



# 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

## CALI

**1983** La Ciclovía 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 Ciclovía 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:** Ciclovías recreativas comunitarias Cúcuta para grandes cosas

**Rural/Urbana:** Ciclovías 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 reinsertada. Incluye sitios de atracción turística como el Malecón de Cúcuta.



Fuente: IMRD Cúcuta

# CONTEXTUALIZACIÓN VAS

**192005** **PRIMER  
CONFERENCIA  
INTERNACIONAL  
SOBRE  
CICLOVÍAS  
RECREATIVAS**

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

**192005** **DECLARACIÓN  
DE BOGOTÁ**  
CON LA FIRMA DE 16  
INSTITUTOS PROMOTORES  
CICLOVÍAS

**192005** **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





2011

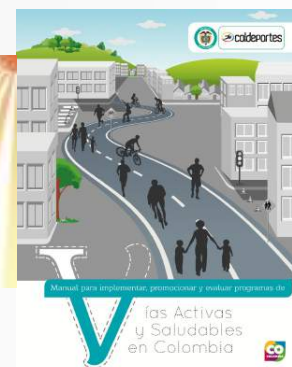
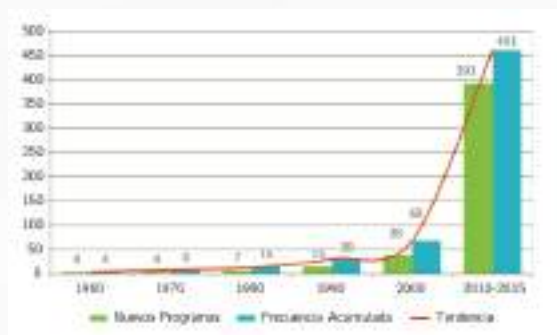
- Reunión GIT Actividad Física – Coldeportes con las ciclovías de Bogotá, Medellín y Cali y se impulsa la creación de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

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 ciclo vía 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

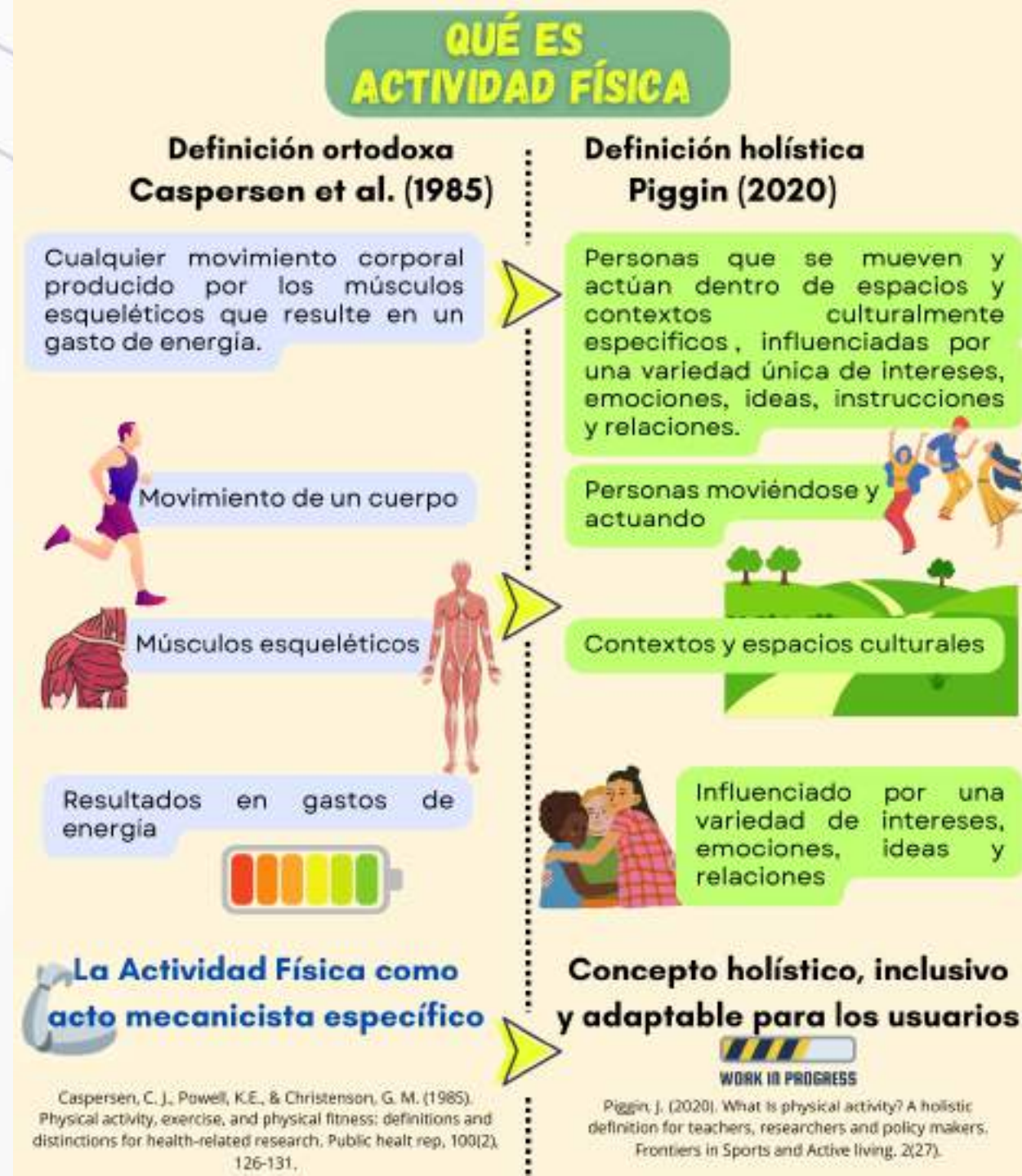
- En país cuenta con **VAS intermunicipales** que conectan un municipio con otro u otros, como lo es la **Vía Activa y Saludable de Pereira con Dosquebradas**. Las cuales se conectan entre sí, permitiendo ofrecer a los usuarios una alternativa más para la práctica de actividad física. Esta propuesta 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**.



# 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**



# RAZONES PARA INVERTIR EN ACTIVIDAD FÍSICA



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



- **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

**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.



# 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



# BENEFICIOS



- Musculoesqueléticos
- Respuesta Neuromotora
- Coordinación
- Riesgo de Caídas
- 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



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

## SOCIAL

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 **ciclorrutas** 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%).



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 ciclorrutas 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



