



# ENTORNOS FÍSICOS QUE PROPICIEN LA TRANSPORTACIÓN ACTIVA MEDIADA POR EL MOVIMIENTO HUMANO



<http://saludmed.com/es/activetransport.html>

**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**M.A., Fisiología del Ejercicio**

 Web: <http://www.saludmed.com/>

 E-Mail: [elopategui@intermetro.edu](mailto:elopategui@intermetro.edu)

 Press PPTX: <http://www.saludmed.com/es/activetransport.pptx>



Saludmed 2023, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).

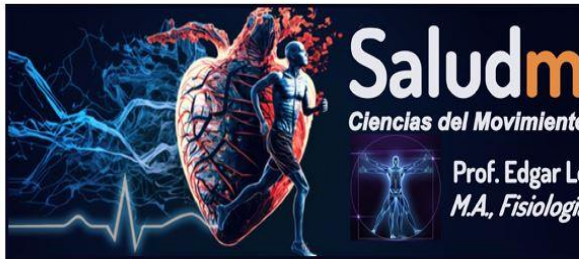


<https://metro.inter.edu/>





<http://www.saludmed.com/>



Portal | Lopa | Cursos |

Inter | Busca

El sitio web de Saludmed está dirigido a todas aquellas personas que desean conocer la trayectoria académica y humanística de su autor, pueden incorporar en esta página, se ofrecen en la Universidad de Puerto Rico, Recinto Metropolitano (Inter-Metropolitano) presentaciones electrónicas o cualquier otra información que exhibe el prontuario de oficina de su profesor (localice al prontuario del curso y busque los días y horario). El portal de Saludmed posee un

El sitio web de Saludmed está dirigido a todas aquellas personas que desean conocer la trayectoria académica y humanística de su autor, pueden incorporar en esta página, se ofrecen en la Universidad de Puerto Rico, Recinto Metropolitano (Inter-Metropolitano) presentaciones electrónicas o cualquier otra información que exhibe el prontuario de oficina de su profesor (localice al prontuario del curso y busque los días y horario). El portal de Saludmed posee un



[Salón Virtual: Class Collaborate](#)



[Cursos Universitarios](#)



[Primer Día de Clases](#)



[Bienvenida y Orientación](#)



[Plantillas de Tecnología](#)



[Formularios y Hojas](#)



[Aplicaciones del Prof. Lopategui](#)



[Terminología y Abreviaciones](#)



[Presentaciones Electrónicas](#)



[Videos y Grabaciones](#)



[Recursos en el Web](#)



[Menú Completo de Saludmed](#)



# ¿QUÉ OBSERVAS?





# BOSQUEJO: *Parte 1*

- **Declaraciones: *Financieras y conflicto de intereses***
- **Acceso a la: *Presentación***
- **Agradecimientos: *Rubén Ortiz Laureano - DRD***
- **Áreas para impactar: *Ponencia***
- **Propósito y objetivos de la: *Presentación***
- **Terminología: *Fundamental***



# BOSQUEJO: *Parte 2*

- **Promoción de Actividades Físicas: *Alianzas***
- **Actividades Físicas: *Modelo Socio-Ecológico***
- **Determinantes: *Ambiente Construido***
- **Promoción de Actividades Físicas: *Educación***
- **Modelos: *Políticas***
- **Modelo para PR: *Actividad Física***
- **Ambiente Construido: *Urbe Saludable***





# DECLARACIONES FINANCIERAS Y CONFLICTO DE INTERESES





# DECLARACIONES FINANCIERAS Y CONFLICTO DE INTERESES:

**NINGUNA**  
Relacionada con esta  
Presentación



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN



## ACCESO A LA PONENCIA:



<http://www.saludmed.com/es/activetransport.pdf>



# ACCESO A LA PRESENTACIÓN:



<http://www.saludmed.com/es/activetransportpptx.pdf>



# AGRADECIMIENTOS



# AGRADECIMIENTOS



## DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES

- **Rubén Ortiz Laureano:**  
*Gerente Auxiliar de Educación*  
*Departamento de Recreación y Deportes*  
*Instituto Puertorriqueño para el Desarrollo del Deporte y la Recreación*



# PROPÓSITO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE De La PONENCIA



# TRASPORTACIÓN ACTIVA

## *PROPÓSITO DE LA PRESENTACIÓN*

### OBJETIVO 2:

**Exponer proyectos de planificación asertiva en la revitalización de los espacios gubernamentales (estatales y municipales) dedicados al deporte, a la actividad física y a la recreación con información asertiva y confiable para la toma de decisiones**





**PALABRAS CLAVES**

**DEFINICIONES:**

**TERMINOLOGÍA DE LA**

**PRESENTACIÓN:**

**CONCEPTOS**

**BÁSICOS**



# DEFINICIONES MEDULARES

- **Vida Activa:** *Actividades físicas regulares*
- **Ambientes de Vida Activa:** *Facilitan las AF*
- **Modelo Ecológico:** *Intraperson, ambiente, políticas*
- **Ecología Urbana:** *Natural, construido y social*
- **Diseño Urbano:** *Apariencia externa*
- **Planificación Urbana:** *Creación ambiente idóneo*
- **Planificación Espacial:** *Diseño ambiente construido*
- **Ambiente Construido:** *Creación humana*
- **Espacios Públicos:** *Abiertos y accesibles*



# DEFINICIONES MEDULARES

- **Movilidad Urbana:** *Calidad del acceso urbano*
- **Acceso Mejorado:** *Propician las actividades físicas*
- **Transportación Activa:** *Genera propio ser humano*
- **Caminabilidad:** *Nivel para la inclusión peatonal*
- **Comportamiento Peadonal:** *Afectado por ambiente*
- **Movimiento Peadonal:** *Depende del ambiente físico*
- **Peadonalización:** *Facilidad para el mov peatonal*



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
ESCENARIOS Y  
ENTIDADES SOCIEDAD  
GRUPOS DE  
APOYO**



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* ALIANZAS

## *ENTIDADES DE LA SOCIEDAD*

- Gobierno estatal y sus agencias
- Los municipios
- Las organizaciones educativas
- Centros públicos/privados cuidados para la salud
- Gimnasios y centros de aptitud física



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* **ALIANZAS**

*- continuación -*

## ***ENTIDADES DE LA SOCIEDAD***

- Centros de cuidado para personas de edad avanzada
- Organizaciones federales y locales
- Grupos especiales a nivel comunitario:
  - 🍷 Organizaciones sin fines de lucro:
    - Iglesias
    - Centros de recreación



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *ESTRATEGIAS Y MODELOS* ALIANZAS

## *ENTIDADES DE LA SOCIEDAD*

### \* COLABORACIÓN: *TIPOS DE AYUDA* \*

- Recursos humanos voluntarios
- Ayuda económica
- Materiales
- Equipos
- Instalaciones físicas





