



Deporte



Deporte



EQUIPO VAS

**Daniel Mauricio
Salazar Cabrera
GIT Actividad Física
Ministerio del
Deporte**

GENERALIDADES PROGRAMA NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES



CONTEXTUALIZACIÓN VAS

BOGOTÁ

1974. El 15 de diciembre de fue la primera vez que los bogotanos se apropiaron de las calles desplazando a los vehículos para crear un espacio recreo-deportivo y dar paso a lo que actualmente se conoce como Ciclovía.

1976. Se expidieron los decretos 566 y 567 donde se crea "La Ciclovía".

1995. La Ciclovía pasa de la Secretaría de Transito, interesada en "mover carros" al Instituto Distrital de Recreación y Deporte, IDRD



CONTEXTUALIZACIÓN VAS

1983 La Ciclovida de Cali comienza sus servicios a la comunidad el 23 de octubre. Iniciativa que nace por una visita a la ciudad de Bogotá.

2004 Decreto 0173 “Por el cual se reglamenta la Ciclovida en el municipio de Santiago de Cali”.



CONTEXTUALIZACIÓN VAS

MEDELLÍN

1984. Decreto 735 del 1 de noviembre donde se oficializa Vías recreodeportivas abiertas.

1993. Creación del INDER Medellín. Hasta esa fecha la Ciclovía la coordinó Secretaría de Educación

1998. Propuesta de modificación del decreto inicial

2000. Se firmo el Decreto 656 por medio del cual se definieron los objetivos y las normas para la organización de las Vías recreodeportivas abiertas.



CONTEXTUALIZACIÓN VAS

Cucuta

San José de Cúcuta

1999. Año de creación

Slogan: Ciclovias recreativas comunitarias Cúcuta para grandes cosas

Rural/Urbana: Ciclovias barriales y satelitales

Distancia: 5.2km

Frecuencia: 1 vez por semana

Participantes: 4.800 por jornada

Características adicionales: Se realizan actividades de baile-terapia y aeróbicos.

Incluye población desmovilizada y reintegrada. Incluye sitios de atracción turística como el Malecón de Cúcuta.



Fuente: IMRD Cúcuta

CONTEXTUALIZACIÓN VAS

2005 PRIMER CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE CICLOVÍAS RECREATIVAS

INICIATIVA CONJUNTA
OPS/OMS - CDC Y
COMUNIDAD DE
PROMOTORES DE LA
MOVILIDAD NO
MOTORIZADA Y EL
DESARROLLO URBANO

2005 DECLARACIÓN DE BOGOTÁ
CON LA FIRMA DE 16
INSTITUTOS PROMOTORES
CICLOVÍAS

2005 NACE LA RED DE CICLOVÍAS UNIDAS DE LAS AMÉRICAS - ACTUALMENTE RED DE CICLOVÍAS RECREATIVAS DE LAS AMÉRICAS

CONTEXTUALIZACIÓN VAS

2009

PRIMER MANUAL CICLOVÍAS RECREATIVAS

- OPS
- EPIANDES



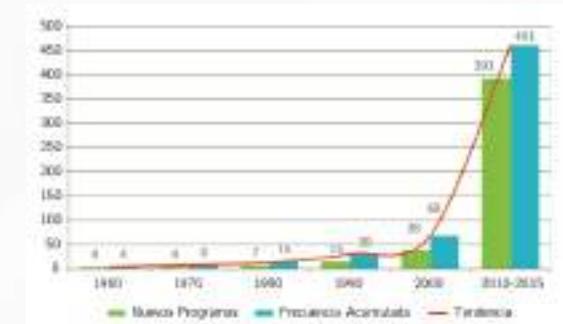
MANUAL PARA IMPLEMENTAR Y PROMOCIONAR LA
CICLOVÍA RECREATIVA



CONTEXTUALIZACIÓN VAS

2011

- Reunión GIT Actividad Física – Coldeportes con las ciclovías de Bogotá, Medellín y Cali y se impulsa la creación de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables



2012

- Se crea RECOVIAS
 - Primer Encuentro Nacional de Programas de VAS en Colombia
 - Construcción Manual para implementar, promocionar y evaluar las Vías Activas y Saludables
 - Ciclovías recreativas epidemia saludable



2013

- Publicación del Manual para implementar, promocionar y evaluar las VAS – Coldeportes (hoy Mindeporte), U de Los Andes, U del Rosario
 - Bicis de calidad
 - Monitor VAS dentro de los Programas de HEVS
 - Material VAS en los convenios interadministrativos – línea de inversión
 - Asistencias técnicas



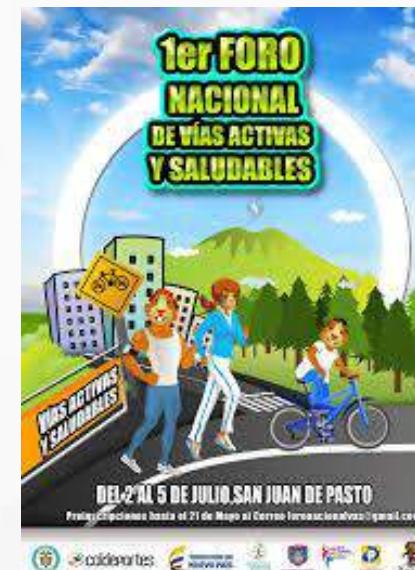
CONTEXTUALIZACIÓN VAS

2014

- Taller Reunión de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables donde asisten 5 departamentos – Arauca, Huila, Norte de Santander , Nariño y Boyacá

2015

- Se crea el Día Internacional de la Ciclovías Recreativas – 2do domingo de marzo
- Foro Nacional de Vías Activas y Saludables - Pasto



2019

- 14 Congreso de la Red Ciclovías Recreativas de las Américas en Cali



CONTEXTUALIZACIÓN VAS

2020

- Protocolos en COVID-19
- Participación en la Mesa CIMA - Estrategia Nacional de Movilidad Activa ENMA hasta hoy



2021

- Desde Mindeporte nace la estrategia ActiVAS Tu Barrio
- Articulador HEVS VAS



2022

- Participación Congreso Nacional de Movilidad Pasto
- Articulador HEVS VAS
- Estrategias: ActiVAS Tu Barrio, Ciclopaseos, Caminatas



2023

- Rol de Articulador VAS específicamente para el Programa
- Asesorías a Instituciones u Organizaciones IUO
- ActiVAS a nivel comunitario
- 3 Cursos Regionales VAS



DATOS DE INTERÉS

- Coldeportes, hoy Ministerio del Deporte, viene impulsando el desarrollo de las **Vías Activas y Saludables desde el año 2012**.
- La ciclovía de **Bogotá** tiene una extensión de más de **138 kilómetros habilitados cada domingo y días festivos**, siendo la VAS más extensa del planeta, con una asistencia de aproximadamente **1.500.000 personas** en sus jornadas dominicales. **Medellín** cuenta con **49 kilómetros** con una asistencia aproximadamente de **25.000 personas** y **Cali** con **38 kilómetros** con una asistencia de más de **90.000 personas**, siendo las Vías Activas y Saludables más grandes del país. Bogotá ha sido modelo para más de 300 ciudades en el mundo

DATOS DE INTERÉS

- **Más de 400 kilómetros** de vías públicas durante el año se habilitan los días **domingos y festivos** para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en **todo el país**.
- En ciudades diferentes a Bogotá, Cali y Medellín, **la extensión lineal de las Vías Activas y Saludables oscila entre los 500 y 10.000 metros**, las cuales dependen de varios factores entre ellos la particularidad de la infraestructura vial de cada municipio.
- En varias ciudades del país, dentro de las jornadas regulares de Vías Activas y Saludables, existe la **estrategia Biciescuela o Escuela de la Bici**, que busca promover la actividad física a través de la enseñanza, aprendizaje y fortalecimiento de la habilidades y destrezas en bicicleta.

DATOS DE INTERÉS

➤ En país cuenta con **VAS intermunicipales** que conectan un municipio con otro u otros, como lo es la **Vía Activa y Saludable de Pereira con Dosquebradas**. Las cuales se conectan entre sí, permitiendo ofrecer a los usuarios una alternativa más para la práctica de actividad física. Esta propuesta también se presenta en **Envigado con Sabaneta, Itagüí con Medellín y Bello – Área Metropolitana**. En la cosa, **Barranquilla, Galapa y Puerto Colombia en el departamento del Atlántico**.



Deporte

ACTIVIDAD FÍSICA

Comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor al reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos en donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre. La actividad física está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud, a través de sus efectos en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones

Ministerio del Deporte, 2022

QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA

Definición ortodoxa Caspersen et al. (1985)

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulte en un gasto de energía.



La Actividad Física como acto mecanicista específico

Caspersen, C. J., Powell, K.E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep.* 100(2), 126-131.

Definición holística Piggin (2020)

Personas que se mueven y actúan dentro de espacios y contextos culturalmente específicos, influenciadas por una variedad única de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones.



Concepto holístico, inclusivo y adaptable para los usuarios



Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active living.* 2(27).



1 dólar de inversión es un ahorro de 3.2 dólares en costos médicos



Invertir en una actividad física significa invertir en igualdad de género, en salud, bienestar y en empleabilidad.

Tomado de Unesco. (2021) Cómo influir en políticas para el desarrollo educación física de calidad guía práctica de promoción de políticas para jóvenes.

*Colon, seno, vejiga, endometrio, estómago, adenocarcinoma del esófago, riñón, pulmón, ovario, páncreas, próstata, cabeza y cuello y hematológicos (leucemias, linfomas). Fuente: McTiernan et al. (2019) Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Med Sci Sports Exerc* 51: 1252-1261. Friedenreich et al. (2021) Physical activity, obesity and sedentary behavior in cancer etiology: epidemiologic evidence and biologic mechanisms. *Molecular Oncology* 15: 790-800.

- **Reduce el riesgo** de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, 13 tipo de cáncer*, diabetes y otras enfermedades no transmisibles (ENT);
- **Contribuye al crecimiento económico**; a largo plazo, la prevención de las ENT ofrece un mayor rendimiento de la inversión que el control de las mismas.
- **Reduce la obesidad en un 30%**
- **Reduce en un 30% la depresión**
- Contribuye al desarrollo de **habilidades y valores** que fomentan la **resiliencia socio-emocional, mental y física**.
- Una inversión de **1 dólar** en tiempo y equipo dedicado a la actividad física conduce a un ahorro de **3,2 dólares** en costos médicos



RAZONES PARA INVERTIR EN ACTIVIDAD FÍSICA

- Causa **más muertes que fumar**
- La actividad física insuficiente es un **factor de riesgo clave para las ENT**.
- La inactividad física cuesta a la economía mundial cerca de **70 mil millones de dólares: 54 mil millones en gastos sanitarios y 14 mil millones en pérdidas de productividad**.
- En Bogotá, el **2,5% del presupuesto en salud (15.000 millones en 2002)** se invierte en **tratar 6 ENT asociadas a la inactividad física***.

Tomado de Unesco. (2021) Cómo influir en políticas para el desarrollo educación física de calidad guía práctica de promoción de políticas para jóvenes.

*Enfermedad coronaria, accidentes cerebro-vasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer de colon y cáncer de seno. Fuente: Lobelo et al. Carga de Mortalidad Asociada a la Inactividad Física en Bogotá Rev. Salud pública. 8 (Sup. 2): 28-41, 2006. Pratt et al. et al (2014) The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. Br J Sports Med 48:171-173.

DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS



MUJERES EMBARAZADAS O EN PUERPERIO	ADULTOS Y PERSONAS MAYORES	NIÑOS Y ADOLESCENTES	ADULTOS	PERSONAS MAYORES	TODAS LAS PERSONAS QUE PUEDAN
------------------------------------	----------------------------	----------------------	---------	------------------	-------------------------------



BENEFICIOS

- Musculoesqueléticos
- Respuesta Neuromotora
- Coordinación
- Riesgo de Caidas
- Prevención de Cáncer y Enfermedades CV



FÍSICOS



- Gastos Sanitarios
- Productividad
- Ahorro
- Costos directos e indirectos

ECONÓMICOS



MENTALES



- Rendimiento Académico
- Ausentismo Laboral
- Paz Social
- Desarrollo sostenible
- Participación intersectorial
- Cumplimiento de otras agendas de desarrollo.

OTROS



SOCIAL

- Convivencia
- Compañía
- Sociabilidad
- Relacionamiento
- Intercambio (Cultura - ideas)

Invertir en una actividad física significa invertir en igualdad de género, en salud, bienestar y en empleabilidad.

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVILIDAD ACTIVA: LA EVIDENCIA



Las personas que usan las **ciclorutas** en Bogotá, el **71%** cumple con las **recomendaciones de actividad física** montando bicicleta

(Segura Ethel,2010)



La población de estrato bajo utiliza más la bicicleta como medio de transporte 5,6%, sobre los demás estratos sociales (más bajo 5,1%, medio 5% y alto 4%).