## PAK



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

## 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

## PLATAFORMA DE ACCIÓN DE BEIJING





Ministerio de Salud

**ISPAH**  
**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**

**Entornos  
Activos**  
Abogacía para espacios  
comunitarios

**Personas  
Activas**  
Programas y Estrategias



**Sociedades  
Activas**  
Campañas de comunicación  
para transporte activo

**Sistemas  
Activos**  
Investigación y  
Financiación





Deporte

D

01

LABORAL



03

TRANSPORTE



02

TIEMPO LIBRE



04

HOGAR



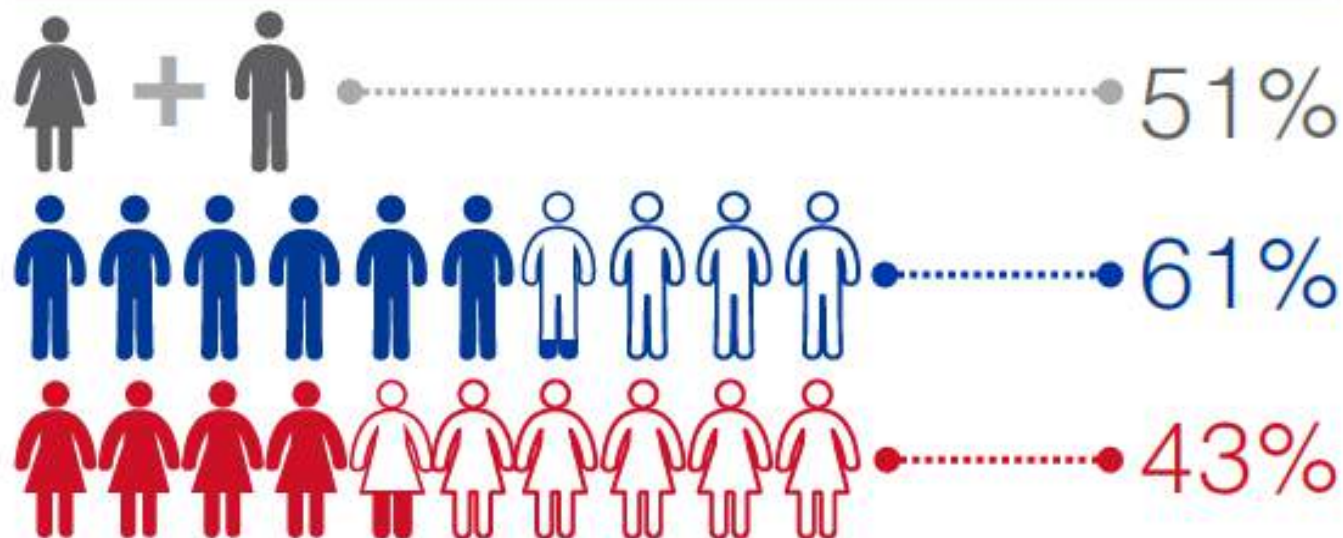
*¿Como puedes*  
**REALIZAR AF?**

# PORCENTAJE DE MUERTES POR INACTIVIDAD FÍSICA



Global  
Observatory for  
Physical Activity  
**GoPA**

## Prevalencia de actividad física



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

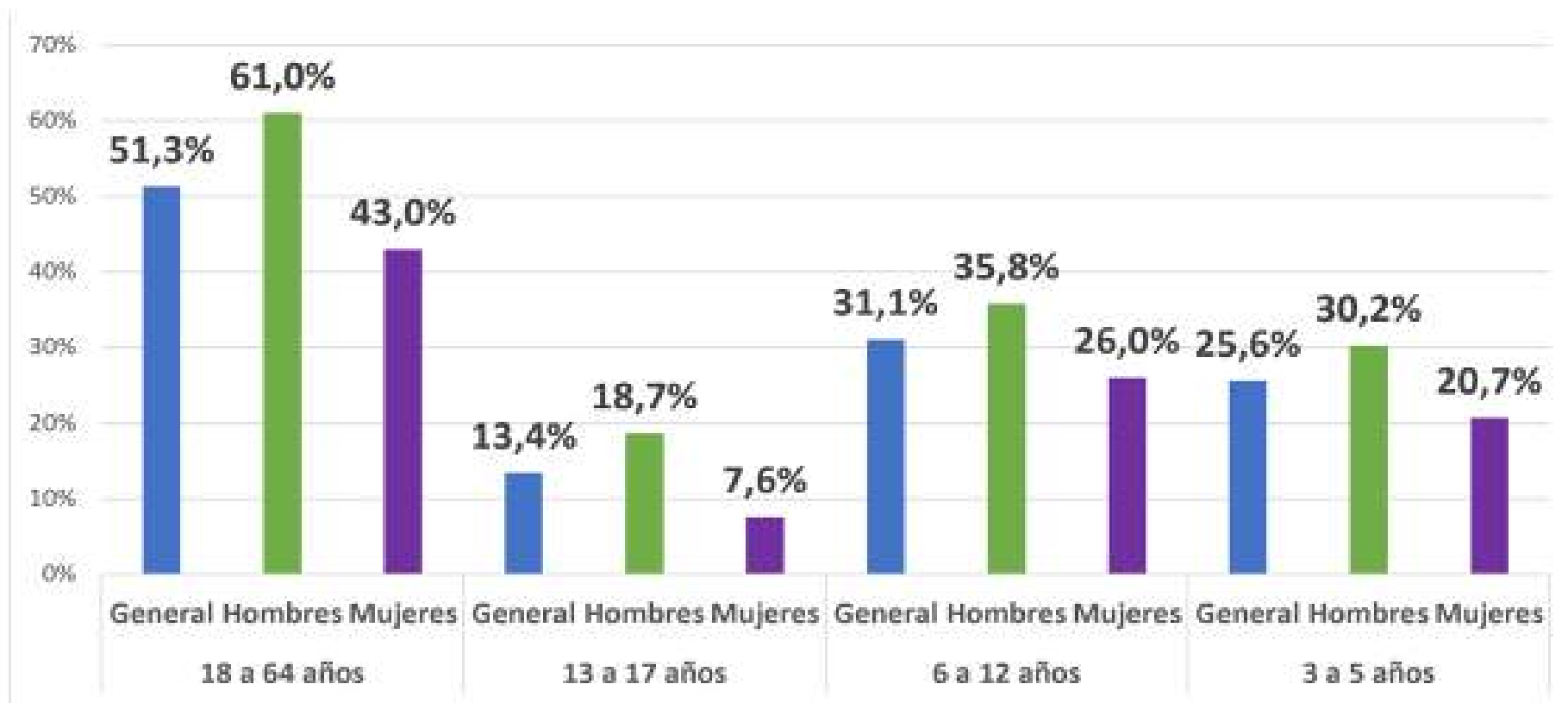
## Porcentaje de muertes por inactividad física