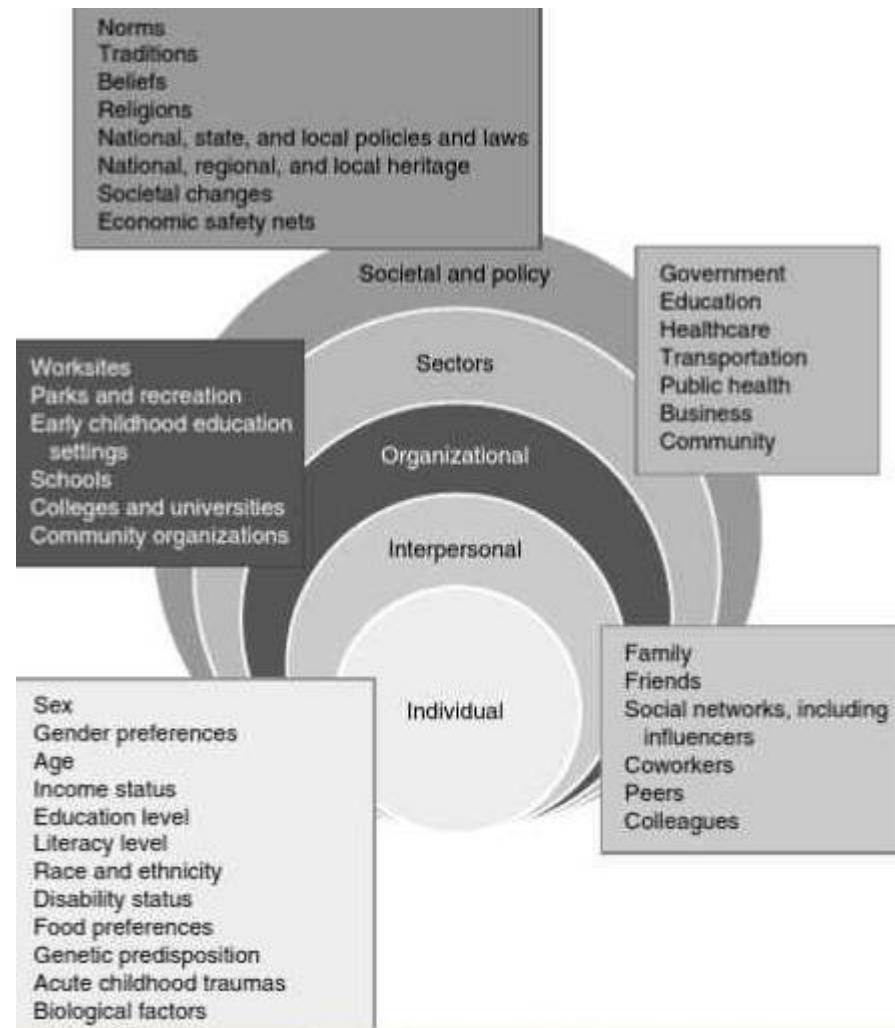
**PARTICIPACIÓN EN  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
DETERMINANTES:  
MODELO  
SOCIO-  
ECOLÓGICO**





## EL MODELO SOCIO-ECOLÓGICO

- Explica cómo las variables de comportamiento, sociales y económicas afectan la salud
- Explica los factores que intervienen en el comportamiento de salud manifestado por la población
- Variables que influyen en las decisiones de las personas que afectan su salud



NOTA. Tomado de: “Introduction to public health nutrition,” Por M. Spence, & C. Schand, 2021. En *Public Health Nutrition: Rural, Urban, and Global Community-Based Practice*. (pp. 12, 15), por En M. Barth, R. Bell, & K. Grimmer (Eds.), 2021, New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.. Copyright 2021 Springer Publishing Company, LLC.



# PROMOCIÓN – Actividad Física: *INTERVENCIONES* INFLUENCIAS: Decisiones

## VARIABLES QUE AFECTAN LA PARTICIPACIÓN: *ACTIVIDADES FÍSICAS*

### \* **MODELO: *SOCIO-ECOLÓGICO*** \*

- Intrapersonales: *Biológico y Psicológico*
- Interpersonales: *Ambiente Socio-Cultural*
- Ambiente Construido: *Ser Humano*
- Ambiente Físico: *Naturaleza*
- Políticas Públicas: *Leyes y Reglas*





# PROMOCIÓN – Actividad Física: *PARTICIPACIÓN POBLACIÓN* ACTIVIDADES FÍSICAS

**FACTORES DETERMINANTES:  
*CONTEXTO ESCENARIO***

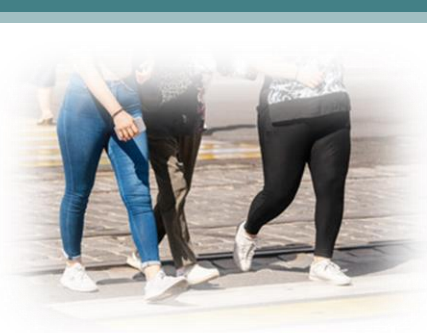
## \* **VARIABLES AFECTAN: *DECISIONES*** \*

- Aspectos individuales
- Intervenciones/enfoque comunitarios
- Tecnología de la información y comunicaciones
- Ambiente físico
- Políticas públicas





**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO  
DETERMINANTES:  
AMBIENTE  
CONSTRUIDO**



## **PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* DETERMINANTES**

**AMBIENTE CONSTRUIDO: INFLUYE:  
*SOBRE LA PARTICIPACIÓN EN LAS***

### **\* ACTIVIDADES FÍSICAS \***

- **Parques y Ambientes Naturales: *Motivan***
- **Espaciós Públicos y Recreativos: *Acceso***
- **Actividad Peatonal: *Aceras, Caminos, Distancia***
- **Movilidad Urbana: *Importancia del Peaton***
- **Ambientes de Vida Activa: *Planificar/Propiciar***



# PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* DETERMINANTES

**AMBIENTE CONSTRUIDO: AFECTA LA:**  
***MOVILIDAD URBANA: Impacto sobre la***

## **\* MOVILIDAD PEATONAL \***

- **Barreras de Infraestructura: *Calidad Pavimento***
- **Barreras de Seguridad: *Tráfico Vehicular***
- **Ambiente Adverso: *Contaminación***
- **Aceras: *Defectos, Espacio, Distancia, Atractivas***

NOTA. Adaptado de: *Designing public space for an ageing population: Improving pedestrian mobility for older people.* (pp. 79-80), por C. B. A. Musselwhite, 2021, Bingley, UK: Emerald Publishing Limited. Copyright 2021 por Charles B. A. Musselwhite..



# **MOVILIDAD URBANA: AFECTA LA: *MOVILIDAD PEATONAL***

## **CAMINAR: *BARRERAS***

- **Infraestructura**
- **Social**
- **Cultural**
- **Individual**



NOTA. Tomado de: *Designing public space for an ageing population: Improving pedestrian mobility for older people.* (p. 79), por C. B. A. Musselwhite, 2021, Bingley, UK: Emerald Publishing Limited. Copyright 2021 por Charles B. A. Musselwhite..