ENSIN, 2015



Quienes **montan en bicicleta** tienen **95 puntos sobre 100** en **escalas de calidad de vida**

(Sarmiento OL *et al* ,2010)



La **percepción de distancia** en los contextos urbanos **al transportarse en bicicleta** suele ser menor

(Olga Lucía Sarmiento)



Por **cada dólar** invertido en ciclorutas en Bogotá se **ahorran 2,8 dólares de gastos por inactividad física**

(Ricaurte,2010)



Razón de moverse en bicicleta:
“Hacer ejercicio mientras me transporto”

47% mujeres y 42% hombres

(Encuesta las cuentas de la bici,2015)

HERRAMIENTAS DE ABOGACÍA PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

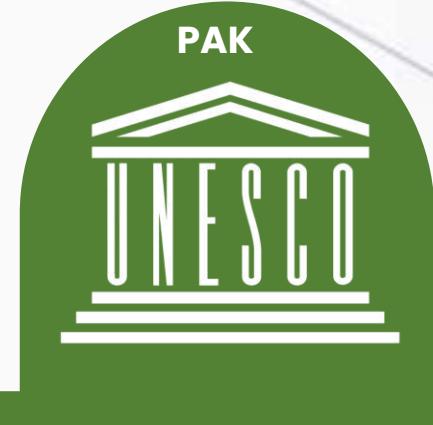


OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LAS NACIONES UNIDAS

- 3 Salud y bienestar
- 4 Educación de calidad
- 5 Igualdad de género
- 10 Reducción de desigualdades
- 11 Ciudades y comunidades sostenibles
- 13 Acción por el clima
- 15 Vida ecosistemas terrestres
- 16 Paz, justicia, instituciones sólidas
- 17 Asociaciones

EL PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Contribuye a sus 4 objetivos estratégicos:
Crear sociedades activas
Crear entornos activos
Fomentar sociedades activas
Crear sistemas activos



PLAN DE ACCIÓN DE KAZÁN DE LA UNESCO

Línea de acción I
Elaborar una herramienta de promoción que incluya argumentos con base empírica en favor de la inversión en educación física, **actividad física** y deporte
Actividad física como derecho



La mujer y la salud
Educación y capacitación de la mujer
La mujer en el ejercicio del poder y adopción de decisiones

PLATAFORMA DE ACCIÓN DE BEIJING





Decreto



OCHO INVERSIONES PARA
MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA



**Sociedad Internacional de
Actividad Física y Salud**

1. Enfoque escolar integral



2. Transporte activo



3. Diseño urbano activo



4. Profesionales de salud



**5. Educación cívica y
medios de comunicación**



**6. Deporte y recreación
para todos**



7. Lugar de trabajo



8. Programas abiertos a la comunidad



LAS VÍAS ACTÍVAS Y SALUDABLES EN RELACIÓN CON EL PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 2018 – 2030





01

LABORAL



¡Como puedes
REALIZAR AF?

02

TIEMPO LIBRE



03

TRANSPORTE



04

HOGAR





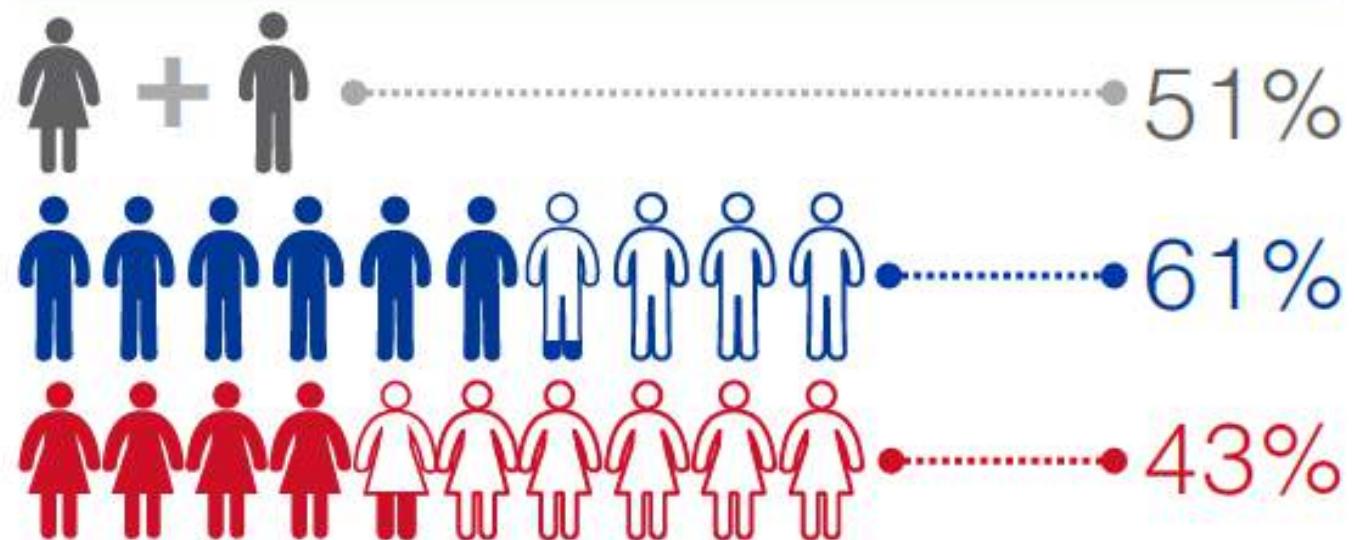
Deporte



Global Observatory for Physical Activity
GoPA

PORCENTAJE DE MUERTES POR INACTIVIDAD FÍSICA

Prevalencia de actividad física



Adultos 18+ años, Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN, 2015

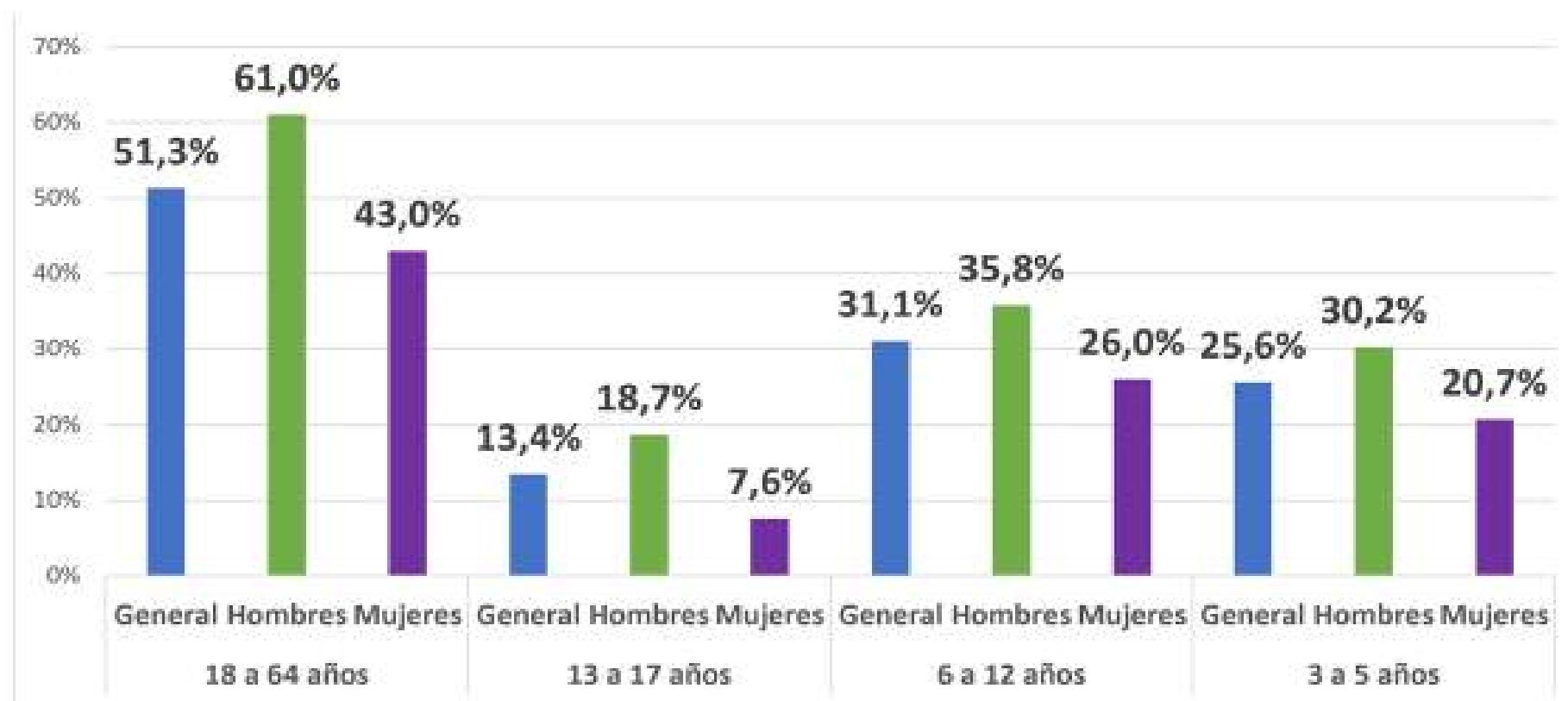
Porcentaje de muertes por inactividad física



En Colombia
12,1%

% de muertes debidas
a inactividad física a
nivel mundial = **9%**

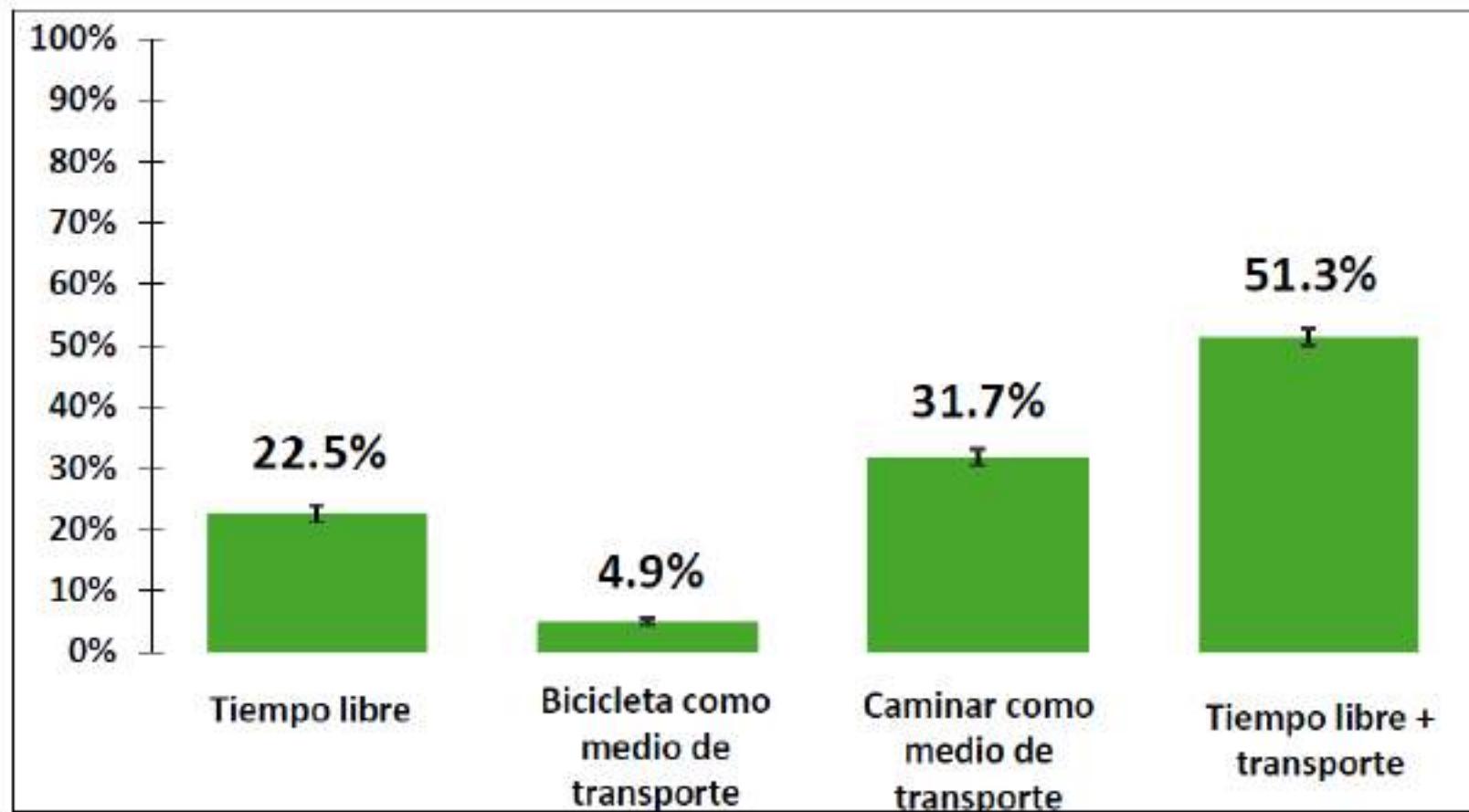
CUMPLIMIENTO CON LAS RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



