Um estudo piloto em Bogotá revelou que a concentração de partículas associadas ao tráfego de veículos foi 13 vezes menor durante um dia de Ciclovía em comparação com um dia útil da semana. Esta redução pode ser o resultado da substituição de 4.865 veículos em um dia útil da semana por 3.797 pessoas em um dia de Ciclovía somado ao efeito de menor volume de tráfego de veículos aos domingos.

## A Ciclovía é um programa que vale a pena avaliar a reproduzir !

### Ficha preparada por:

Olga L. Sarmiento<sup>1</sup>, Andrea Torres<sup>2</sup>, Enrique Jacoby<sup>3</sup>, Michael Pratt<sup>2</sup>, Thomas Schmid<sup>2</sup>, Gonzalo Stierling<sup>4</sup>, Diana Fernandez<sup>5</sup>, James Merrell<sup>1</sup>, Adriana Díaz del Castillo<sup>1</sup>, Jaime Parra<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina. Universidad de los Andes.

<sup>2</sup> Divisão de Nutrição, Atividade Física e Obesidade CDC departamento de Atividade Física e Saúde. Centro de Colaboração da OMS para a atividade física e saúde. Centro Nacional para a Prevenção de Doenças Crônicas e Promoção da Saúde. Centro para o Controle e Prevenção de Doenças.

<sup>3</sup> Consultor Regional, Alimentação Saudável e Vida Ativa. Unidade de Doenças Não-Transmissíveis, DPC/NC. Pan-Americana / Organização Mundial da Saúde.

<sup>4</sup> Clube Desportivo CicloRecreoVía Santiago do Chile.

<sup>5</sup> Escola de Arquitetura e Desenho, Universidad de Los Andes.

### Tradução para o português:

Adriano Akira F. Hino<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida – PUCPR.

<sup>2</sup> Universidade Federal do Paraná.

### Fontes:

World Health Organization. WHO Global Report. Preventing Chronic Diseases. A Vital Investment. Geneva: WHO; 2005.

Pan American Health Organization. Regional Strategy and Plan of Action on an Integrated Approach to the Prevention and Control of Chronic Diseases. Washington, D.C.: PAHO; 2007.

The Ciclovía-recreativa: a mass recreational program with public health potential. Olga L. Sarmiento, Andrea Torres, Enrique Jacoby, Michael Pratt, Thomas Schmid, Gonzalo Stierling. Unpublished manuscript.

### Para mais informações contactar:

Olga L. Sarmiento osarmien@uniandes.edu.co

### Financiamento:

Financiado pelo acordo de cooperação entre o Centro de Controle e Prevenção de Doenças e Organização Pan-Americana da Saúde. Acordo de cooperação nº. O/CNT/0800127.001.

Os resultados e conclusões deste relatório são de responsabilidade dos autores e não representam necessariamente a posição oficial do Centro para o Controle de Doenças e Prevenção.