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO**

**MODELOS:  
POLÍTICAS**





## PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO*

## POLÍTICAS:

**\* AMBIENTE: *CONSTRUIDO* \***

- Proximidad: *Residencias*
- Transportación Activa: *Caminar, Bicicleta*
- Conectividad: *Calles y Aceras*
- Regulación: *Zonificación*
- Códigos de: *Construcción*
- Densidad Poblacional: *Preservación Vegetación*



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***

**POLÍTICAS:**

**\* TRANSPORTACIÓN: *ACTIVA* \***

- **Ambientes Propicios: *Movimiento Humano***
- **Regular uso de: *Vehículos de Motor***
- **Restricciones en los: *Estacionamientos***
- **Promocionar Caminar vía: *Distancias Cortas***
- **TA + AF = *DS Contexto Cambio Climático***
- **Bajar Límites Velocidad: *Propicia seguridad y TA***



# PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* MODELOS

## ESTRATEGIAS PROPICIAR LAS ACTIV FÍSICAS Y REDUCIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS

### \* ENFOQUES: *POLÍTICAS* \*

- Reducir costos escritorio para trabajos de pie
- Guías Facilitar Servicios: *Act Física/Limitar Sedent*
- Normativas Sociales que fomenten:
  - 🍷 Actividades físicas
  - 🍷 Espacios para actividades físicas
  - 🍷 Programas comunitarios: *Incentiven actividades físicas*



# **PROMOCIÓN: Actividades Físicas y *LIMITAR EL SEDENTARISMO* MODELOS**

**ESTRATEGIAS PROPICIAR LAS ACTIV FÍSICAS  
Y REDUCIR LAS CONDUCTAS SEDENTARIAS**

**\* POLÍTICAS: *POBLACIÓN OBJETIVO* \***

➤ **Corporaciones: *Trabajadores de la industria***

➤ **Escuelas: *Estudiantes, maestros, administración***

➤ **Población: *Pediátrica, geriátrica, adultos, enfermd***



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO  
ESTRATEGIAS Y MODELOS  
PARA PUERTO RICO  
COLABORACIÓN:  
ALIANZAS**



## **PROMOCIÓN: Actividades Físicas y LIMITAR EL SEDENTARISMO**

### **MODELO SUGERIDO: PR**

**ALIANZAS - TRABAJO COLABORATIVO:  
AGENCIAS, INSTITUCIONES, ORGANIZACIONES**

### **\* ESFUERZO: TRANSDISCIPLINARIO \***

- **Gobierno Estatal: Agencias del gobierno local**
- **Instituciones Educativas: Privadas y públicas**
- **Entidades: Eclesiásticas (e.g., Iglesias)**
- **Centros de Servicios Médicos: Hospitales, etc.**
- **Organizaciones: sin fines de lucro**



**PROMOCIÓN DE  
ACTIVIDADES FÍSICAS  
Y PREVENCIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO SEDENTARIO  
TRANSFORMACIÓN DEL  
AMBIENTE CONSTRUIDO  
URBE:  
SALUDABLE**



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***

**MODELO SUGERIDO: *PR***

**ADAPTACIÓN - *INFRAESTRUCTURA URBANA:*  
*Transformación: Dinámica del Sistema Urbano***

**\* URBE: *SALUDABLE* \***

- **Mejoramiento de la: *Infraestructura urbana***
- **Entorno que propicie la: *Vida activa***
- **Facilitar la: *Transportación activa***
- **Requiere: *Políticas Públicas* *alineadas a esta meta***
- **Acceso Mejorado: *Espacios públicos***





**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***

**MODELO SUGERIDO: *PR***

**ADAPTACIÓN - *INFRAESTRUCTURA URBANA:*  
*Transformación: Dinámica del Sistema Urbano***

**\* URBE: *SALUDABLE* \***

- **Regeneración de la: *Ecológia urbana***
- **Sostenibilidad: *Ecológica y económica***
- **Propicia los: *Comportamientos saludables***
- **Faciita la: *Actividad peatonal***
- **Combinar con el: *Ambiente natural/verde***



# **PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO**

# **CONCLUSIÓN**



**PROMOCIÓN: Actividades Físicas y  
*LIMITAR EL SEDENTARISMO***  
**CONCLUSIÓN:**

**\* MODELO: *PROPUESTO* \***

- Alianzas: *Público-privadas*
- Compromiso Colaborativo: *Mutuo y cohesivo*
- Consenso en la Metas: *Específicas y en común*
- Revitalización del: *Diseño urbano*
- Ambientes construidos para: *Movimiento humano*
- Ciudadanía: *Activa*