En Colombia  
**12,1%**

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

# CUMPLIMIENTO CON LAS RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

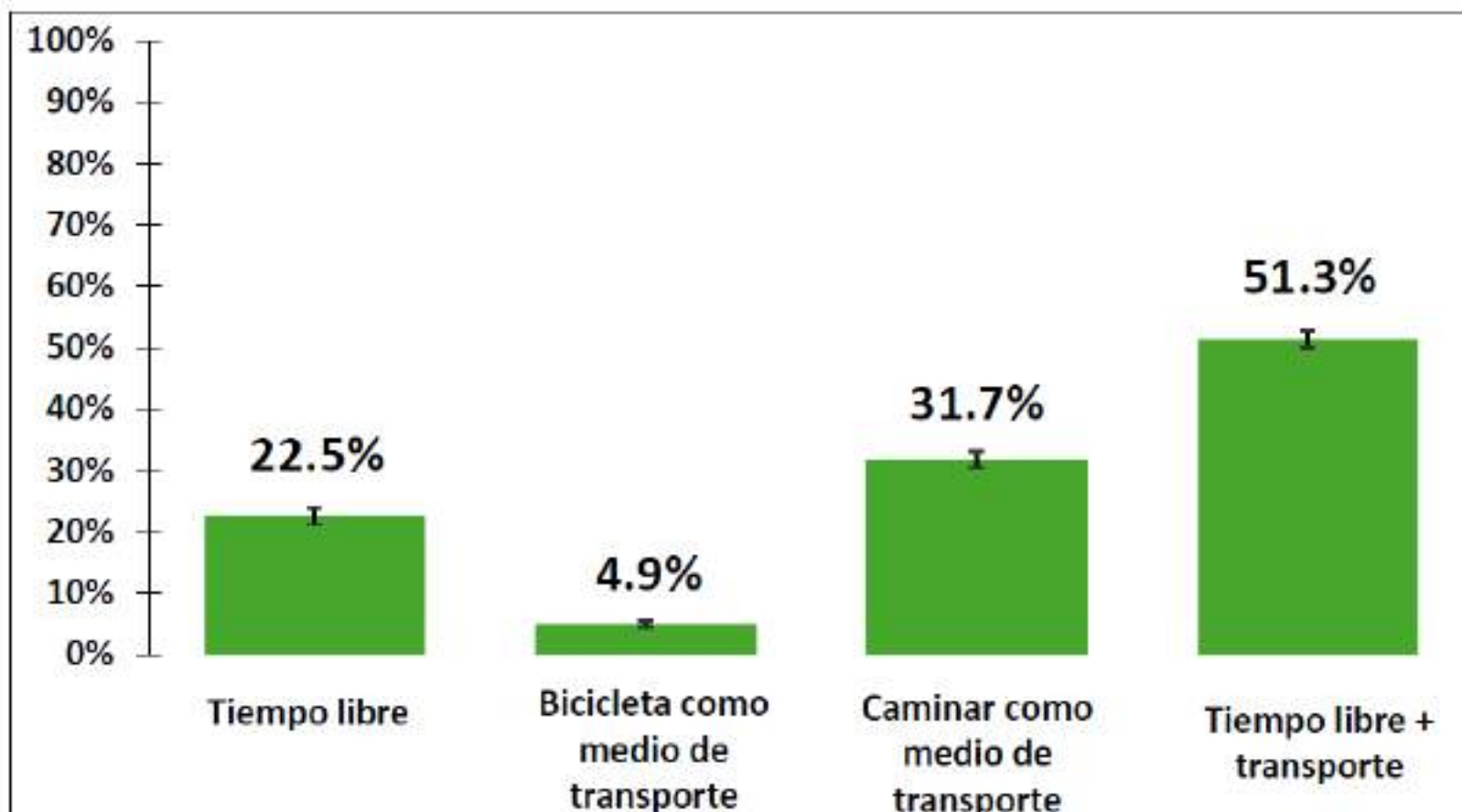


Fuente: Encuesta ENSIN 2015

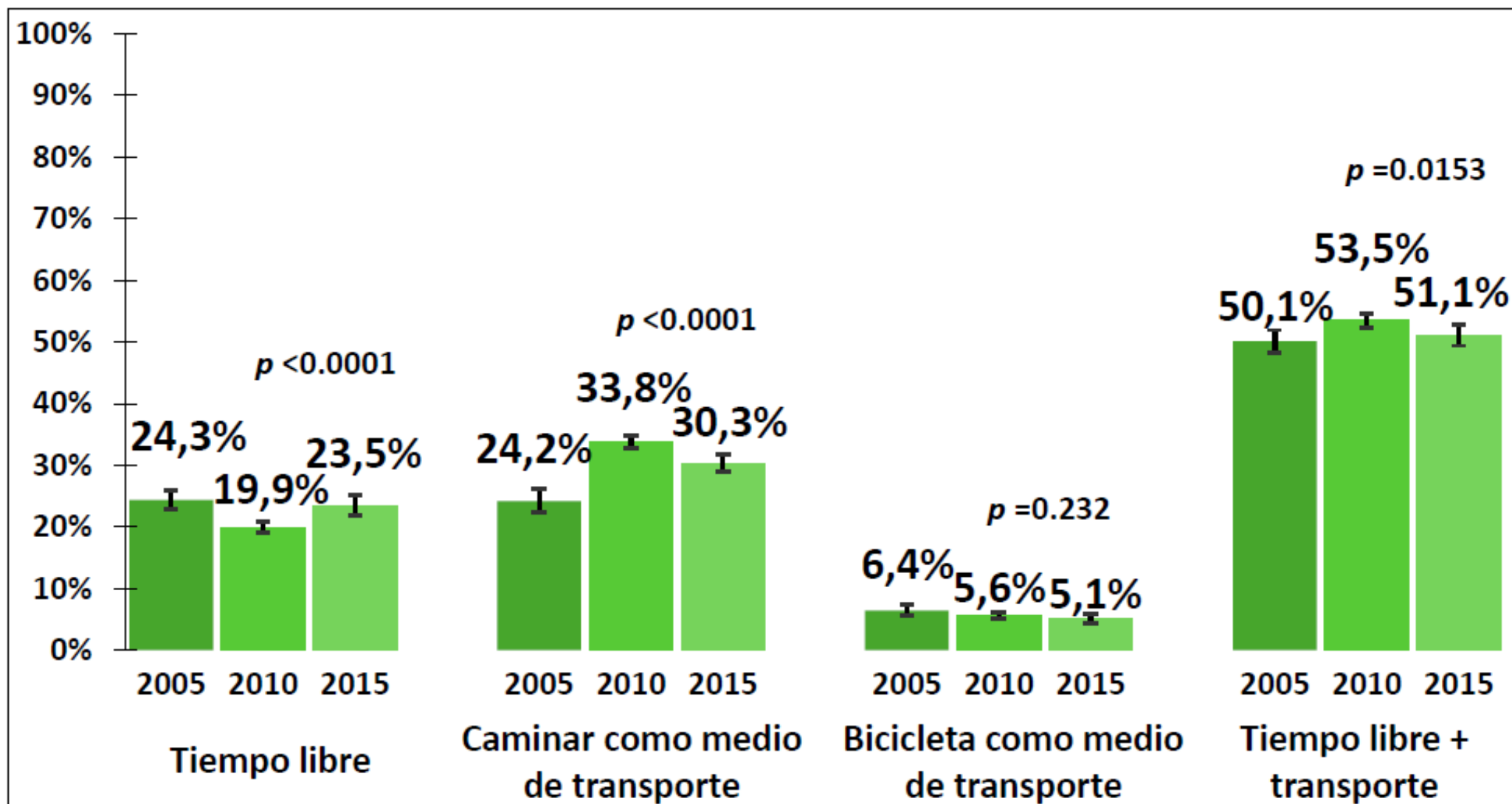




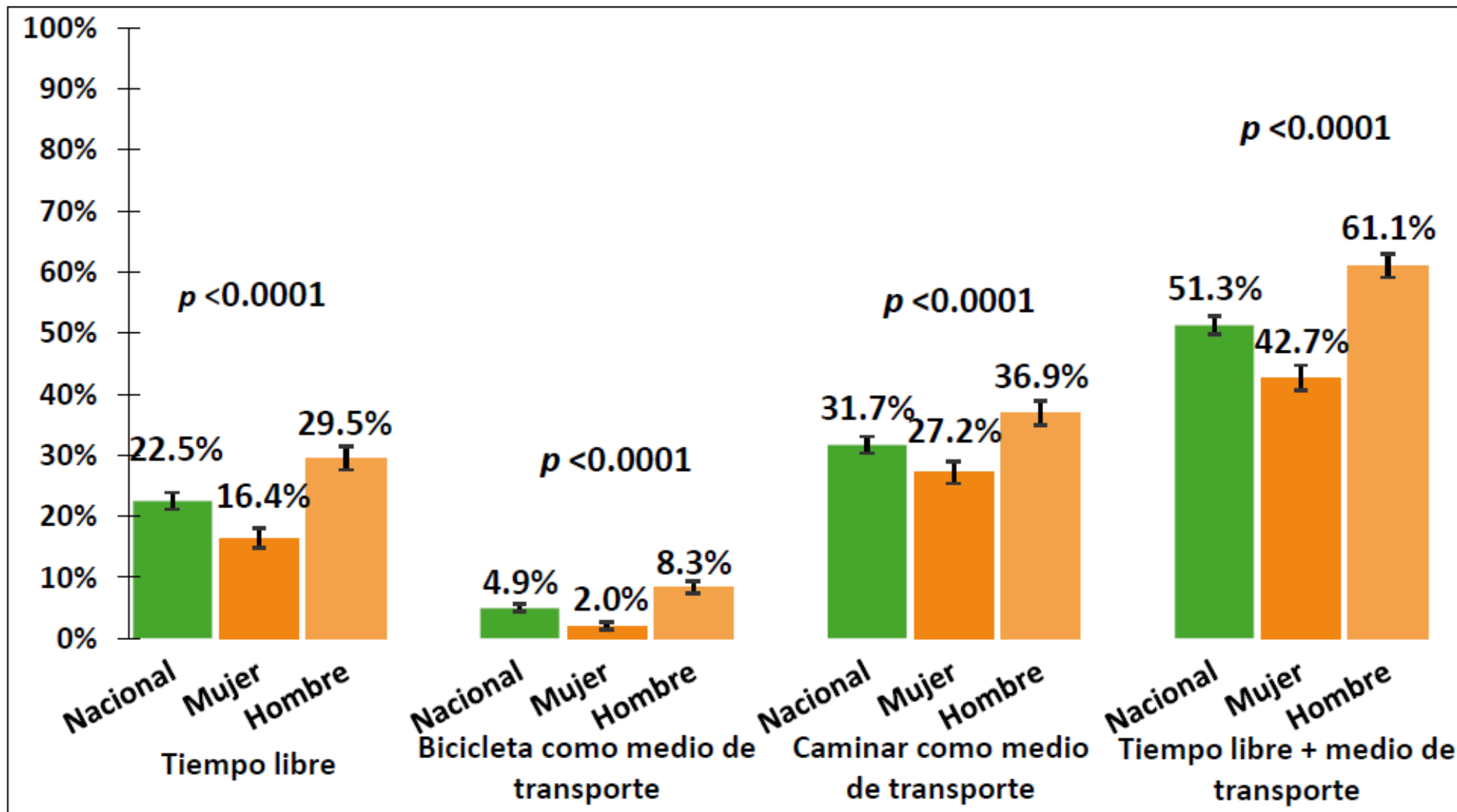
# CUMPLIMIENTO CON LAS RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA