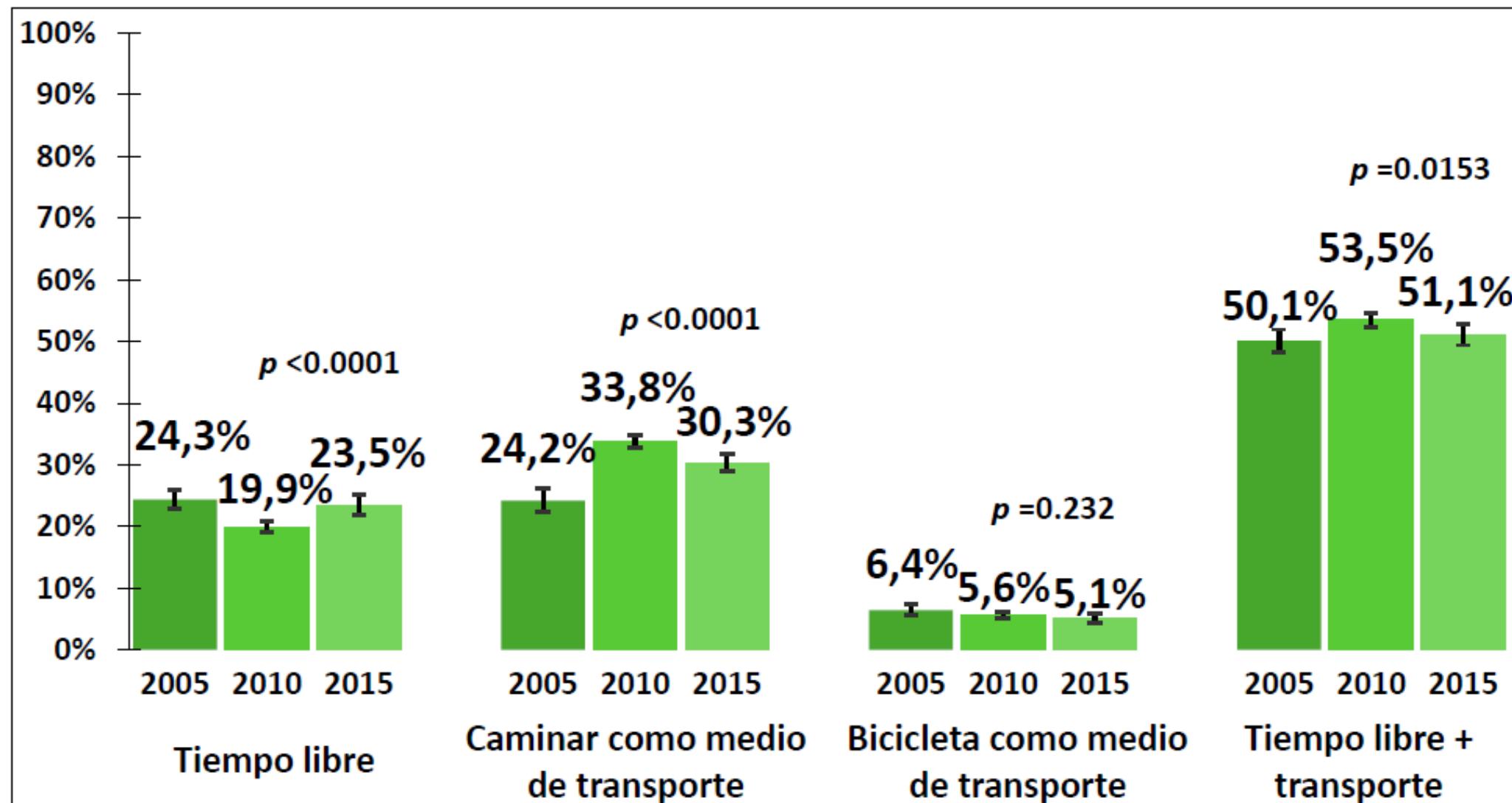
Fuente: Encuesta ENSIN 2015



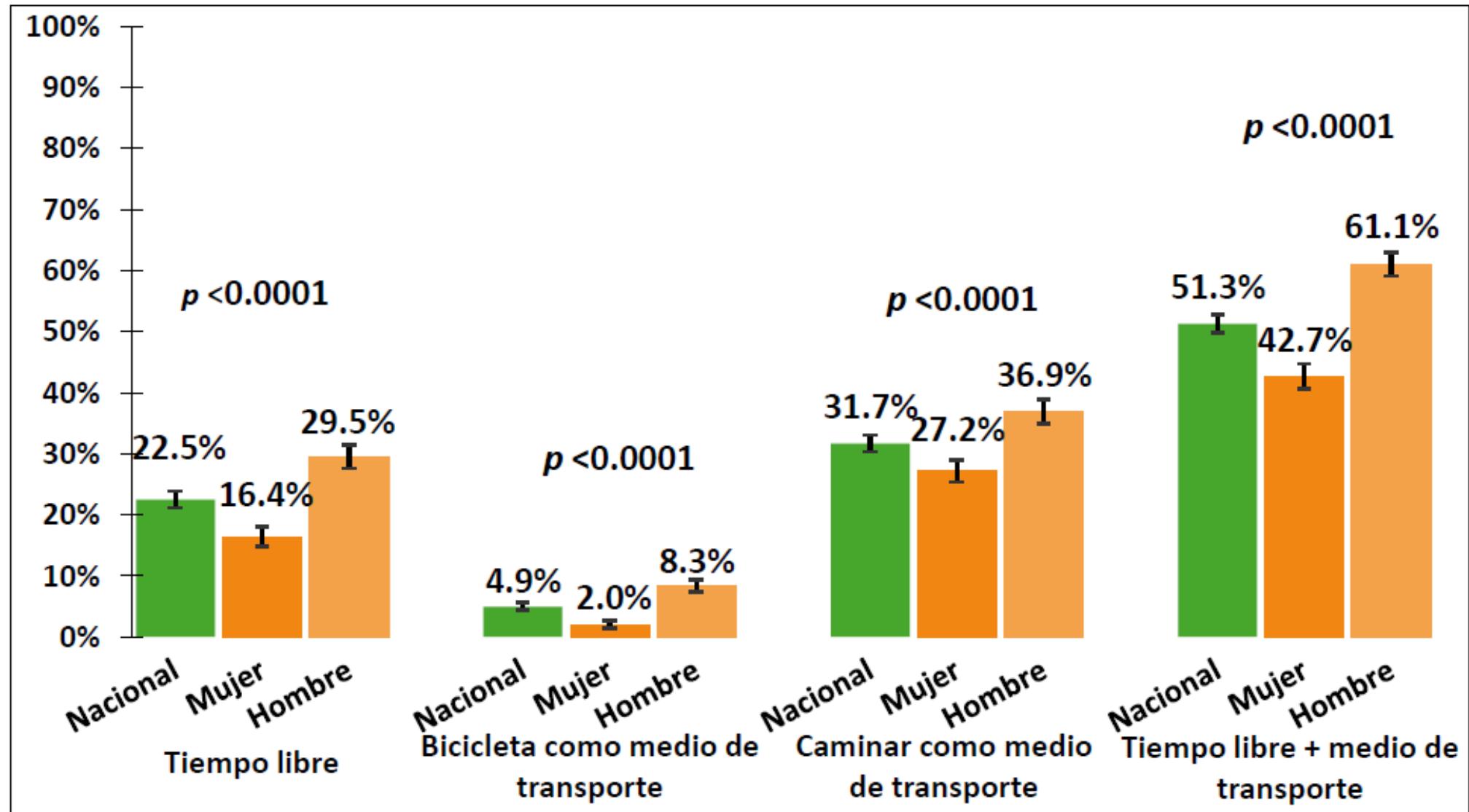
CUMPLIMIENTO CON LAS RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



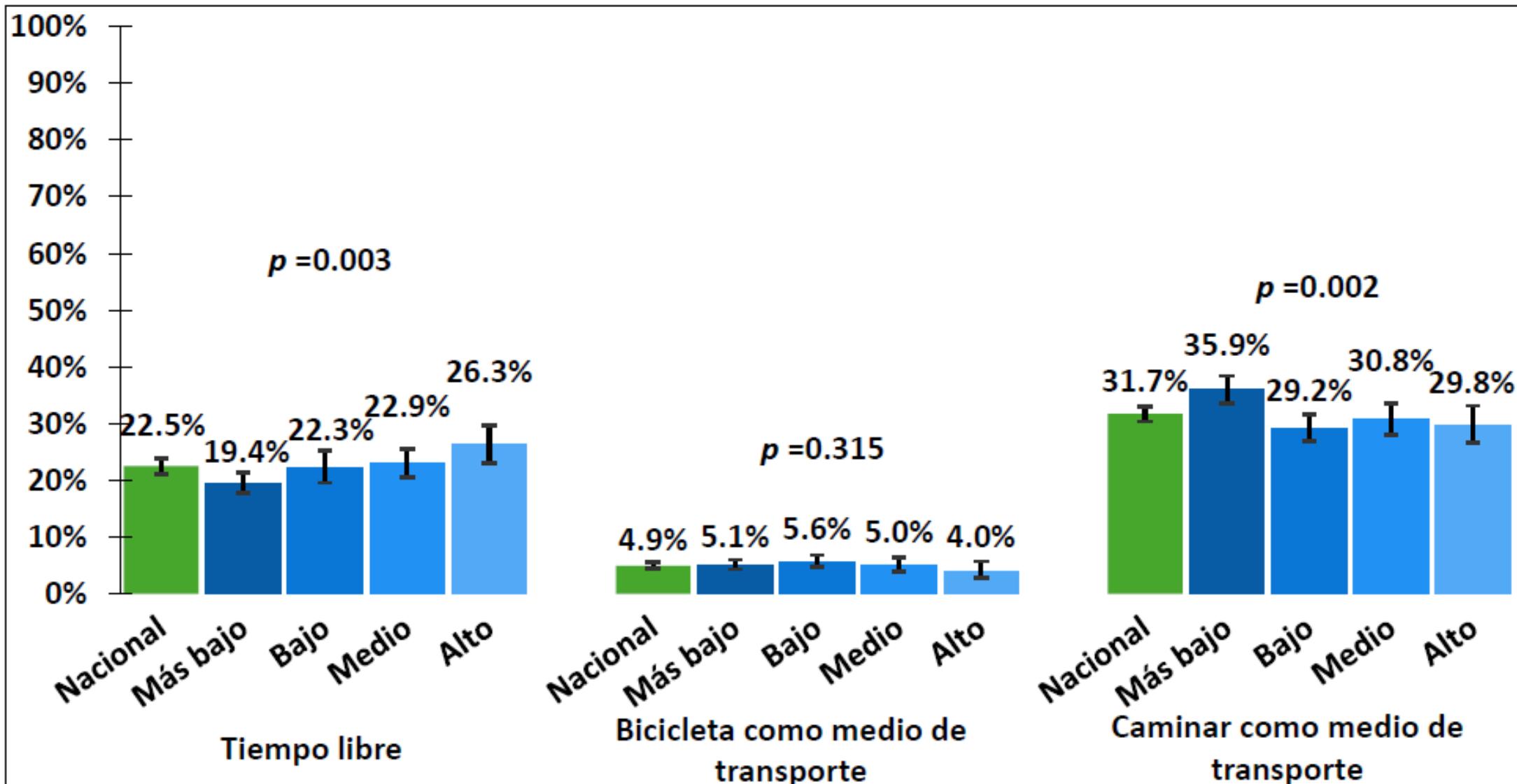
TENDENCIAS EN EL TIEMPO DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