# **PROMOCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO**

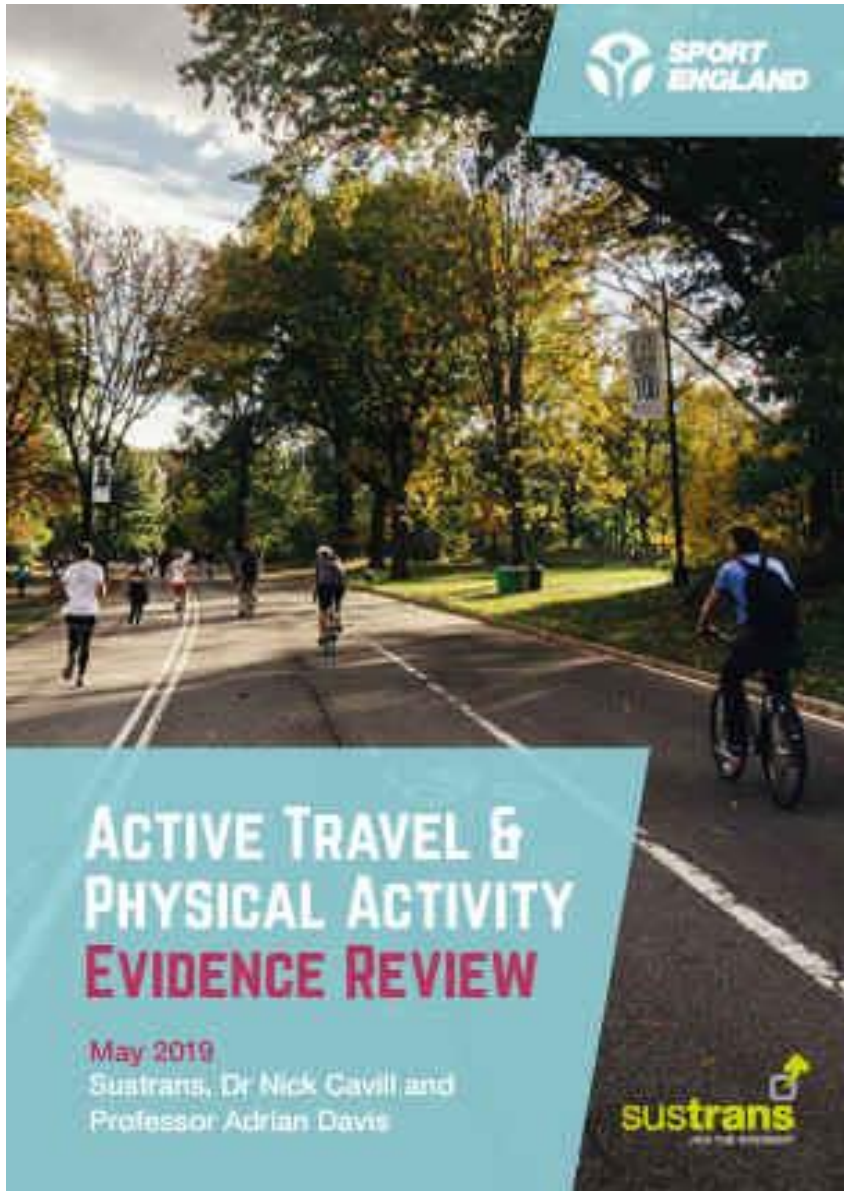
# **REFERENCIAS SELECTAS**



# TRANSPORTACIÓN ACTIVA

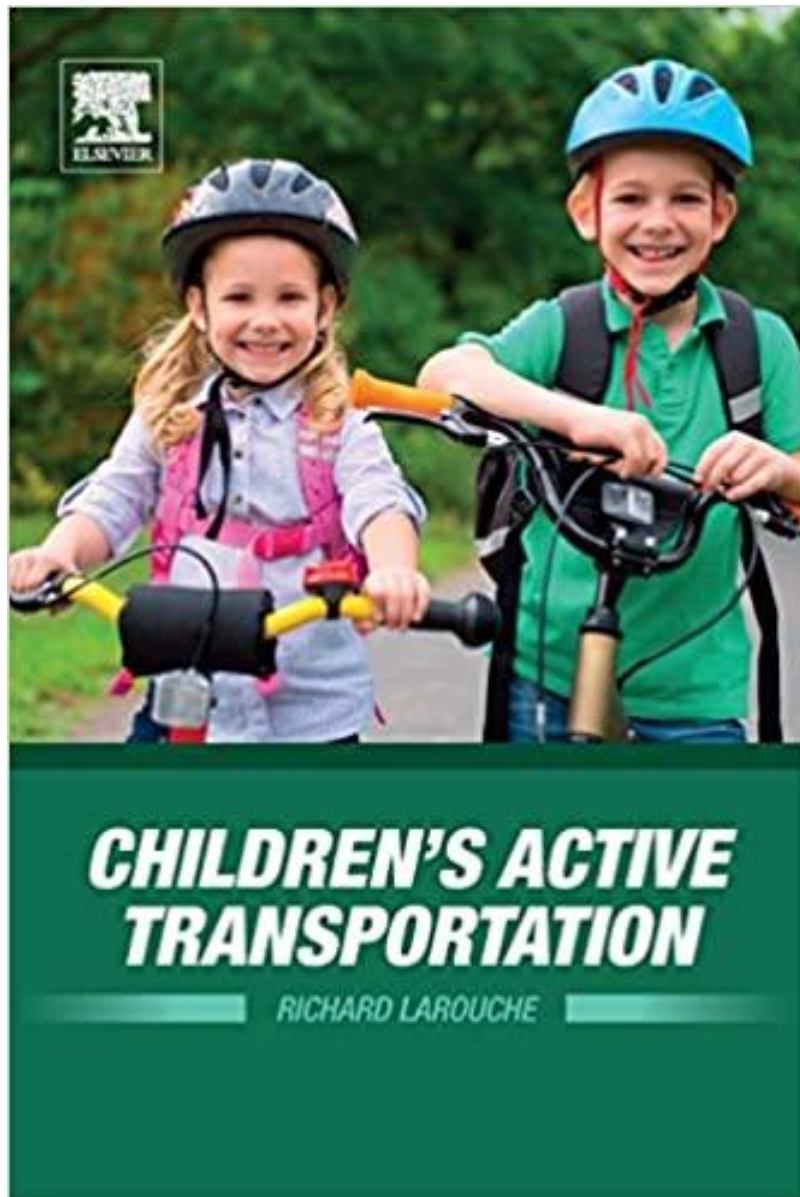


2019



Cavill, N., Davis, A., Cope, A., & Corner, D. (2019). ***Active travel & physical activity evidence review***. London, UK: Sport England. Recuperado de <https://www.getoxfordshireactive.org/uploads/active-travel-full-report-evidence-review.pdf>

2018



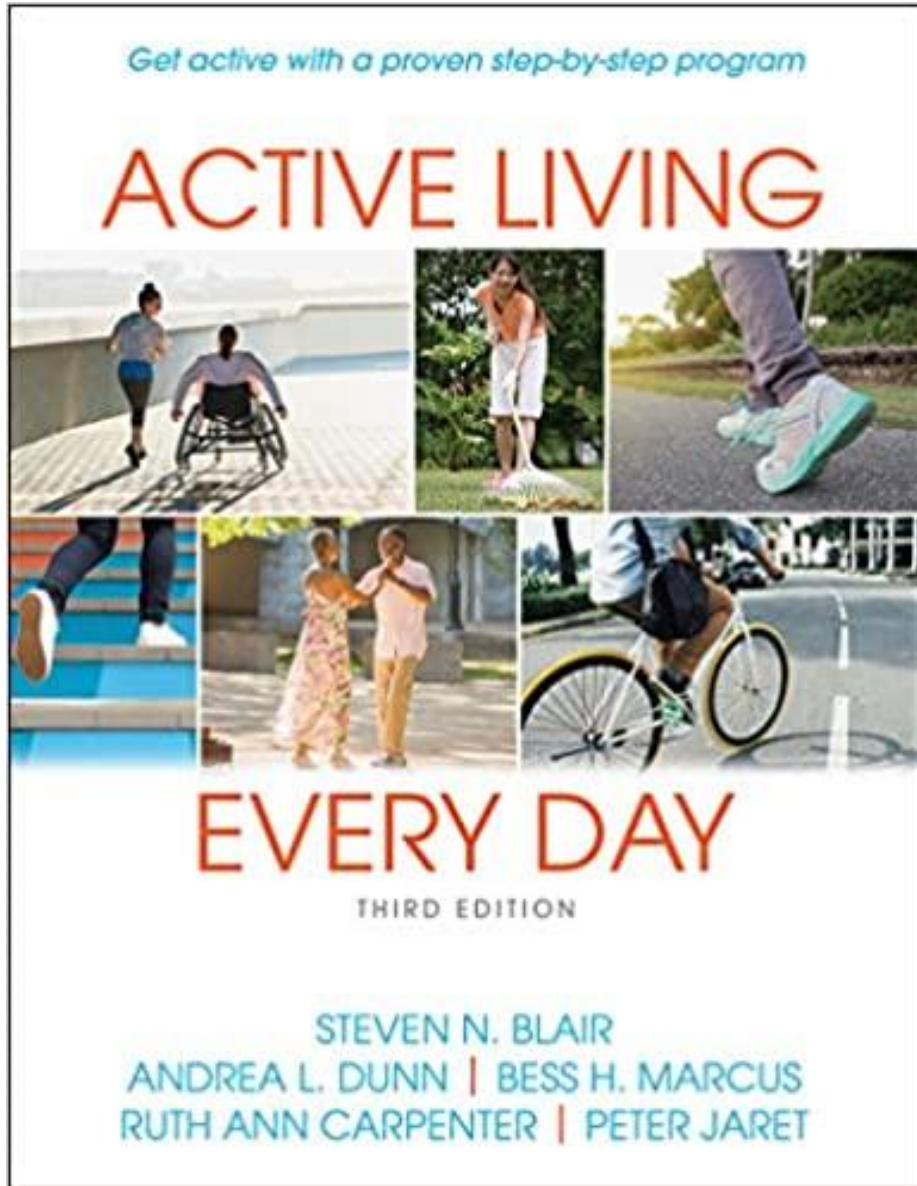
Larouche, R. (2018).  
***Children's active transportation.***  
Cambridge, MA: Elsevier  
Inc.