# TENDENCIAS EN EL TIEMPO DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

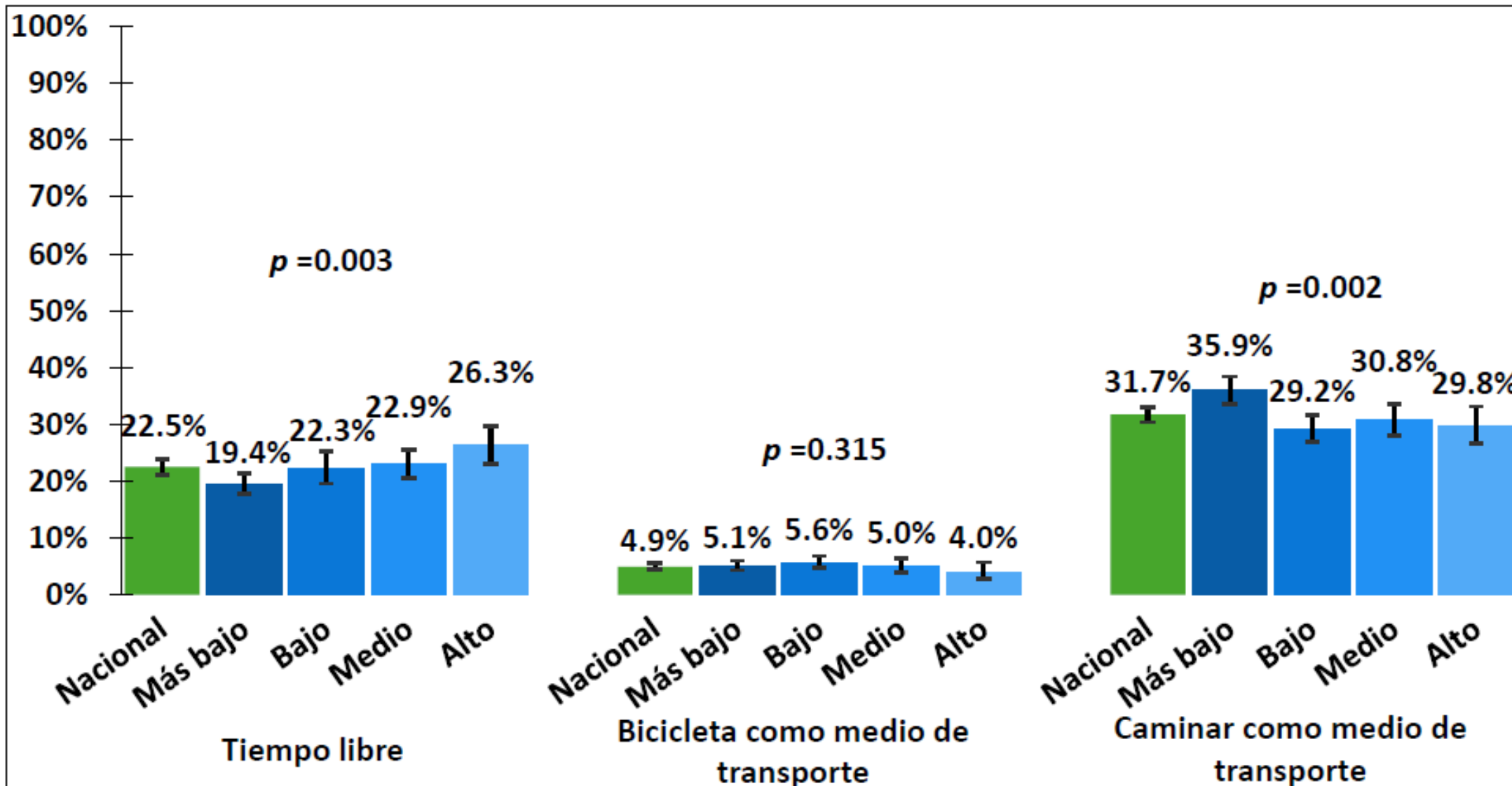


# PREVALENCIA DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA, POR SEXO

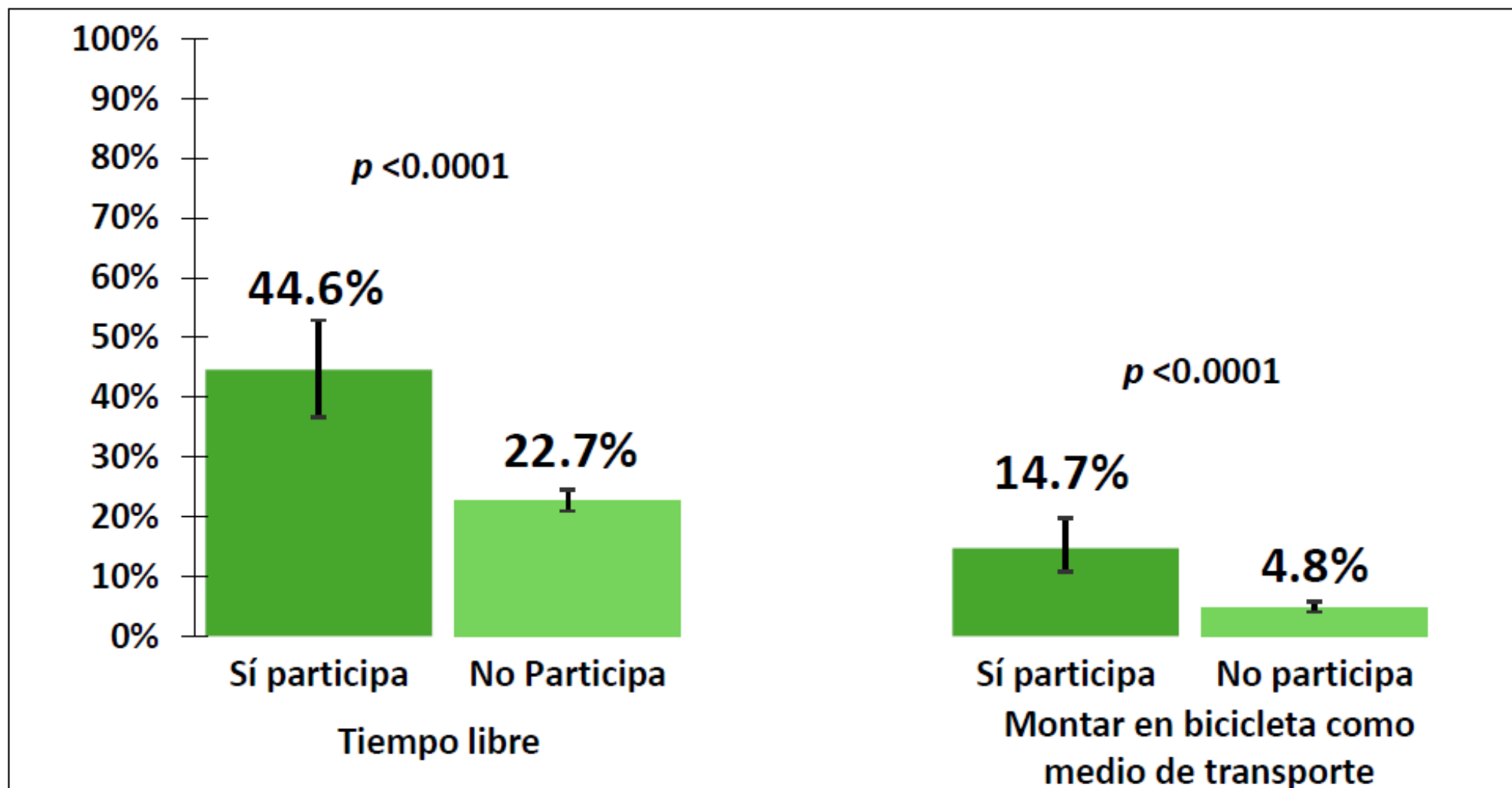




# PREVALENCIA DE CUMPLIR CON RECOMENDACIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA, POR NIVEL SOCIECONÓMICO



# 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



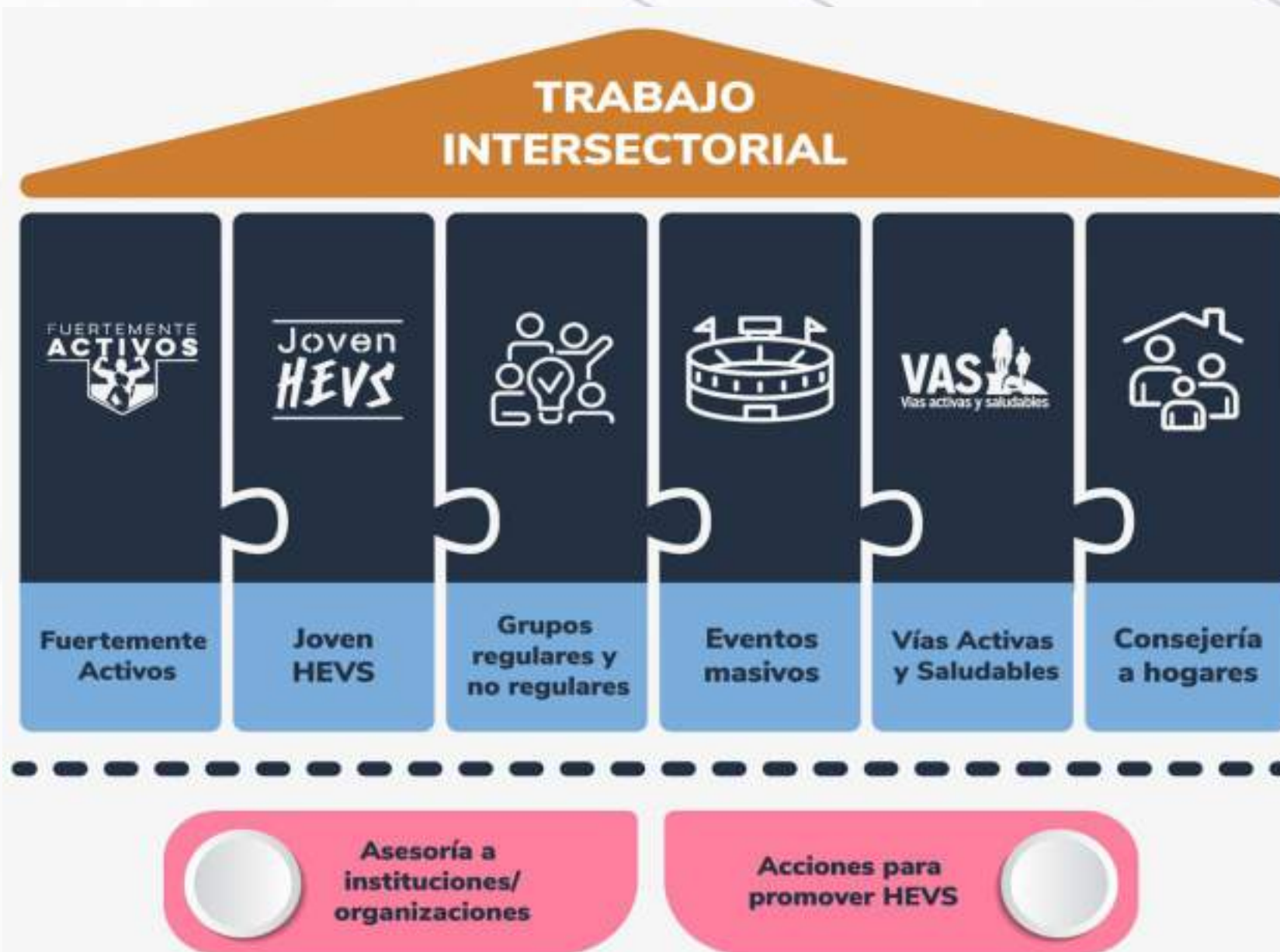


Buscar fortalecer e incentivar la creación de programas que fomenten la práctica regular de la actividad física, la disminución de los comportamientos sedentarios y la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) en todo el curso de vida, que permitan favorecer el acceso de la población a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

# PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



# ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA HEVS





El diagrama de flujo ilustra la estructura de la capacitación en Uruguay, organizada en niveles nacional y territorial.

**Capacitación Nacional:**

- ESPACIOS DE APRENDIZAJE:**
  - Presencial
  - Virtual
  - Híbrido
- TIPO DE CAPACITACIÓN:**
  - Seminario taller
  - Cursos
  - Diplomados
  - Eventos académicos complementarios.
- Entes deportivos:** personal administrativo y talento humano HEVS

**Capacitación Territorial:**

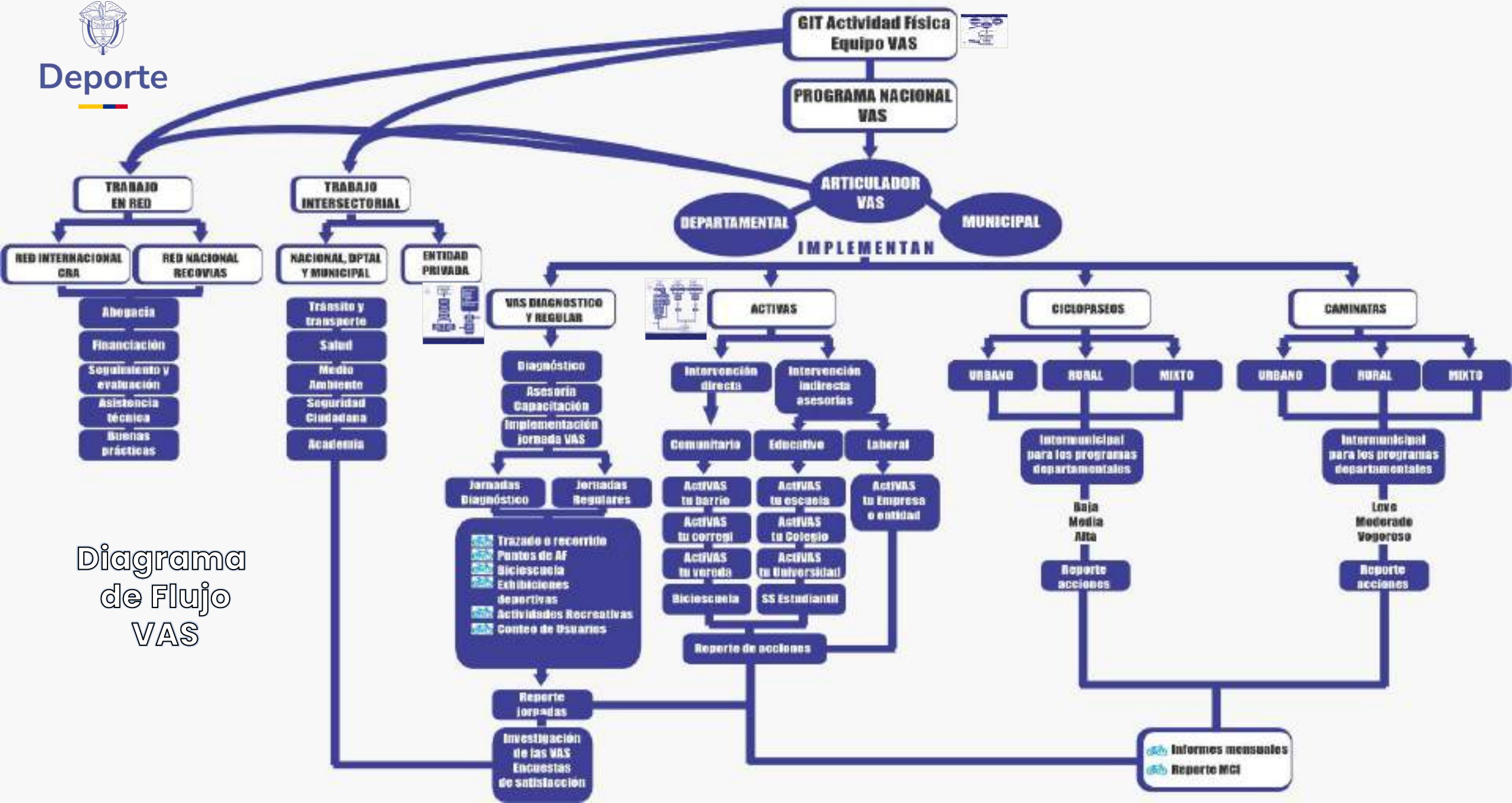
- Sistema de Capacitación Programa Departamental**
- Sistema de Capacitación Programa Municipal**
- Líderes y Comunidad en General**