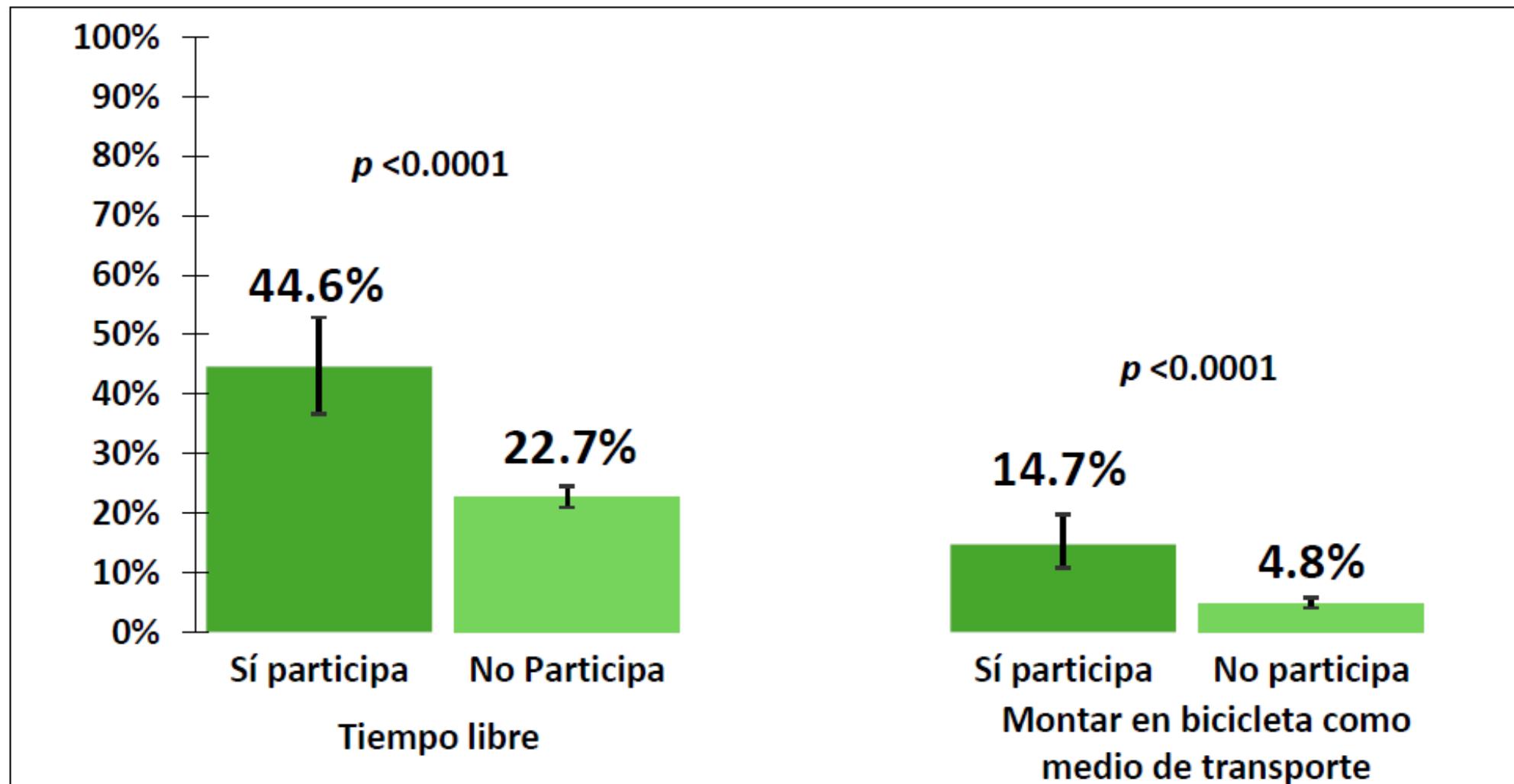
PREVALENCIA DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA, POR SEXO



PREVALENCIA DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA, POR NIVEL SOCIECONÓMICO



PREVALENCIA DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA, SEGÚN PARTICIPACIÓN EN PROGRAMAS VAS EN EL ÚLTIMO MES



LINEAMIENTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DESDE EL MINISTERIO DEL DEPORTE



Promover la universalización de la Actividad Física en el país.



Evaluación y seguimientos de las acciones del equipo Colombia



Incentivar el desarrollo de las competencias ciudadanas a través de la práctica de AF

GRUPO INTERNO DE TRABAJO ACTIVIDAD FÍSICA

Busca fomentar la práctica regular de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, bienestar y salud de la población en el territorio nacional



Hábitos & estilos
de vida saludable

VAS
Vías activas y saludables

PNC
PROSTANIA NACIONAL DE CAPACITACIÓN



Buscar fortalecer e incentivar la creación de programas que fomenten la práctica regular de la actividad física, la disminución de los comportamientos sedentarios y la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) en todo el curso de vida, que permitan favorecer el acceso de la población a una oferta con cobertura y calidad.

PROGRAMA NACIONAL DE **HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**



ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA HEVS



Asesoría a
instituciones/
organizaciones

Acciones para
promover HEVS

PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN

Generar acciones tendientes a construir capacidad en líderes con el fin de fortalecer las competencias que permitan generar un mayor impacto en las intervenciones realizadas en el territorio nacional y en los gobiernos locales en el conocimiento y acciones de política que redunden en un mayor compromiso frente a iniciativas que estimulen la promoción de Actividad Física y prácticas saludables en la población.





Deporte

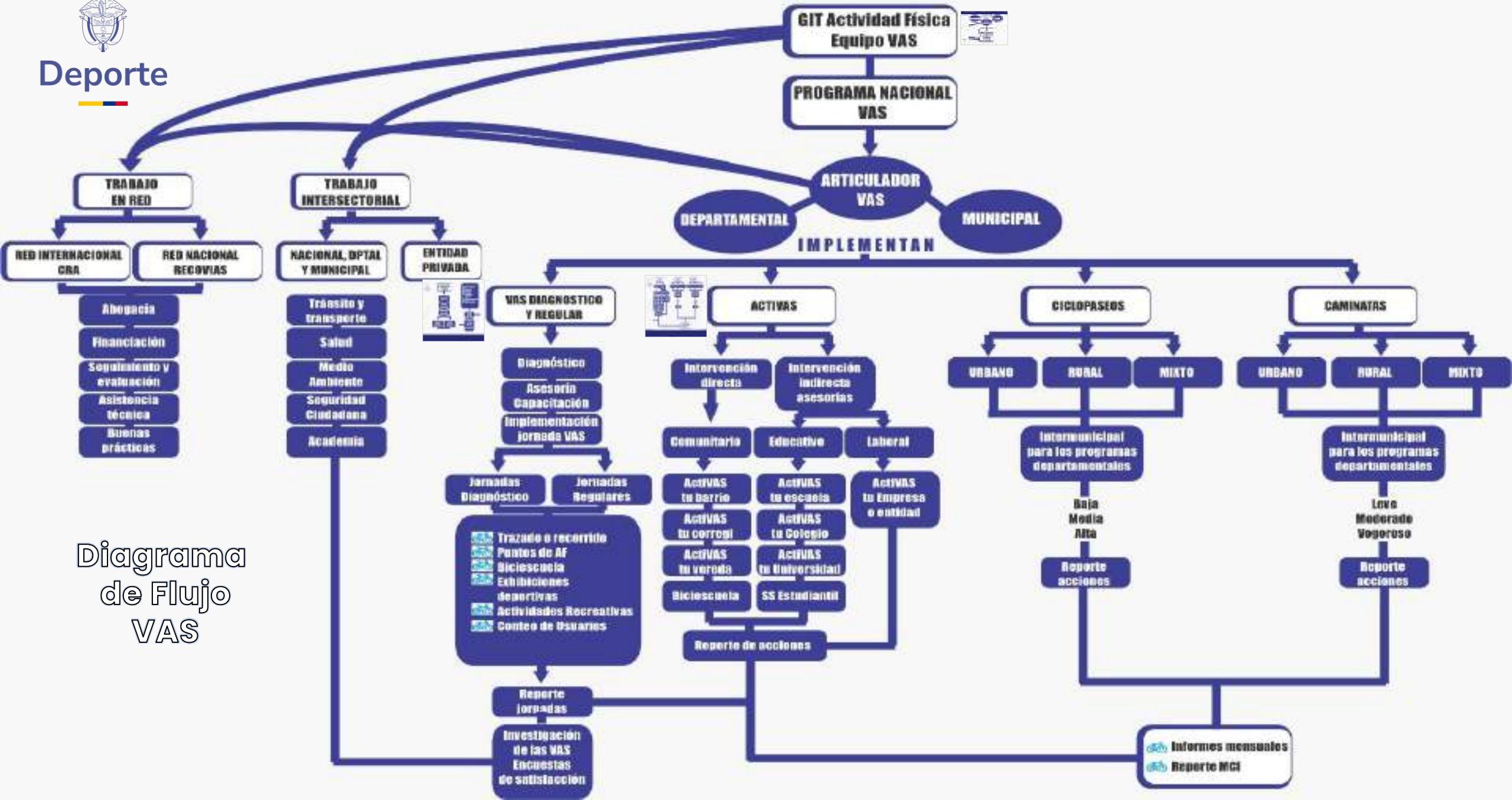


Diagrama de Flujo VAS



Deporte



**GIT Actividad Física
Equipo VAS**

**PROGRAMA NACIONAL
VAS**

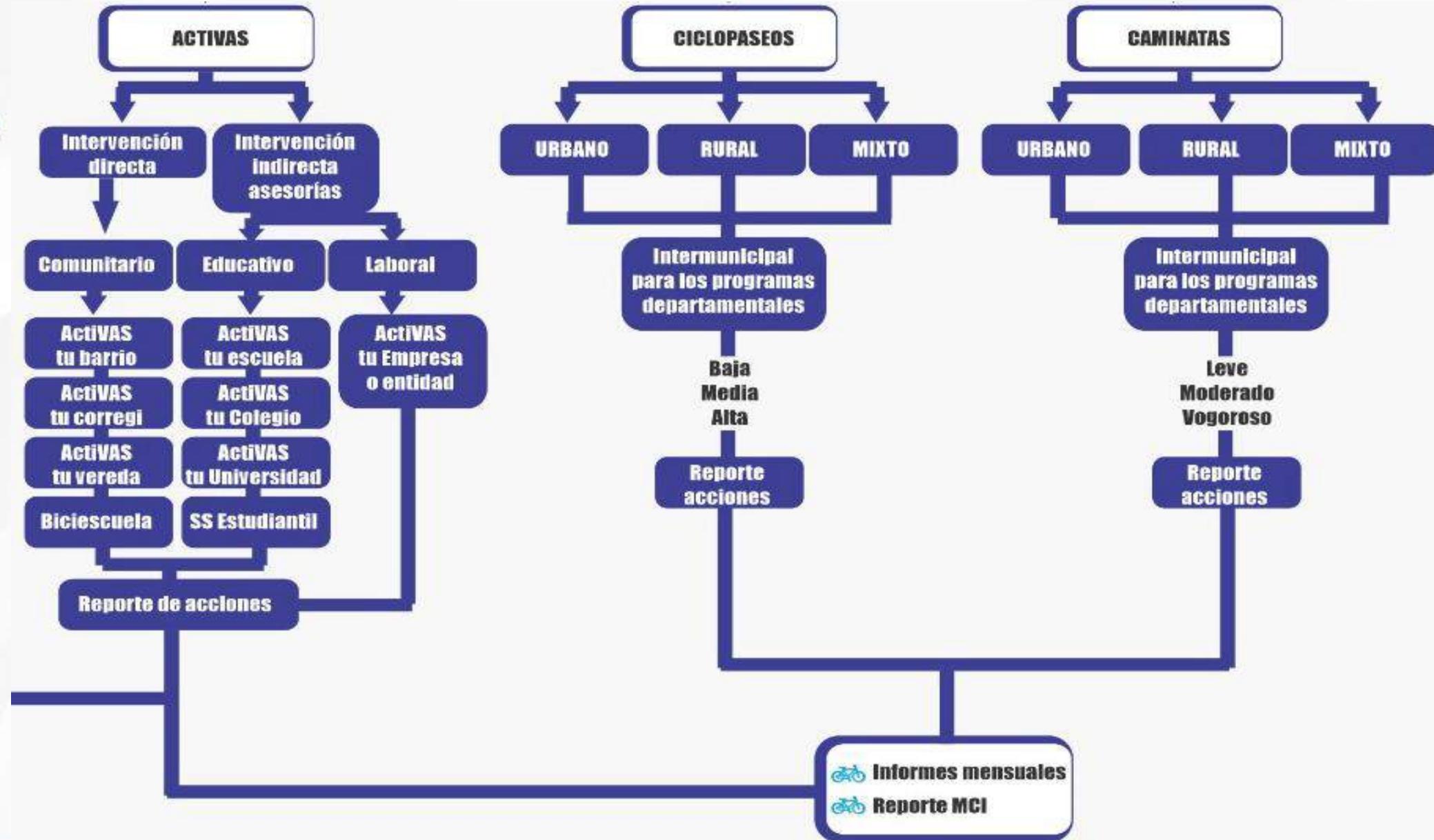
**ARTICULADOR
VAS**

DEPARTAMENTAL

MUNICIPAL

IMPLEMENTAN





INTERVENCIONES BASADAS A TRAVÉS DE LA EVIDENCIA

ENFOQUES

🎯 **Informativos:** Campañas comunitarias y en medios de comunicación; educación para la salud centrada en el aporte de la información.