# VIDA ACTIVA



2021



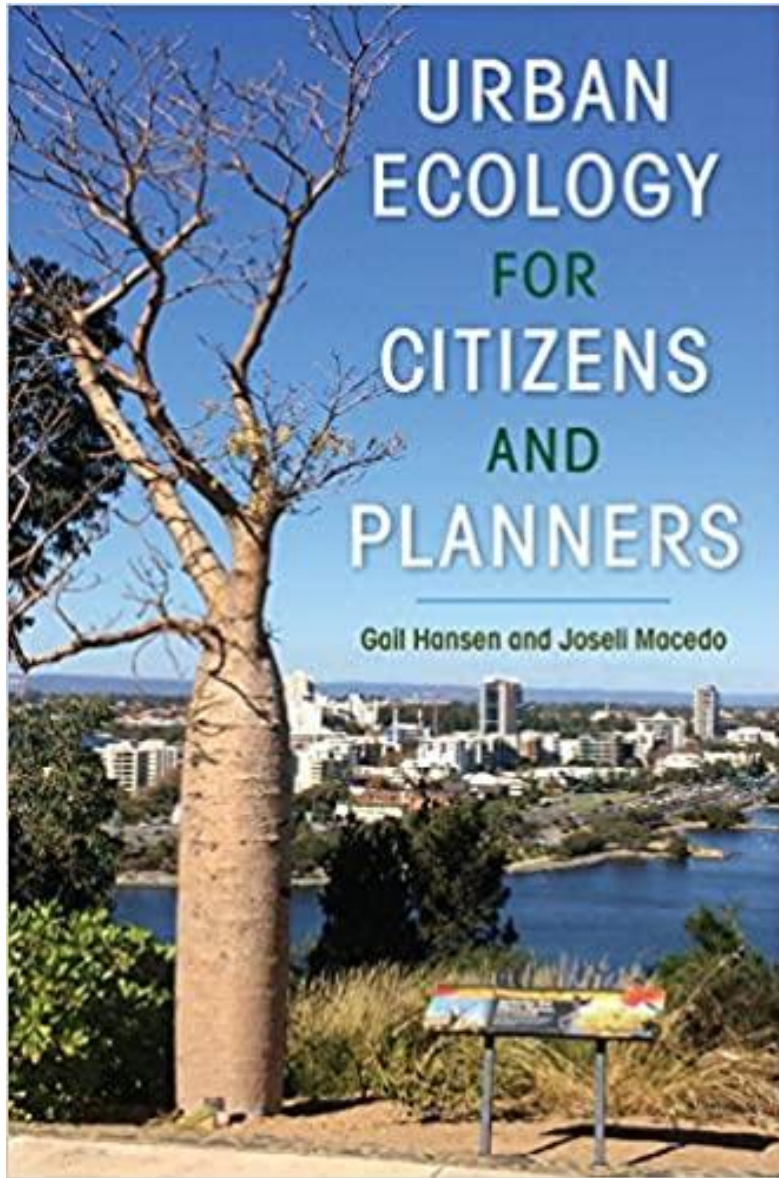
Blair, S. N., Dunn, A. L.,  
Marcus, B. H.,  
Carpenter, R. A., &  
Jaret, P. (2021). ***Active  
living every day*** (3ra  
ed.). Champaign, IL:  
Human Kinetics.



# PLANIFICACIÓN URBANA



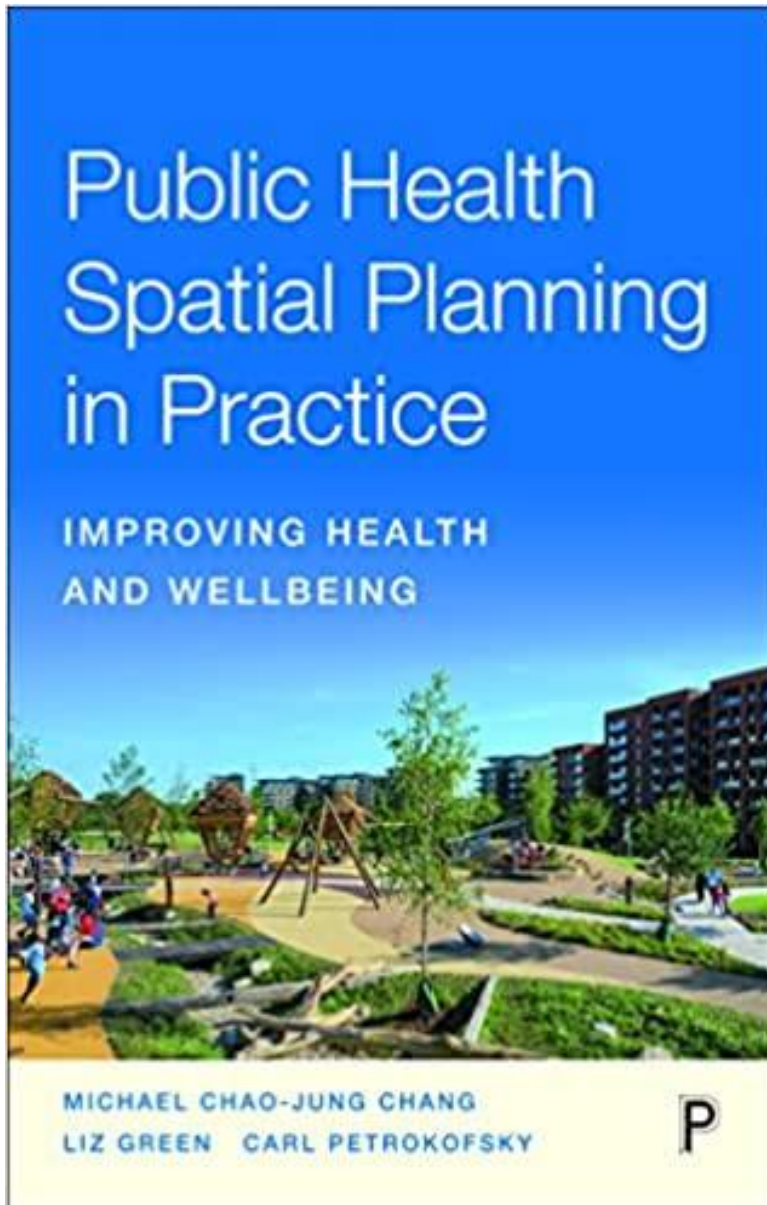
**2021**



Hansen, G., & Macedo, J.  
(2021). *Urban ecology  
for citizens and  
planners*. Gainesville, FL:  
University Press of Florida.