**Capacidad Instalada en Promoción de Actividad Física y Hábitos Saludables.**



Deporte

Diagrama  
de Flujo  
VAS

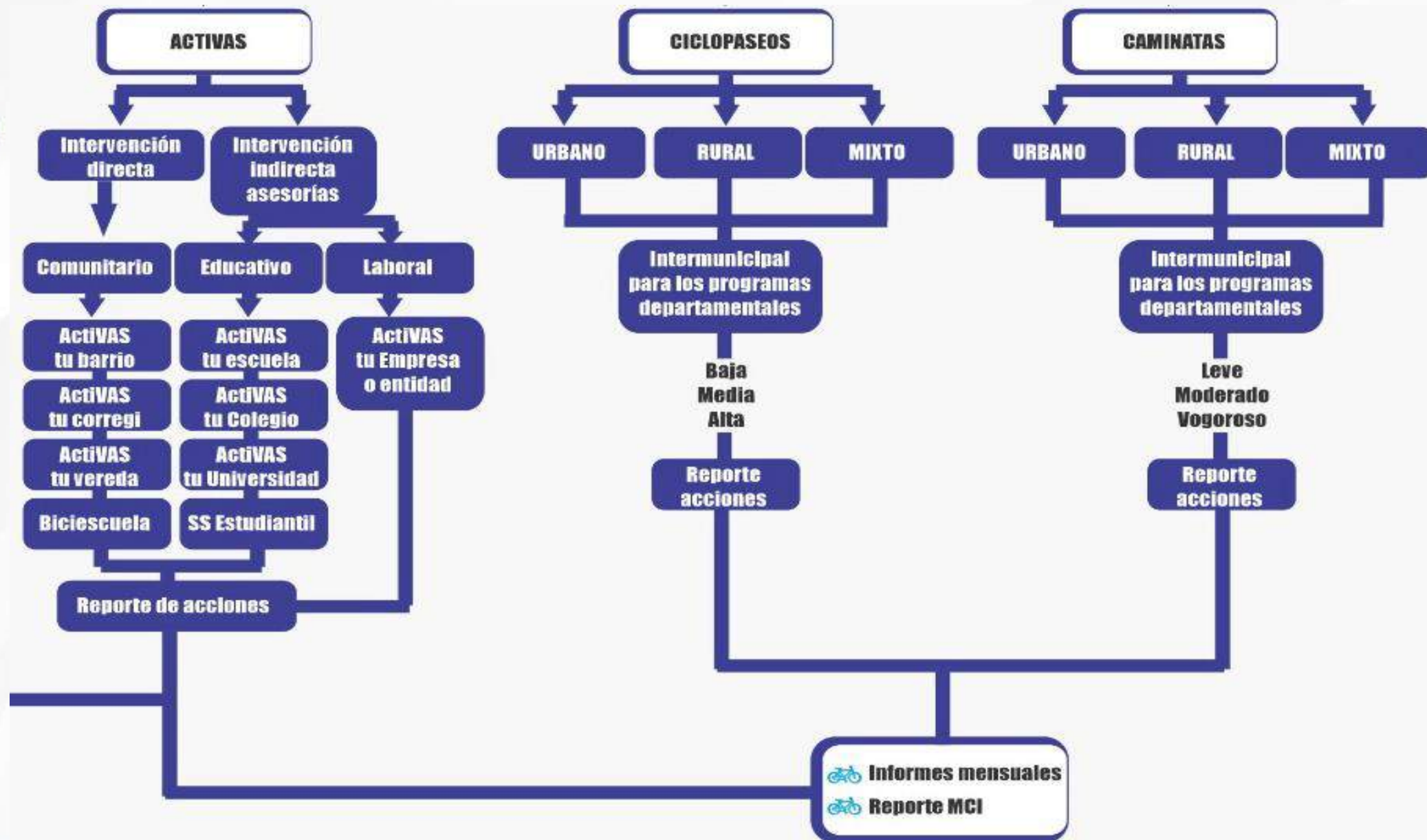













# INTERVENCIONES BASADAS A TRAVÉS DE LA EVIDENCIA

## 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



# 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.

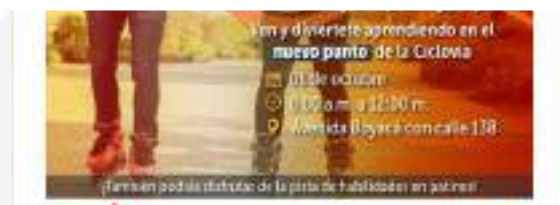


<https://paisajetransversal.org/2016/04/a-todo-pedal-guia-para-construir-ciudades-ciclo-inclusivas-en-america-latina-y-el-caribe-gehl-bid/>

# VAS en el país



**Bogotá**



**Ibagué**



**Barrancabermeja**



**Itagüí**



**Cali - Palmira**



**Cali**





# VAS en el país



## Manizales



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

#CiclopaseoDominical

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



## Villavicencio



IMDER Villavicencio



## Girón



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables  
Publicado por Daniel Salazar · 18 de septiembre a las 10:00

#VAS #Girón



## Pereira



## Dosquebradas



Red Colombiana de Vías Activas y Saludables  
1 de septiembre

#VAS #Tunja



## Tunja



RODET  
1 de septiembre



# VAS en el país



**Pitalito**



**Envigado**



**Duitama**



**Bello**



**Malambo – Puerto Colombia**



**Facatativa**



# VAS en el país



**Zipaquirá**



**Sincelejo**



**Cartagena**



**Medellín**





# VAS en el país

"BUT I WOULD NEVER HUNT A FLY"

"BUT I WOULD NEVER HUNT A FLY"