🎯 **Sociales y conductuales:** Educación Física en la escuela; apoyo social en entornos comunitarios y laborales; cambios de comportamientos en salud; educación para salud en universitarios



🎯 **Ambientales y de políticas:** Creación de espacios para la práctica de actividad física; diseño urbano y uso de la tierra a escala comunitaria y de calle; políticas y planificación comunitaria.



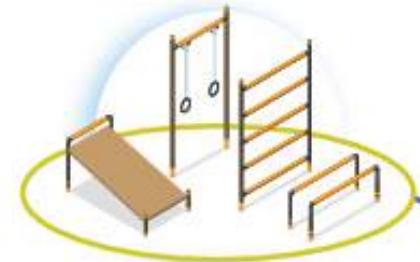
CATEGORÍAS

ENFOQUE	ESTRATEGIAS	CLASIFICACIÓN
CAMPAÑAS E INFORMACIÓN	Mensajes en puntos de decisión	EFFECTIVA
	Campañas comunitarias	EFFECTIVA/PROMETEDORA
	Campañas en medios masivos de comunicación	PROMETEDORA
	Mensajes informativos cortos	EMERGENTE
SOCIAL Y COMPORTMENTAL	Estrategias en Instituciones educativas	EFFECTIVA
	Soporte social en comunidades	EFFECTIVA
	Consejería a través del proveedor	PROMETEDORA
	Sesiones de Actividad Física	PROMETEDORA
AMBIENTALES Y DE POLÍTICA	Diseño urbano a nivel comunitario	EFFECTIVA
	Diseño urbano calle/uso del terreno	EFFECTIVA
	Políticas de transporte	EMERGENTE
	Políticas y planeación comunitario	EMERGENTE



D

ENFOQUE AMBIENTALES Y DE POLÍTICAS



A partir de las iniciativas de empresas, coaliciones (unión entre personas, grupos o partes interesadas), organismos y comunidades crear o dar acceso a lugares donde las personas pueden estar físicamente activas.



Estímulo de la actividad física en zonas geográficas pequeñas, en general limitadas a unas pocas cuadras.

Creación y acceso de espacios para la práctica de actividad física:



Promover principalmente el transporte a pie o en bicicleta y el juego activo en espacios al aire libre.



Intervenciones que incluyan los esfuerzos de planificadores urbanos, arquitectos, ingenieros, urbanizadores y profesionales de salud pública.



Las ciudades deben buscar diseños urbanos compactos y de uso mixto que fomenten un cambio de transporte, pasando de los vehículos privados a los desplazamientos a pie, en bicicleta y en transporte público.



Código Nacional de Tránsito Ley 769 de 2002 modificado por la Ley 1811 de 2016

"Por la cual se otorgan incentivos para promover el uso de la bicicleta en el territorio nacional y se modifica el código nacional de tránsito".



"Únete a la cadena"

Artículo 9. Normas específicas para bicicletas y triciclos. El art. 95 de la ley 769 de 2002 quedará así:

Parágrafo 1º. Los Alcaldes Municipales podrán restringir temporalmente los días domingos y festivos, el tránsito de todo tipo de vehículo automotor por las vías locales y nacionales o departamentales que pasen por su jurisdicción, a efectos de promover la práctica de actividades deportivas tales como el ciclismo, el atletismo, el patinaje, las caminatas y similares, así como, la recreación y el esparcimiento de los habitantes de su jurisdicción, siempre y cuando haya una vía alterna por donde dichos vehículos puedan hacer su tránsito normal.

Parágrafo 2º. La velocidad máxima de operación en las vías mientras se realizan actividades deportivas, lúdicas y/o recreativas será de 25km/h

CONCEPTOS BÁSICOS



CICLOINFRAESTRUCTURA

Vía destinada al uso de bicicletas y a veces a peatones que se encuentra segregada físicamente del tránsito de vehículos motorizados.

CICLORUTA

Es una red de facilidades para la circulación de bicicletas entre un origen y un destino y puede estar compuesta de Ciclobandas y/o Ciclocalles.

CICLOBANDA

Senda sobre la calzada o andén, segregada del tránsito vehicular o peatonal sólo por demarcación y/o delineadores horizontales. Su ancho puede variar según el flujo esperado de bicicletas, pero no debe ser menor a 1,5 m..

CICLOCALLE

Vía convencional donde las bicicletas tienen preferencia sobre el resto de vehículos motorizados cuya velocidad máxima permitida no excede los 30 km/h.

<https://paisajetransversal.org/2016/04/a-todo-pedal-guia-para-construir-ciudades-ciclo-inclusivas-en-america-latina-y-el-caribe-gehl-bid/>

Tomado del documento GSD Guía Ciclo-infraestructura Ministerio de Transporte



Deporte

VAS en el país



Bogotá



Ibagué



Barrancabermeja



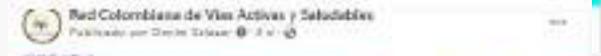
Inderba



Itagüí



Cali – Palmira



Cali





Deporte

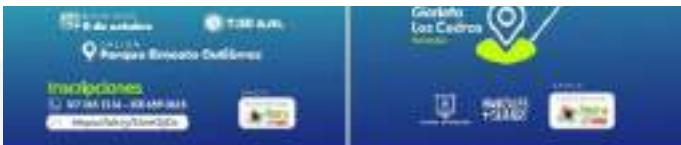
Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
Publicado por Daniel Galaz 1 de octubre a las 22:10

#Ciclopaseo #Manizales



Ciclopaseo dominical
Ruta Manizales

Manizales



Secretaría del Deporte de Manizales
30 de septiembre a las 10:00

#CiclopaseoDominical

¡A ustedes les gustó? ¡A nosotros nos encantó verlos felices paseando! 🌟
Estamos listos para brindarles una experiencia deportiva 🚴. Ver más



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
Publicado por Daniel Galaz 30 de septiembre a las 16:17

#VAS #Villavicencio

RECREO
5K

Villavicencio



IMDER Villavicencio

VAS en el país

Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
Publicado por Daniel Galaz 15 de septiembre a las 21:01

#VAS #Ciclopaseo #Santander



Girón

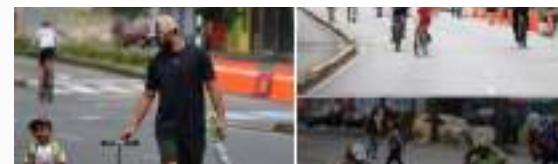


Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
Publicado por Daniel Galaz 10 de octubre a las 10:01

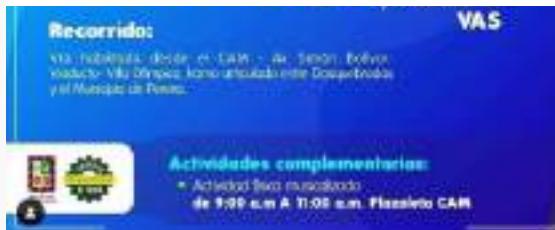
#VAS #Pereira



Pereira



Dosquebradas



Recorrido:

VIA PESQUERA: desde el CAM - Al. 1000, Bulevar
Macario - Vía Olímpica, con un recorrido entre Dosquebradas
y el Municipio de Peñol.

VAS

Actividades complementarias:

• Actividad física recomendada
de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. Flexilista CAM



Tunja



Retomaremos actividades el domingo 17 de septiembre
en el horario correspondiente a este sector.

IMDER Tunja



Deporte

Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
Publicado por Daniel Salazar • 21 de agosto • 0
#VAS #Pitalito #Miles



Pitalito



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
#VAS #Envigado



Envigado



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
Publicado por Daniel Salazar • 10 de agosto • 0
#VAS #Duitama #Proyecto



Duitama



V.A.S
Vías Activas Saludables

Martes y jueves

6:00 p.m. a
9:00 p.m.

AVENIDA REGIONAL

Domingos y festivos

7:00 a.m. a
1:00 p.m.

7:00 a.m. a

Bello



CICLOVÍA
con Sazón
Un evento que reúne la sazón del Atlántico
y actividades deportivas para todos

Malambo – Puerto
Colombia



Área de servicio Circunvalar
de la Prospéritad
Sentido Juan Mina
Puerto Colombia

Red Colombiana de Vías Activas y
Saludables
Sago. • 0

#VAS #Facatativá

IDRF Instituto de Deportes y Recreación de
Facatativá - IDRF
• 0 hrs. • 0

Actividad Recreo Deportivo • Ciclovía
Espacios Seguros Facatativá... Ver más



Facatativá



Todos los

www.Facatativá.com



Deporte

Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

9 sep.

#VAS #Zipaquirá

Imcrdz Zipaquirá

8 sep.

A rodar juntos por las calles de Zipaquirá! Este domingo te invitamos a unirte a nuestra ...

Zipaquirá



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

9 sep.

#VAS #Sincelejo

Imder Sincelejo

9 sep.

No te olvides de armar tu pinta Deportiva y asistir mañana a partir de las 5:30 am a la Cl... Ver más

Sincelejo



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

23 sep.

#VAS #Cartagena

IDER

22 sep.

Este domingo 24 de septiembre la ciclovía dominical se llenará de la Abrazatón por l... Ver más

Cartagena



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

23 sep.



Medellín



VAS en el país



Deporte

VAS en el país

"BUT I WOULD NEVER HURT A FLY"

"BUT I WOULD NEVER HURT A FLY"



VAS EN EL PAÍS A TRAVÉS DEL TIEMPO

No.	DEPARTAMENTO	# PROGRAMAS
1	Amazonas	1
2	Antioquia	68
3	Arauca	1
4	Atlántico	1
5	Bogotá	1
6	Boyacá	4
7	Bolívar	5
8	Caldas	3
9	Caquetá	2
10	Casanare	1
11	Cauca	2
12	Cesar	1
13	Chocó	1
14	Córdoba	1

No.	DEPARTAMENTO	# PROGRAMAS
15	Cundinamarca	8
16	Guainía	1
17	Huila	4
18	La Guajira	1
19	Meta	3
20	Nariño	3
21	Norte de Santander	2
22	Quindío	5
23	Risaralda	7
24	Santander	5
25	Sucre	2
26	Tolima	4
27	Valle del Cauca	5
28	Vaupés	1



**28 departamentos
+ 140 Programas VAS**



Deporte

PROGRAMAS
Arauca
Atlántico
Cartagena
Bolívar
Boyacá
Casanare
Valledupar
Chocó
Huila
La Guajira

PROGRAMAS
Pasto
Nariño
Cúcuta
Norte de Santander
Quindío
Bucaramanga
Santander
Sucre
Sincelejo
Ibagué
Tolima

APOYO A PROGRAMAS VAS



**Sumando más
kilómetros**

21 programas VAS



Deporte



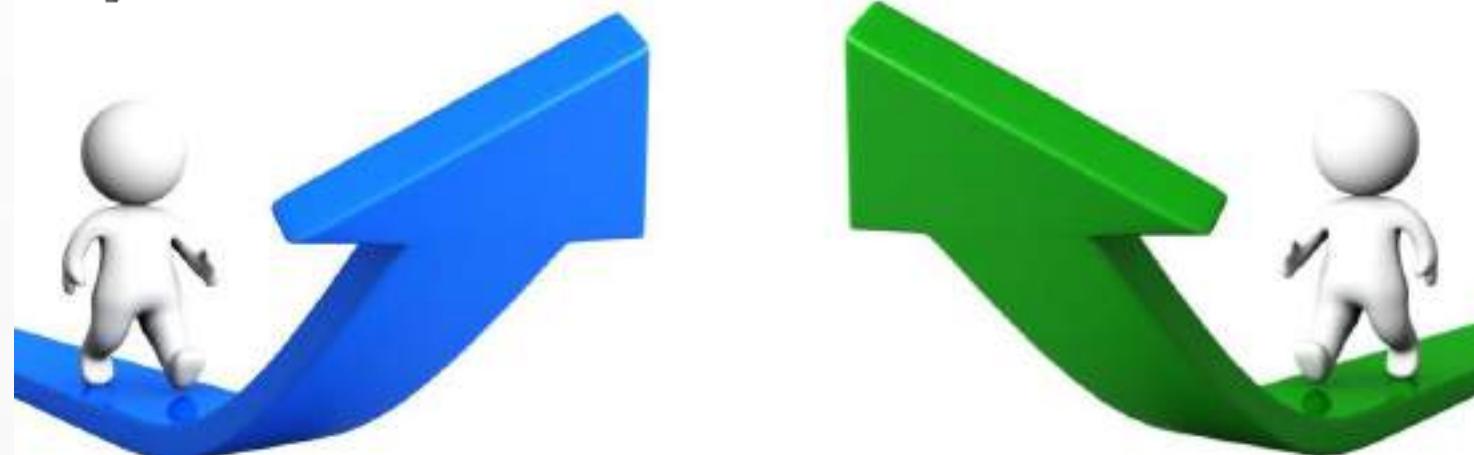
**Si vas más por las VAS, más HEVS
conseguirás**



Vías activas y saludables



de vida saludable





PROGRAMA NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

¿Qué es?