2022



Chang, M., Green, L., & Petrokofsky, C. (2022). *Public health spatial planning in practice: Improving health and wellbeing*. UK: Policy Press, an imprint of Bristol University Press.



# AMBIENTE CONSTRUIDO y SALUD PÚBLICA



2022



Johnson, B. L., & Lichtveld, M. Y. (2022).

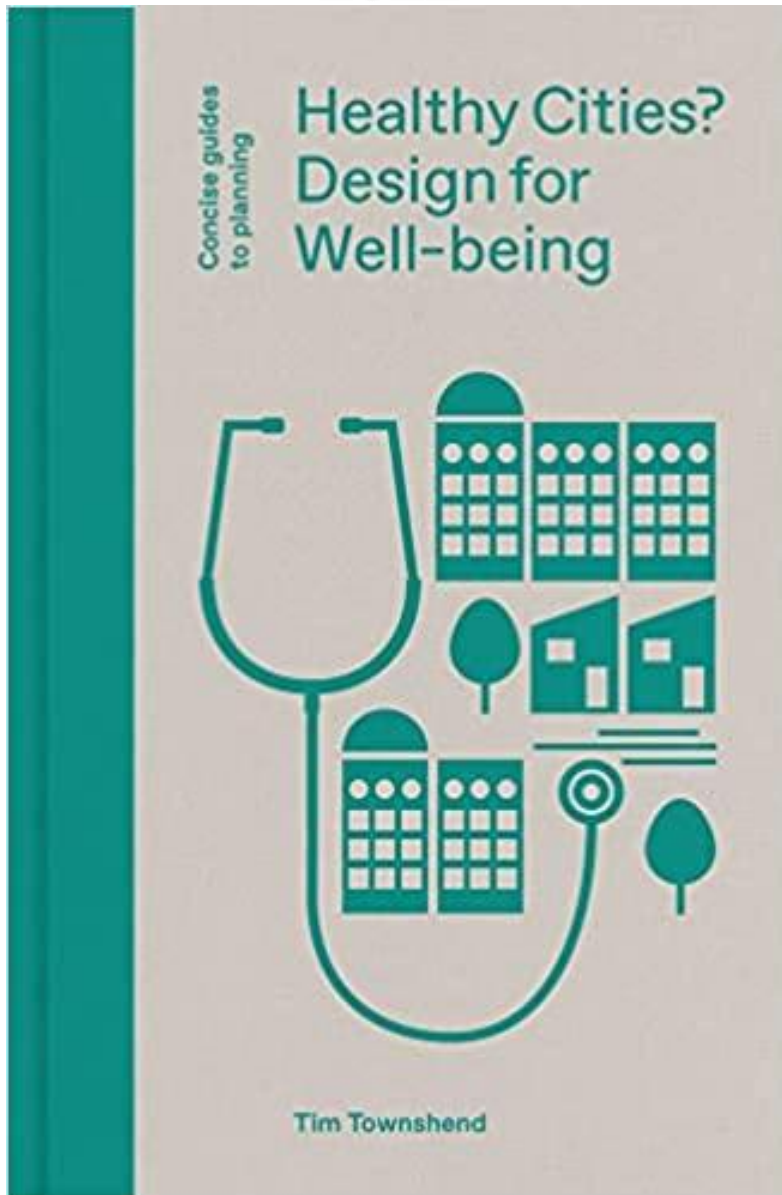
***Environmental policy and public health: Emerging health hazards and mitigation, volume 2.***

Boca Raton, FL: CRC Press, an imprint of Taylor & Francis Group, LLC.



# CIUDADES SALUDABLES

2022

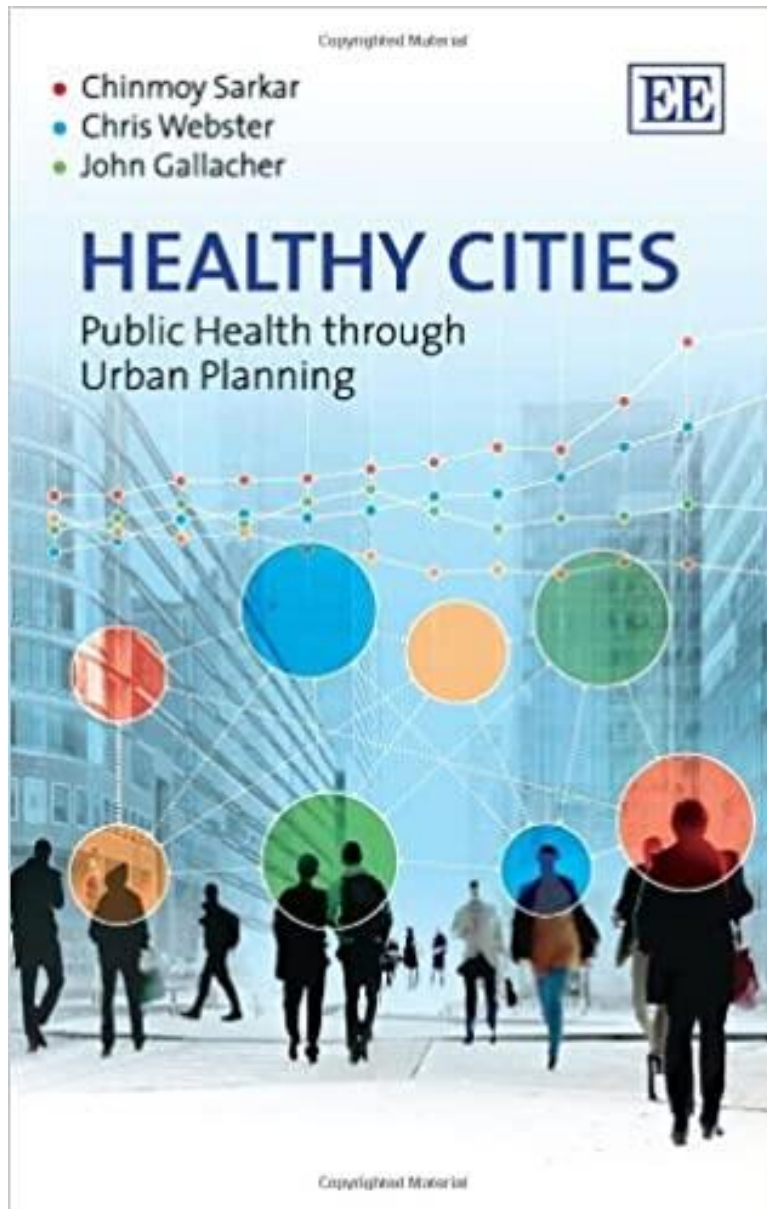


Townshend, T. (2022).  
***Healthy cities?:  
Design for well-  
being.*** London, UK:  
Lund Humphries.