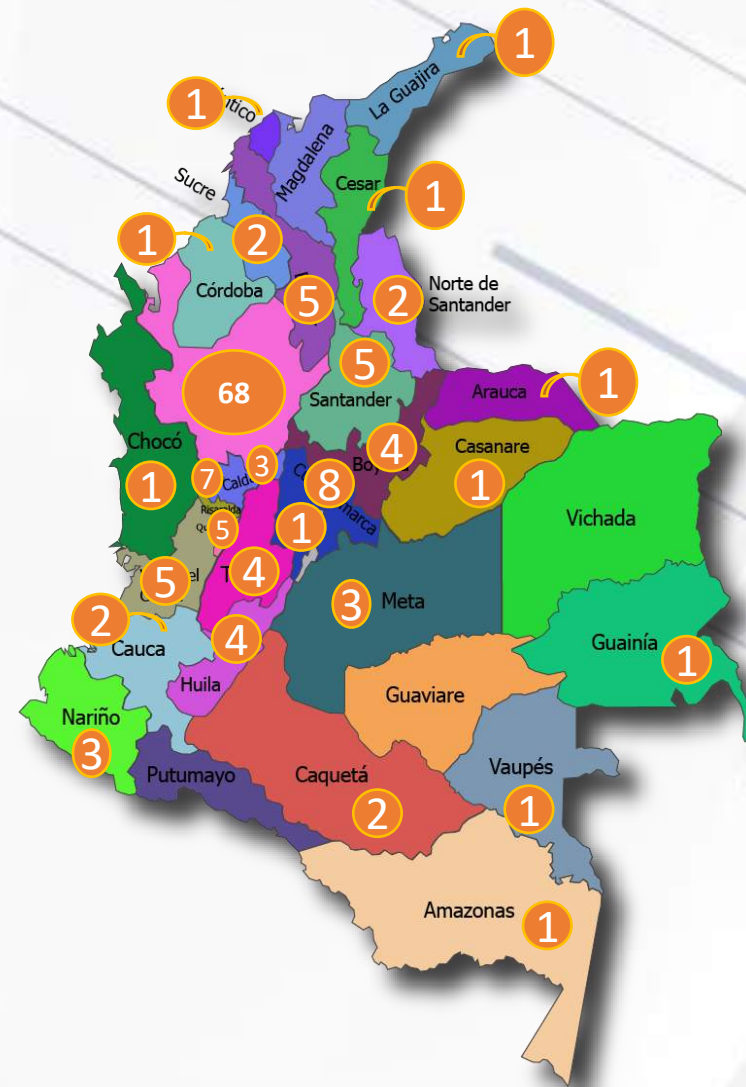


# VAS EN EL PAÍS A TRAVÉS DEL TIEMPO



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**

# APOYO A PROGRAMAS VAS

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

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

**21 programas VAS**



**Sumando más  
kilómetros**

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





# 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.



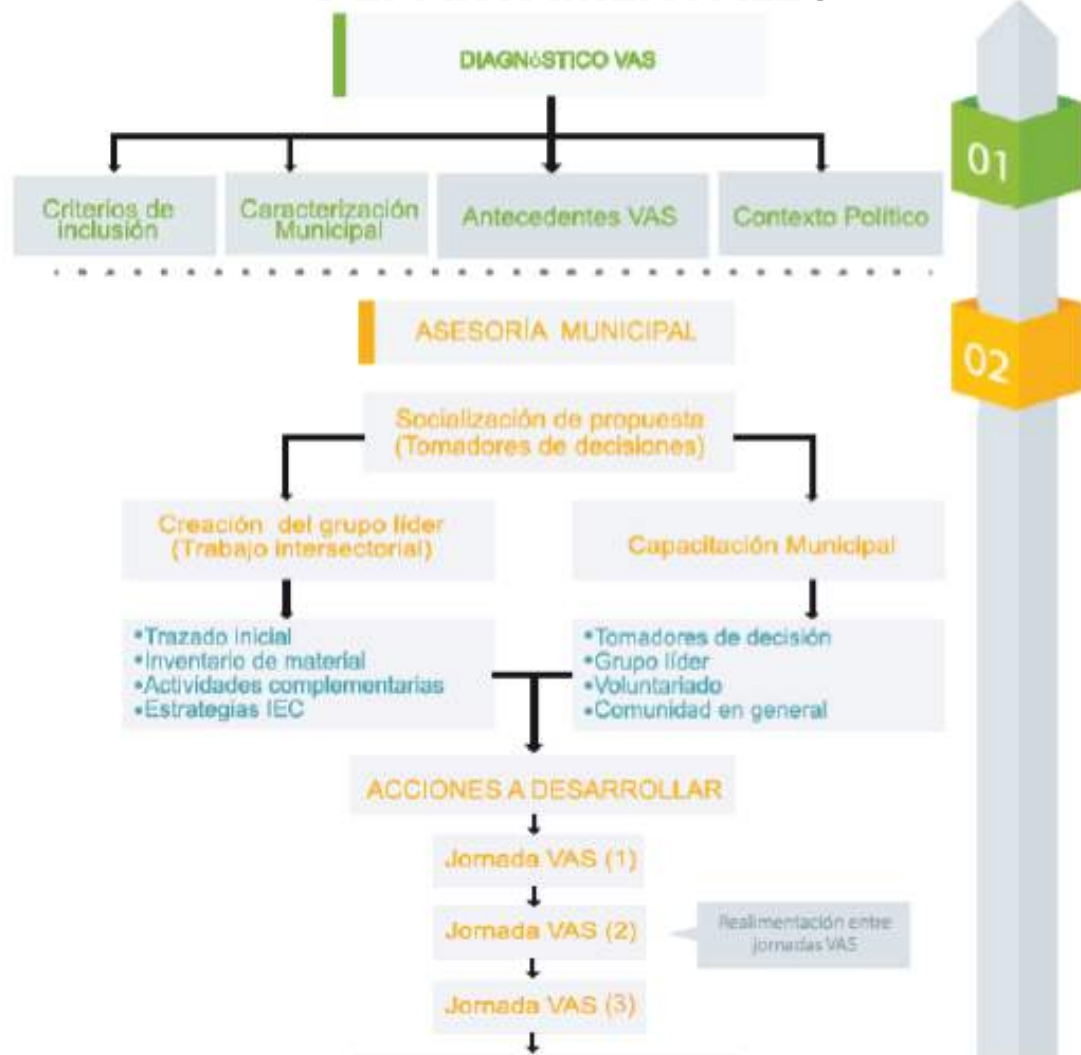
## VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS DIAGNÓSTICO Y REGULARES

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.