Programa que busca fomentar la **práctica de actividad física** en tiempo libre, permitiendo a las personas la **utilización segura de algunos espacios públicos** destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de **esparcimiento, movimiento corporal o transporte no motorizado** por algunas horas del día, constituyéndose en una oportunidad costo benéfica para el mejoramiento de las condiciones sociales, bienestar y de salud de la población.



ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS DIAGNÓSTICO Y REGULARES

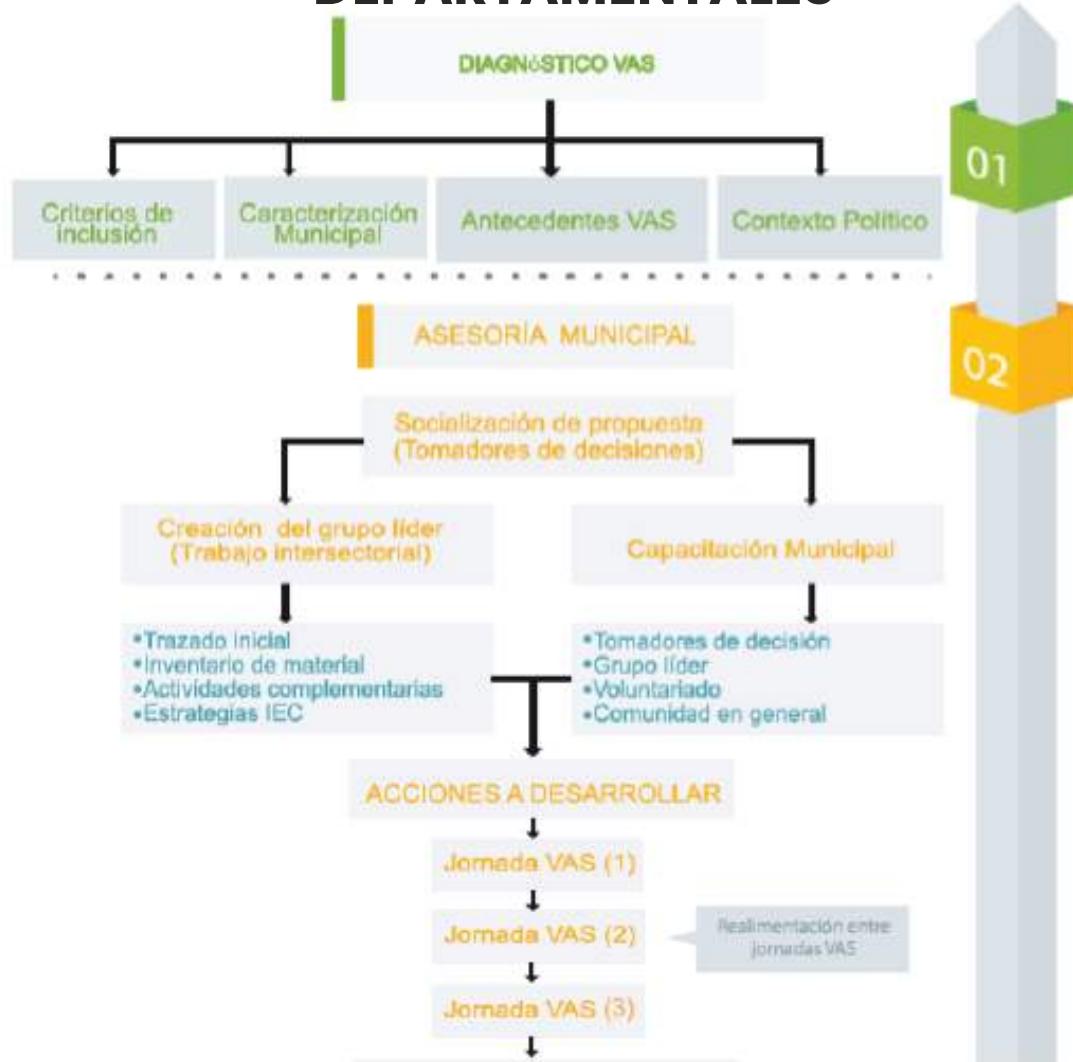
Estrategia que permite **utilizar de manera segura el espacio público** (vías, carriles, calzadas) **con un trazado o ruta fija** destinado para la utilización de los ciudadanos a través del uso de la **bicicleta, patines, patinetas, caminar, trotar, correr, entre otros**, con el fin de promover la práctica de actividad física, los hábitos saludables, el bienestar físico y mental. Se realiza de manera **regular como mínimo una vez al mes, 1 o más veces a la semana**, especialmente los días domingos y festivos por unas horas del día.



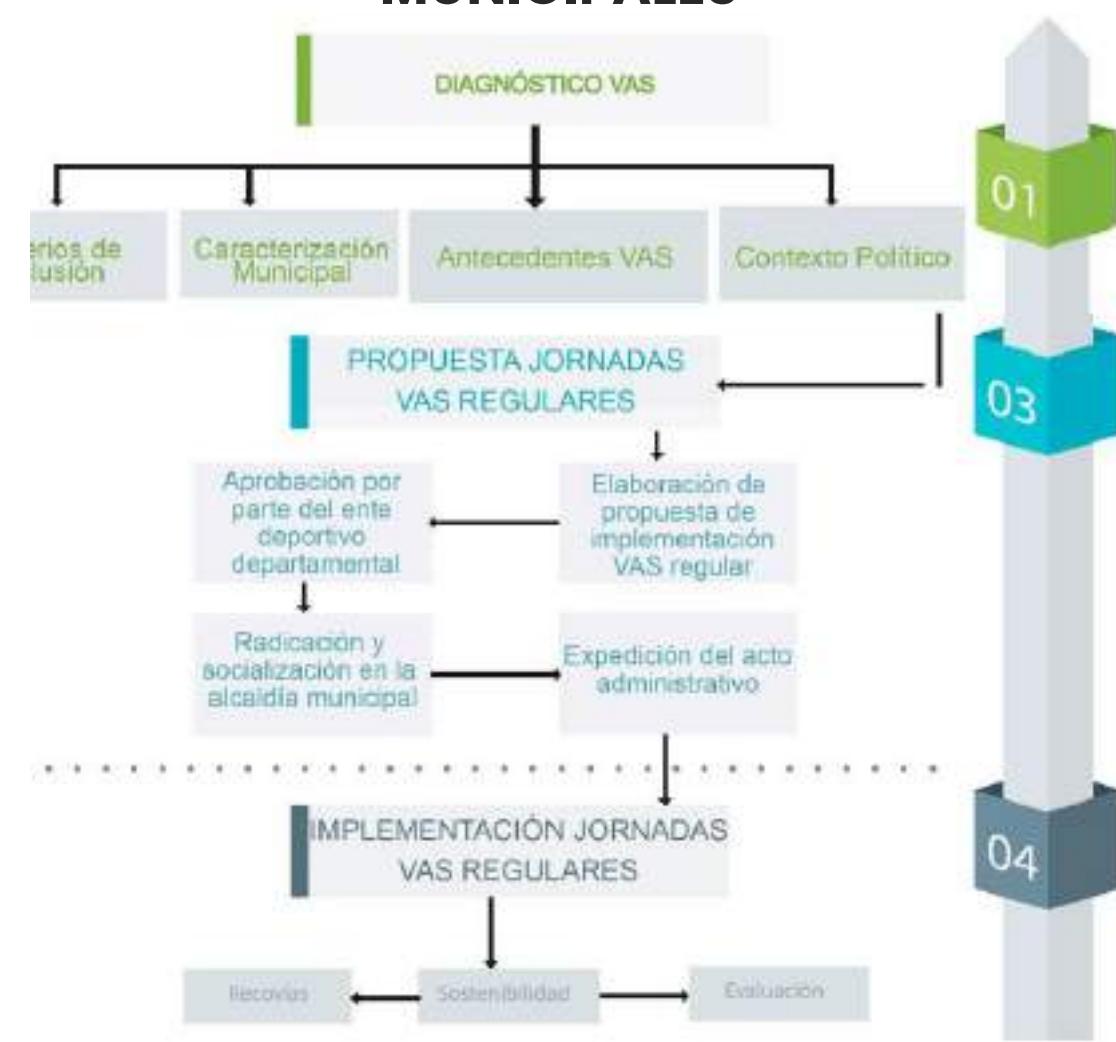


RUTA METODOLÓGICA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS DIAGNÓSTICO Y REGULARES

DEPARTAMENTALES



MUNICIPALES





Deporte



REPORTE VAS

VAS DIAGNÓSTICO

Vías Activas y Saludables en Colombia

Formulario para el Diagnóstico y Reporte de las Vías Activas y Saludables VAS

Con el propósito de recolectar toda la información de las acciones que desarrolla el Equipo Colombia en cuanto al diagnóstico, la asesoría, la implementación y el fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS en el país, el Ministerio del Deporte pone al servicio de los Equipos Departamentales y Municipales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable este formulario para tal fin.

redcovias@gmail.com [Cambiar cuenta](#)



Se registrarán el nombre, la foto y el correo electrónico asociados con tu Cuenta de Google cuando subas archivos y envíes este formulario.

<https://forms.gle/Wp8BqD8dEB9kPA3a7>

VAS REGULARES

Vías Activas y Saludables en Colombia

Sección 1 de 14

Formulario de Registro y Reporte de Vías Activas y Saludables VAS de Colombia

[B](#) [I](#) [U](#) [C](#) [R](#)

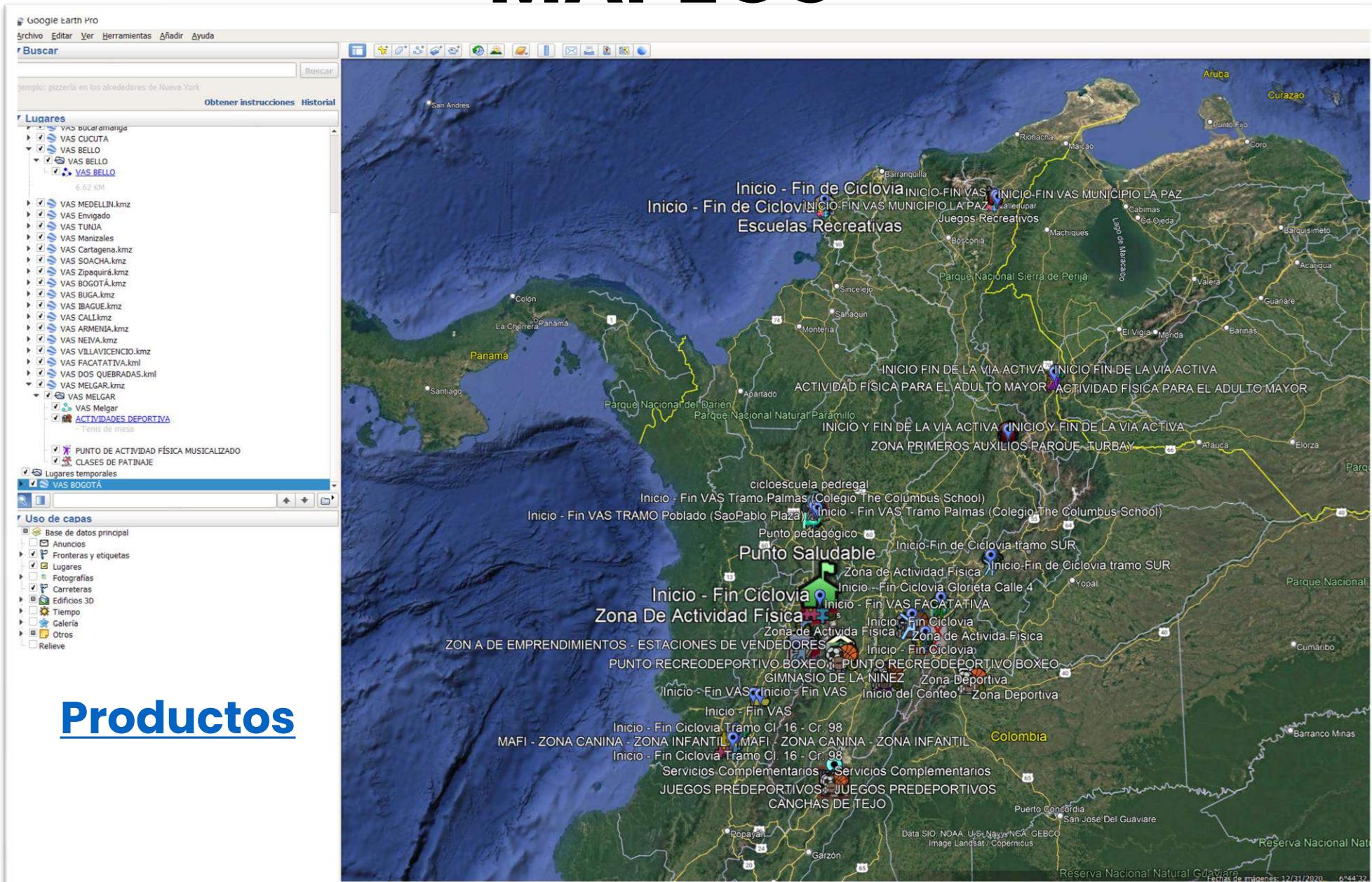
Con el propósito de identificar las **Vías Activas y Saludables VAS regulares** del país (programas que consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, para fomentar la práctica de actividad física en tiempo libre, permitiendo la utilización segura de espacios públicos destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de estacionamiento, movimiento corporal o transporte no motorizado por algunas horas del día, constituyéndose en una oportunidad costo benéfica para el mejoramiento de las condiciones sociales, bienestar y de salud de la población). El Ministerio del Deporte busca identificar qué municipios cuentan con esta estrategia para la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Vía Activa regular: es aquella que desarrolla acciones de esta índole en el municipio por lo menos una vez al mes.