2014



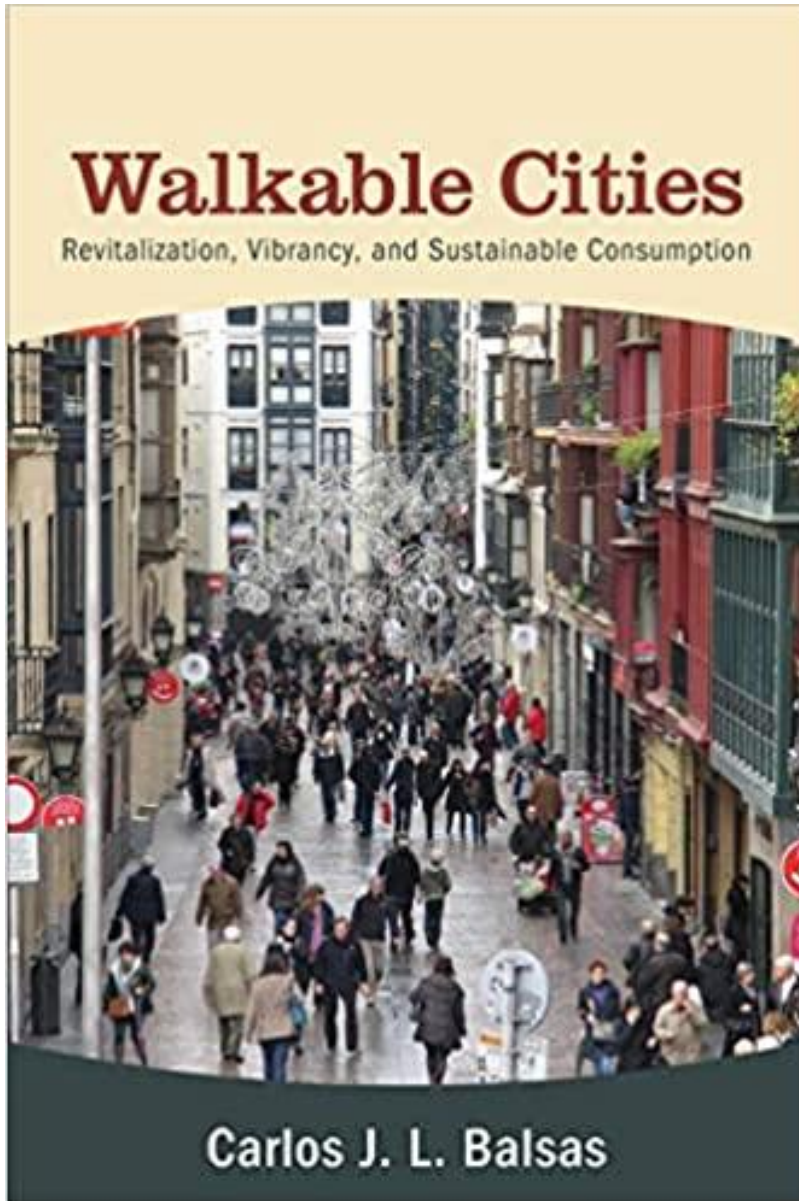
Sarkar, C., Webster, C., & Gallacher, J. (2014). ***Healthy cities: Public health through urban planning.*** Northampton, MA: Edward Elgar Publishing, Inc.



# CIUDADES CAMINABLES



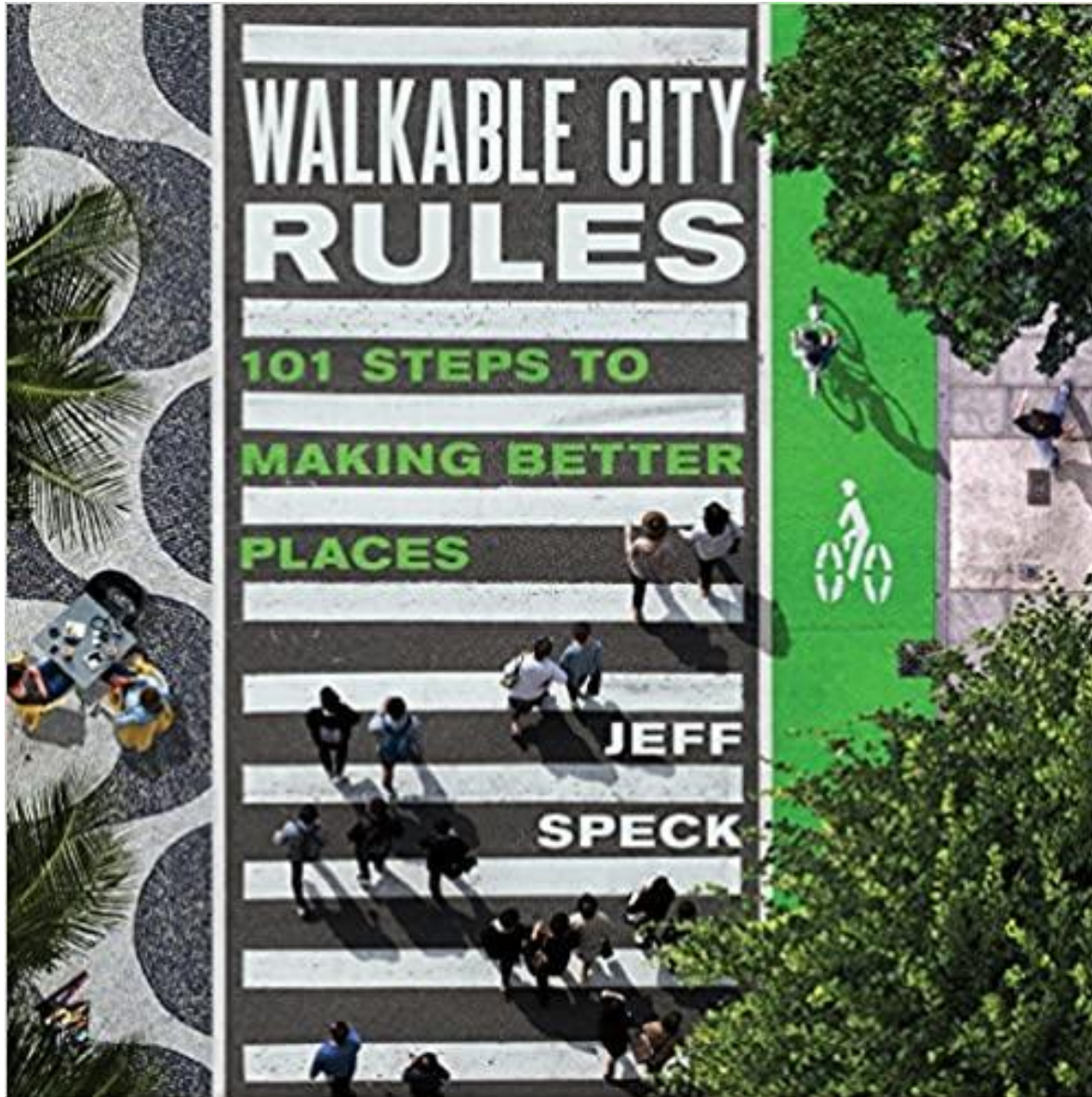
2019



Balsas, C. J. L. (2019).  
***Walkable cities:  
Revitalization,  
vibrancy, and  
sustainable  
consumption.*** Albany,  
NY: State University of New  
York (SUNY) Press.



2018



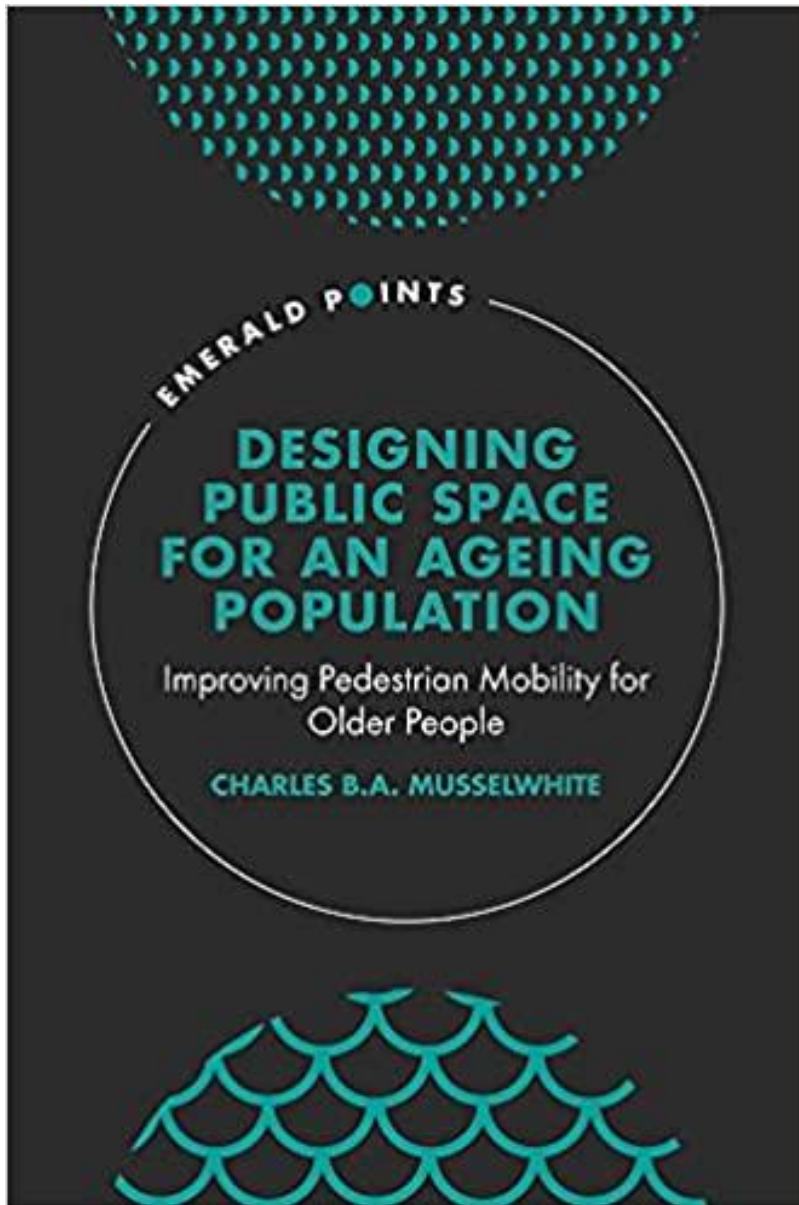
Speck, J. (2018). **Walkable city rules: 101 steps to making better places.** Washington, DC: Island Press, a trademark of The Center for Resource Economics. doi:10.5822/978-1-61091-899-2\_3



# MOVILIDAD PEATONAL



2021



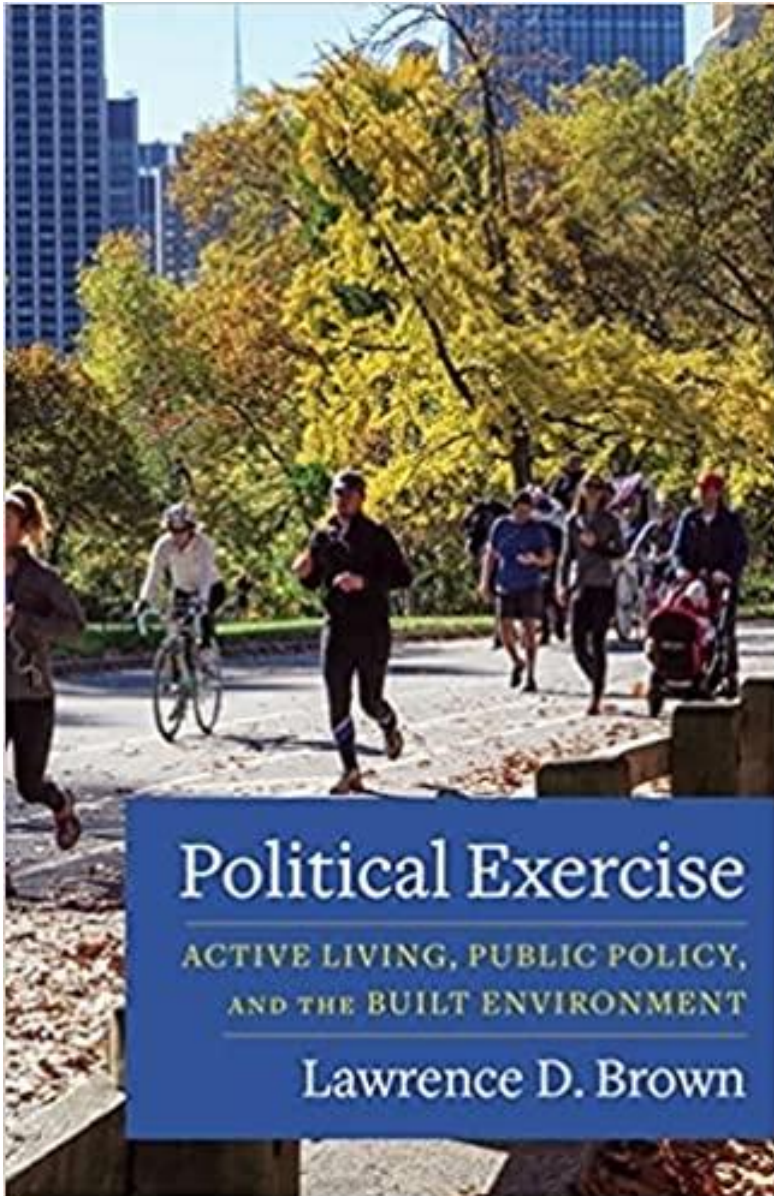
Musselwhite, C., B.A..  
(2021). *Designing public space for an ageing population: Improving pedestrian mobility for older people*. Bingley, UK: Emerald Publishing Limited.



# POLÍTICAS PÚBLICAS



2022



Brown, L. D. (2022).  
***Political exercise:  
Active living, public  
policy, and the built  
environment.*** New York,  
NY: Columbia University  
Press.



:41.49

2693

**GRACIAS**

AA2



**¿PREGUNTAS?**



# CONTACTO:

➤ **Correo electrónico:**  
*elopategui@intermetro.edu*

➤ **Dirección y Teléfono:**

*Universidad Interamericana de Puerto Rico  
Recinto Metropolitano  
Tel: 787-250-1912, X2286, 2245*

➤ **Página Web:**  
*www.saludmed.com*