<https://forms.gle/bPfmDzfMSMyr37AM8>

MAPEOS

Productos



Estrategias Programa Nacional de Vías Activas y Saludables

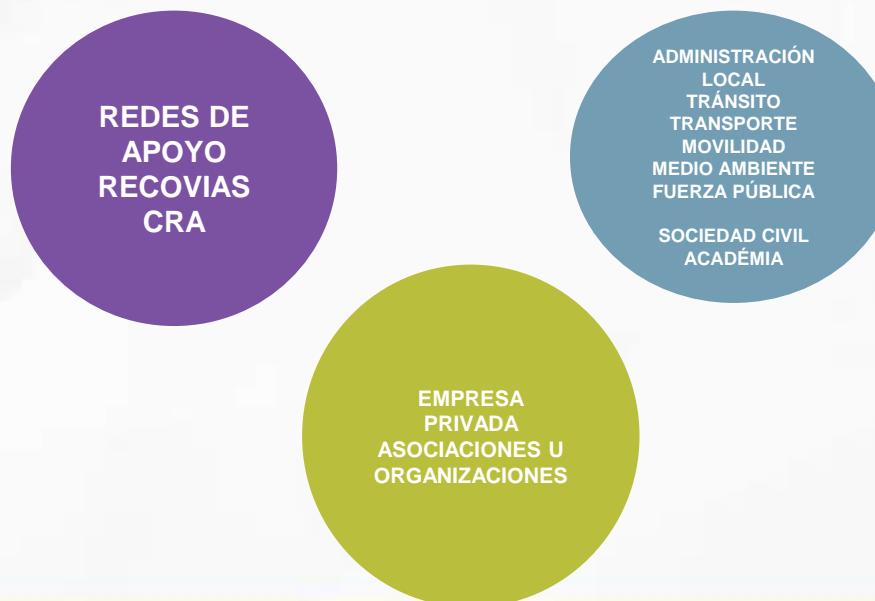




TRABAJO INTERSECTORIAL EN VAS

Articulación con diferentes actores para **actuar sobre intereses compartidos**, vinculando las instancias **gubernamentales y no gubernamentales** para mejorar el impacto y sostenibilidad de los programas

Ejemplo



RELACIÓN ENTRE ACTORES



Fuente: Elaboración propia basada en: (Parra, et al. 2011)

LAS VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES SON PROGRAMAS COSTOBENÉFICOS

Por cada dólar que se invierte en:



La Ciclovía de Bogotá:



La Ciclovía de Medellín:



La Ciclovía de San Francisco:

**Se ahorran por beneficios en
salud asociados a la realización
de actividad física:**



3 dólares

Ahorro Neto: 13 millones de dólares/año



2 dólares

Ahorro Neto: 2 millones de dólares/año



2,3 dólares

Ahorro Neto: 4 millones de dólares/año

BENEFICIOS DE LAS VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

PROBLEMA	POTENCIAL
Inactividad física	<p>Las personas que asisten a las VAS:</p> <p>Tienen mayor prevalencia* de cumplir con las recomendaciones de actividad física que la población general.</p> <p>Tienen mayor prevalencia de montar en bicicleta como medio de transporte.</p> <p>Tienen una menor prevalencia de tener sobrepeso u obesidad.</p>
Inseguridad en las calles	Los participantes de las VAS reportan una mayor percepción de seguridad.
Disminución de la calidad de vida urbana	Los participantes de las VAS tienen en promedio mayores puntajes de calidad de vida relacionada con salud
Contaminación acústica y del aire	Las VAS disminuyen la contaminación por material particulado y los niveles de ruido en las calles.
Falta de espacios para el encuentro social y la recreación. Inequidad y exclusión.	<p>Las VAS promueven la inclusión, la interacción social y la equidad: los participantes provienen de todos los niveles socioeconómicos e incluyen personas en situación de discapacidad, adultos mayores, niños(as), familias y minorías sociales.</p> <p>Permiten la reactivación económica de las comunidades.</p> <p>Sus participantes tienen en promedio mayores puntajes de capital social.</p>



Deporte

DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES - @mindeportecol

Facebook

Ministerio del Deporte

165 mil seguidores • 101 seguidos

Embarcarse electrónico Siguiente Mensaje

Instagram

mindeportecol Siguiente Mensaje

9804 publicaciones 91,5 mil seguidores 2276 seguidas

Ministerio del Deporte
Cuenta oficial del Ministerio del Deporte de Colombia.co
www.mind deporte.gov.co y 4 más

andrespedez, tatyepulvareda y 201 más siguen este perfil

Noticias 2024 IVC 91.8000 Parte

X

Ministerio del Deporte

71.4 mil partidas

Siguiente

Ministerio del Deporte

@MinDeporteCol

Ministerio del Deporte de Colombia | PQRD: mind deporte.gov.co/abierta/10011-10011

Tiktok

mindeportecol Ministerio del Deporte

Seguir Mensaje

50 Seguidos 8113 Seguidores 165.5K Me gusta

Cuenta oficial del Ministerio del Deporte de Colombia.co

MinDeporte.gov.co

10 Videos 10 Publicaciones compartidas 10 Me gusta

207.5K 1005 2241 10.71



Deporte



Facebook



Red Colombiana de Vías
Activas y Saludables

942 Me gusta · 568 seguidores

Te gusta
Message Buscar

X



ViasActivas

@ViasActivas · 7d

RECOVIAS, busca la generación y fortalecimiento de programas destinados a la utilización segura de espacios públicos, para la práctica de actividad física

Colombia · Se unió el mayo de 2014

607 Siguiendo · 414 Seguidores

DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES - @recovias

Instagram



recovias Siguendo · Mensaje · 9 · ...

375 publicaciones · 1056 seguidores · 568 seguidos

Red Colombiana de Vías Activas

Deportes y recreación

Red que busca incentivar y fortalecer el desarrollo articulado de los Programas Saludables - VAS o... más

Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

andrescspedez, talysepulveda y 106 más siguen este perfil



Otros países



VAS



Día Inter CRA



ACTIVAS



Corridas



Día Mundial...



Tiktok



recovias RECOVIAS

Siguir Mensaje · 21 Siguiendo · 75 Seguidores · 250 Me gusta

Red Colombiana de Vías Activas y Saludables RECOVIAS

11 Videos

11 Publicaciones compartidas

Me gusta





Deporte

OFERTA ACADÉMICA ESCUELA VIRTUAL DEL DEPORTE

<https://aula.mindeporte.gov.co/>



Deporte

Generalidades de las Vías Activas y Saludables VAS

Modalidad:
100%
virtual

Dirigido a:

- Integrantes del Sistema Nacional del Deporte.
- Público en general.

Objetivo:

Proporcionar herramientas teóricas y prácticas básicas sobre las Vías Activas y Saludables, VAS.

Contenido:

Episodio 1: Generalidades de las Vías Activas Saludables.
Episodio 2: Conceptualización relacionada con las VAS y las vías públicas.
Episodio 3: Ruta metodológica para la implementación de las VAS.

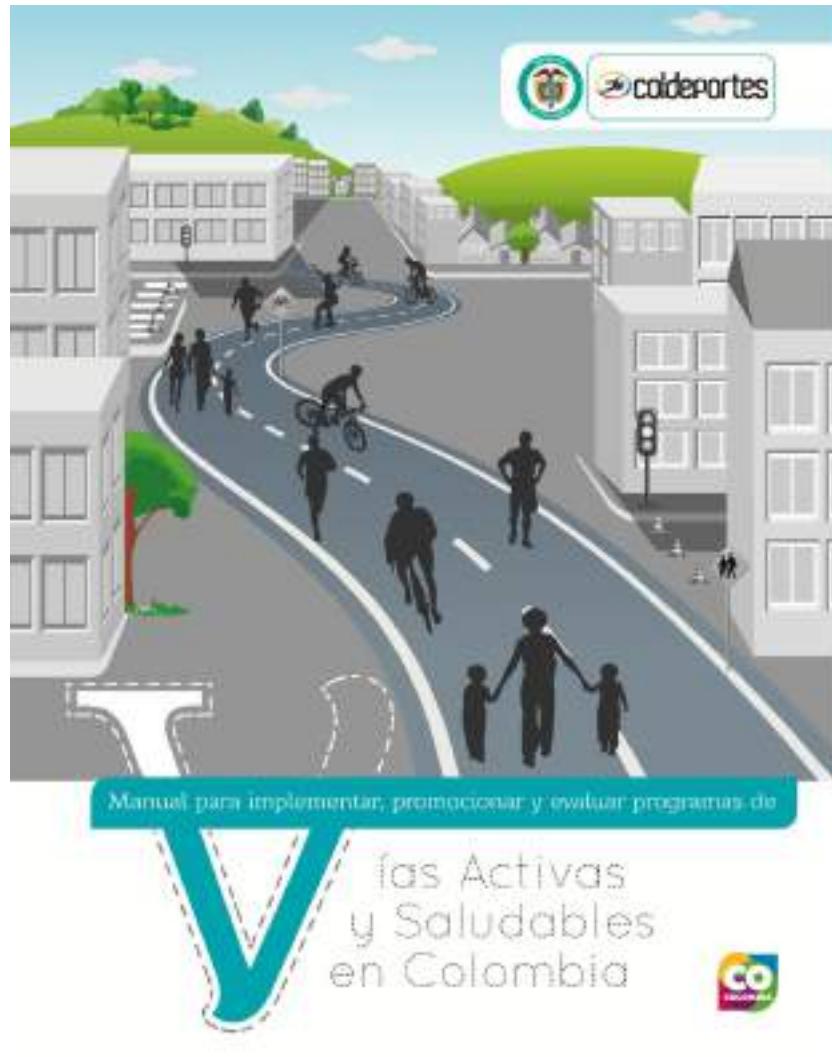
Inscripciones del 05 al 20 de junio de 2025

Duración del curso: del 15 de junio al 15 de agosto de 2025

 Escuela Virtual del Deporte

INSCRÍBETE AQUÍ 

DOCUMENTOS ORIENTADORES



 Deporte	GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LAS VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS	Versión: 1 CÓDIGO: FD-GU-004 Fecha: 26-11-2024
---	---	---

Quiénes Somos
Sistema Nacional del Deporte
Eventos y programas institucionales
Directorio Institucional
@MinDeporteCol
Inventario de Información
Comunicar
Síguenos de Interés
Código de Integridad
Programas Mindepporte

[DIRECCIÓN](#) > [Mindepporte](#) > [Quiénes Somos](#) > [Dependencias](#) > [Dirección Fomento y Desarrollo](#) > [Identidad](#)
[Caldeportes](#) > [Vías Activas y Saludables VAS](#)

Vías Activas y Saludables VAS

Miércoles, 10 de Noviembre de 2021



- [VENTANILLA ÚNICA VIRTUAL](#)
- [CHAT](#)
- [CONSULTA CIUDADANA](#)
- [TRÁMITES Y SERVICIOS](#)
- [PREGUNTAS FRECUENTES](#)
- [FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN CIUDADANA](#)



Deporte

LEY 1811 2016

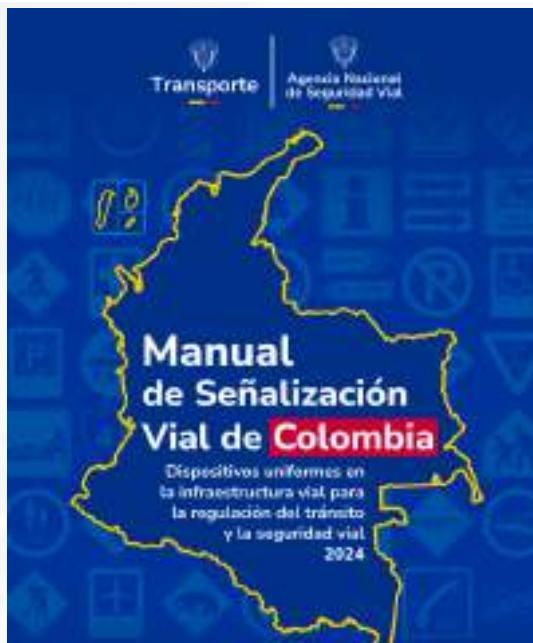
LEY 1811 DE 2016

(octubre 21)

Diario Oficial No. 50.033 de 21 de octubre de 2016

CONGRESO DE LA REPÚBLICA

Por la cual se otorgan incentivos para promover el uso de la bicicleta en el territorio nacional y se modifica el Código Nacional de Tránsito.



MANUAL SEÑALIZACIÓN VIAL

DOCUMENTOS ORIENTADORES



ENMA

Decreto 402 2025 –PNFUB



Línea 2. Promoción del uso de la bicicleta.

1. Acción general: Fortalecimiento de estrategias de promoción de hábitos saludables por medio de la bicicleta.

Acciones específicas:

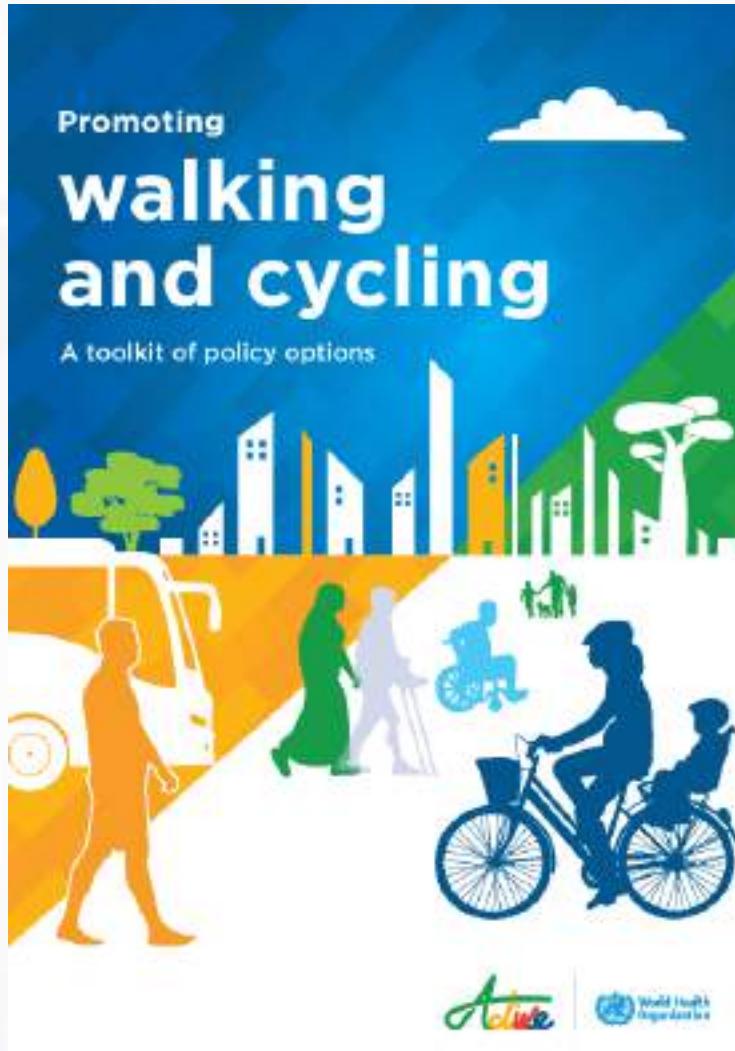
1.1. Fortalecimiento al Programa Nacional de Vías Activas y Saludables (VAS).



Deporte



DOCUMENTOS ORIENTADORES



**Fomento y Promoción del
caminar y el ciclismo**

MANUAL PARA IMPLEMENTAR Y PROMOCIONAR LA
CICLOVÍA RECREATIVA



**Manual para implementar
Ciclovías Recreativas**



Dep

INFOGRAFÍAS

Deporte **RECOMENDACIONES ANTES DE IR A LA VAS**

- 1 REVISA EL HORARIO Y PROGRAMACIÓN DE LA VAS
- 2 IDENTIFICA QUE TIPO DE ACTIVIDAD REALIZARAS
- 3 UTILIZA PRENDAS COMODAS Y CALZADO ADECUADO
- 4 RECUERDA CONSUMIR ALIMENTOS POR LO MENOS UNA HORA ANTES
- 5 USA ELEMENTOS DE PROTECCIÓN
- 6 NO OLVIDES LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD

Vias Activas y Saludables en Colombia

Deportes y Recreación

Colombia

Colombia

Colombia

Deporte **PROCESO REPORTES**

- 1 IDENTIFICAR EL PUNTO DE CONTEO
 - 1. Determinar la distancia total.
 - 2. Determinar el punto del conteo.
 - 3. Determinar el mejor horario para realizar el conteo.
- 2 CONTEO
 - 1. Se realizan los conteos que deben ser de 15 minutos.
 - 2. Marquen el tiempo en cuenta:
 - Ciclistas
 - Peatones
 - Corredores
 - Otros
 - 3. Conteo de los ciclistas que asisten a las actividades complementarias sobre la Avenida Plaza y carrera Mariano Gómez.
- 3 RECOLECCIÓN DE DATOS
 - 1. Se imprime los datos obtenidos en formato de Reportes.
 - 2. Se imprime en el formato de Reportes los datos de las actividades complementarias.
- 4 CONTEO PUNTO 1

CONTEO	PUNTO 1
Bicicletas	150
Peatones	16
Peatones	254
Corredores	52
Otros	14
Totales	494
- 5 REGISTRO DE LA INFORMACIÓN
 - 1. Se diligencia la información recolectada en el Link habilitado.
 - 2. Se carga el Departamento del Corredor VAS.
 - 3. correo@Colpistas.gov.co

Deporte **FORTALEZA DE LAS ESTRATEGIAS**

VAS- Vía Activa y Saludable

Colpistas

- Abrir temporalmente las calles a los ciclistas, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito.
- Se dan las pautas establecidas en la política de 7 horas.
- Se realizan en la misma zona delimitada cada semana.
- Reduce el tránsito vehicular por la zona delimitada para la Ciclovía.
- Se hace las Actividades recreativas y AF dirigida.
- Paseo al 100% de los municipios de AF, sensibilizando a nivel gubernamental.
- Favorecer la elevación de la conformación ambiental y los niveles de vida.

ActivVAS

- Dar parte de la programación de la VAS a los barrios, veredas o corregimientos.
- Permite que las comunidades que no tienen acceso a la AF, puedan disfrutar de estos espacios.
- Oferta de actividades físicas dirigidas, actividades deportivas y recreativas, los cuales se pueden desarrollar en jornadas diurnas o nocturnas.
- Esta acción está orientada a los sectores que tienen poco espacio de parques o excedentes para la práctica de actividad física.

Ciclopaseo

- Promover la actividad física a través de la realización en bicicleta.
- Se realiza a lo largo de una ruta diseñada para el efecto y que debe garantizar la seguridad de los ciclistas.
- Incluir diferentes rutas, tales como: aprovechamiento del tiempo libre, turismo, cultura, ambiente, entre otros.
- Se pueden realizar en zonas interurbanas, urbanas, protos y rurales, con diferentes niveles de intensidad (básico, intermedio y avanzado).
- Pretender recuperar el espacio público y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos a través del ejercicio físico.



Deporte

GUIAS DE IMPLEMENTACIÓN VAS



GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL ESTUDIANTIL EN LAS VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS



GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA ESCUELA DE LA BICICLETA EN LAS VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS



GUÍA PARA LA IMPLEMENTACIÓN, DEL PROCESO DE CAPACITACIÓN MONITORES VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES – VAS

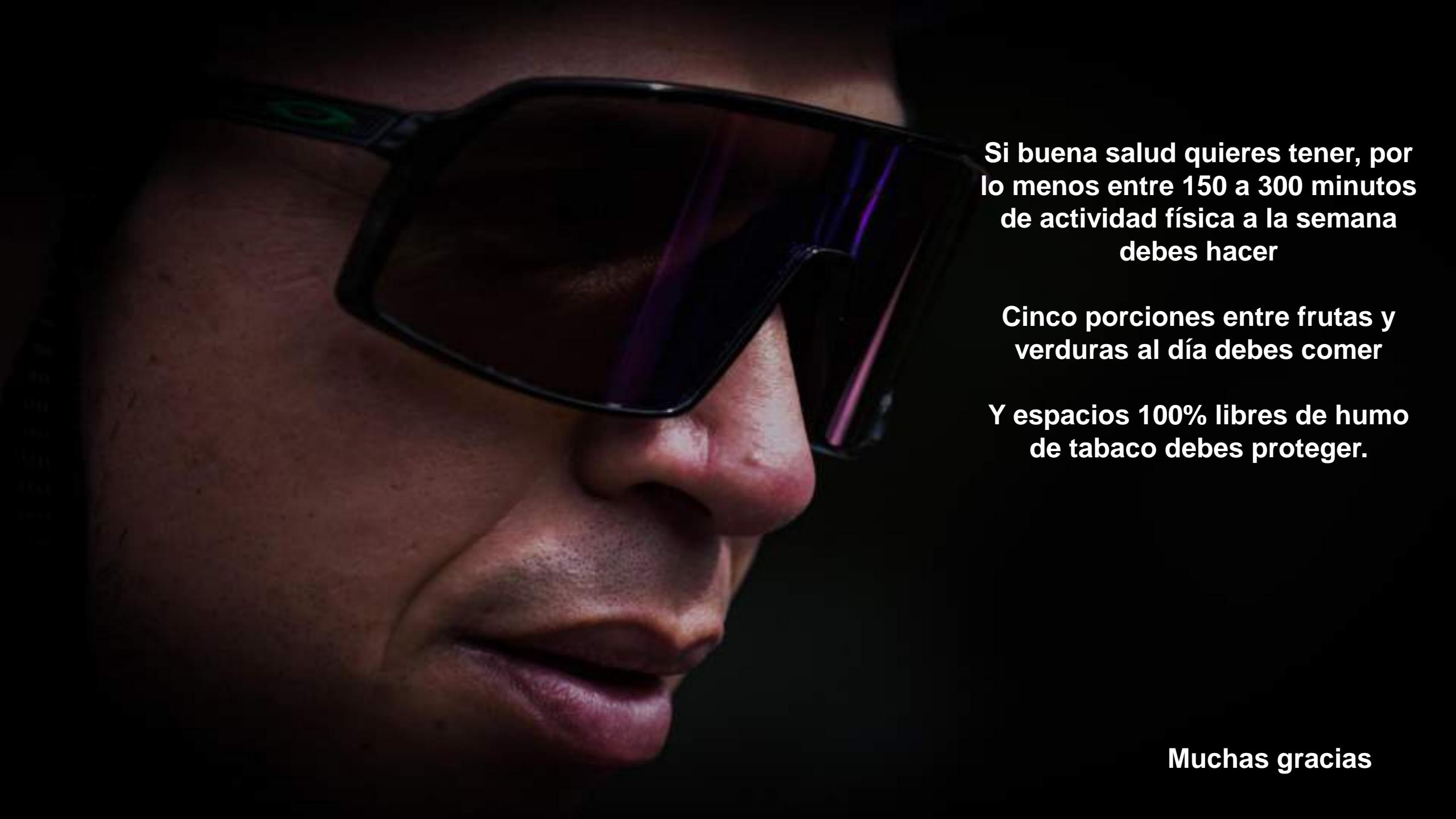


Guía de Capacitación para el
TALENTO HUMANO
de las VAS



Si vas más por las VAS, más
HEVS conseguirás





**Si buena salud quieres tener, por
lo menos entre 150 a 300 minutos
de actividad física a la semana
debes hacer**

**Cinco porciones entre frutas y
verduras al día debes comer**

**Y espacios 100% libres de humo
de tabaco debes proteger.**

Muchas gracias



Deporte



ASISTENCIA CURSO NACIONAL



ALCALDIA
DE SAVAS
CUCUTA
2025

te
P
dables