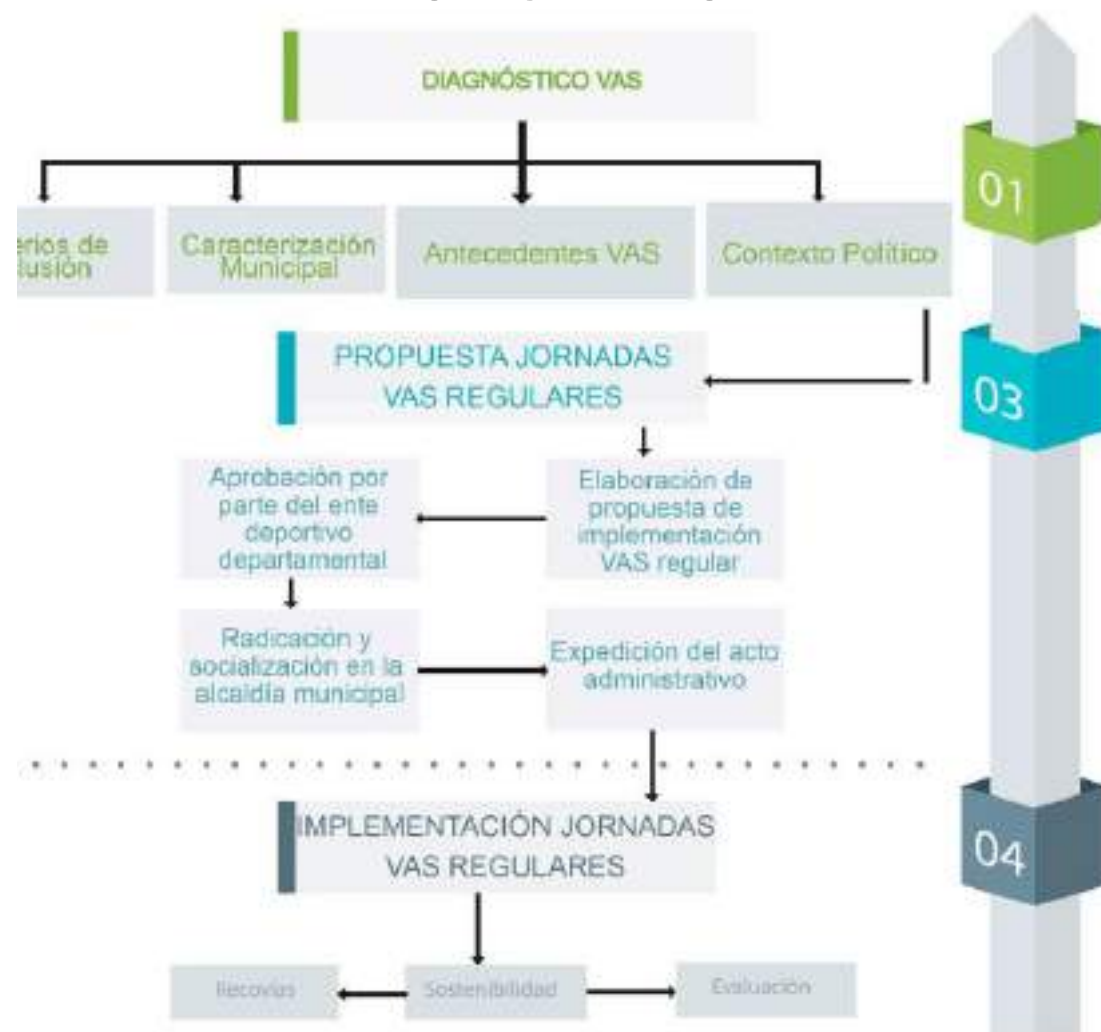


# RUTA METODOLÓGICA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS DIAGNÓSTICO Y REGULARES

## DEPARTAMENTALES



## MUNICIPALES





# REPORTE VAS

## VAS DIAGNÓSTICO



**Vías Activas y Saludables en Colombia**

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

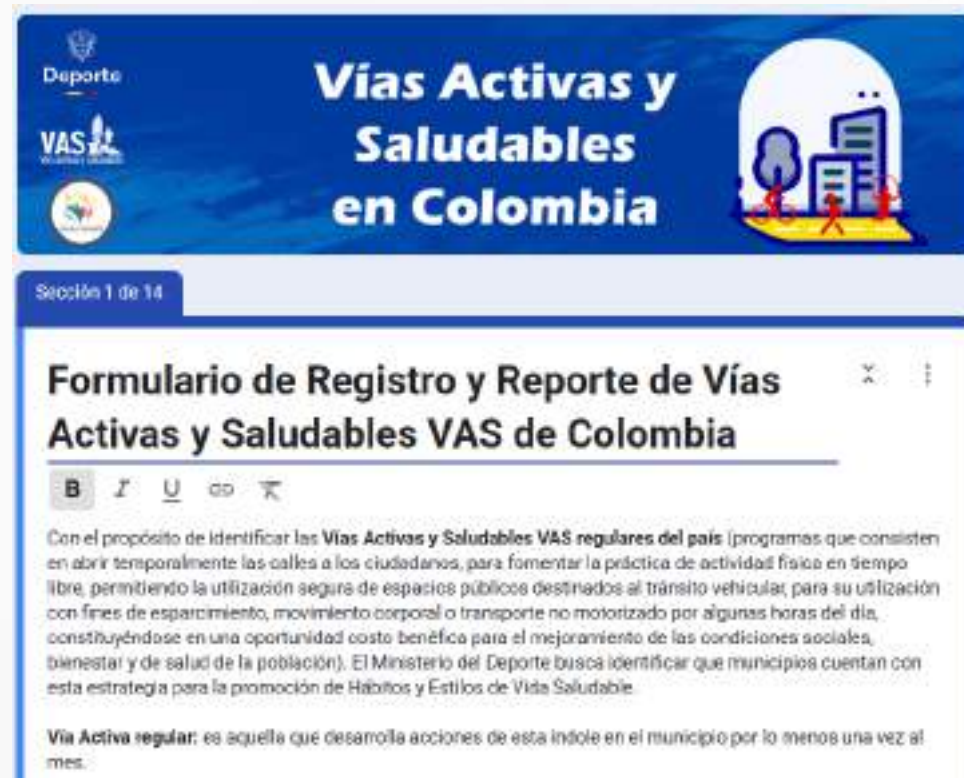
Con el propósito de recolectar toda la información de las acciones que desarrolla el Equipo Colombia en cuanto al diagnóstico, la asesoría, la implementación y el fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS en el país, el Ministerio del Deporte pone al servicio de los Equipos Departamentales 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**

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

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 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). El Ministerio del Deporte busca identificar que 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>







# 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
<b>Inactividad física</b>	Las personas que asisten a las <b>VAS</b> : Tienen mayor prevalencia* de cumplir con las recomendaciones de actividad física que la población general. Tienen mayor prevalencia de montar en bicicleta como medio de transporte. Tienen una menor prevalencia de tener sobrepeso u obesidad.
<b>Inseguridad en las calles</b>	Los participantes de las <b>VAS</b> reportan una mayor percepción de seguridad.
<b>Disminución de la calidad de vida urbana</b>	Los participantes de las <b>VAS</b> tienen en promedio mayores puntajes de calidad de vida relacionada con salud
<b>Contaminación acústica y del aire</b>	Las <b>VAS</b> disminuyen la contaminación por material particulado y los niveles de ruido en las calles.
<b>Falta de espacios para el encuentro social y la recreación. Inequidad y exclusión.</b>	Las <b>VAS</b> 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. Permiten la reactivación económica de las comunidades. Sus participantes tienen en promedio mayores puntajes de capital social.



# DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES - @mindeportecol

## Facebook



## Instagram



## X



## Tiktok



# DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES - @recovias

## Facebook



X



## Instagram



## Tiktok





# 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**


 Plataforma Escuela Virtual del Deporte

**INSCRÍBETE AQUÍ** 



# DOCUMENTOS ORIENTADORES



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

Quiénes Somos  
 Sistema Nacional del Deporte  
 Eventos y programas institucionales  
 Directorio Institucional  
 @Relaciones Cooperativas  
 Inventario de Información  
 Comunicaciones  
 Sitios de Interés  
 Código de Integridad  
 Programas MiColombia

[Inicio](#) > [Mindeporte](#) > [Quiénes Somos](#) > [Dependencias](#) > [Dirección Fomento y Desarrollo](#) > [Actividad Física](#)  
[Inicio](#) > [Vías Activas y Saludables VAS](#)

## Vías Activas y Saludables VAS

Vías Activas, 18 de Noviembre de 2023



VENTANILLA ÓMICA VIRTUAL  
 CHAT  
 CONSULTA CIUDADANA  
 TRÁMITES Y SERVICIOS  
 PREGUNTAS FRECUENTES  
 FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN CIUDADANA

# DOCUMENTOS ORIENTADORES

## LEY 1811 2016

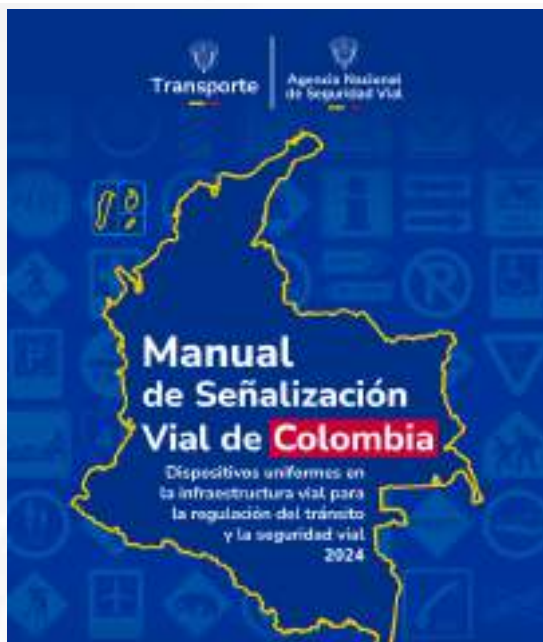
LEY 1811 DE 2016

(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



ENMA

## Decreto 402 2025 –PNFUB



Línea 2. Promoción del uso de la bicicleta.

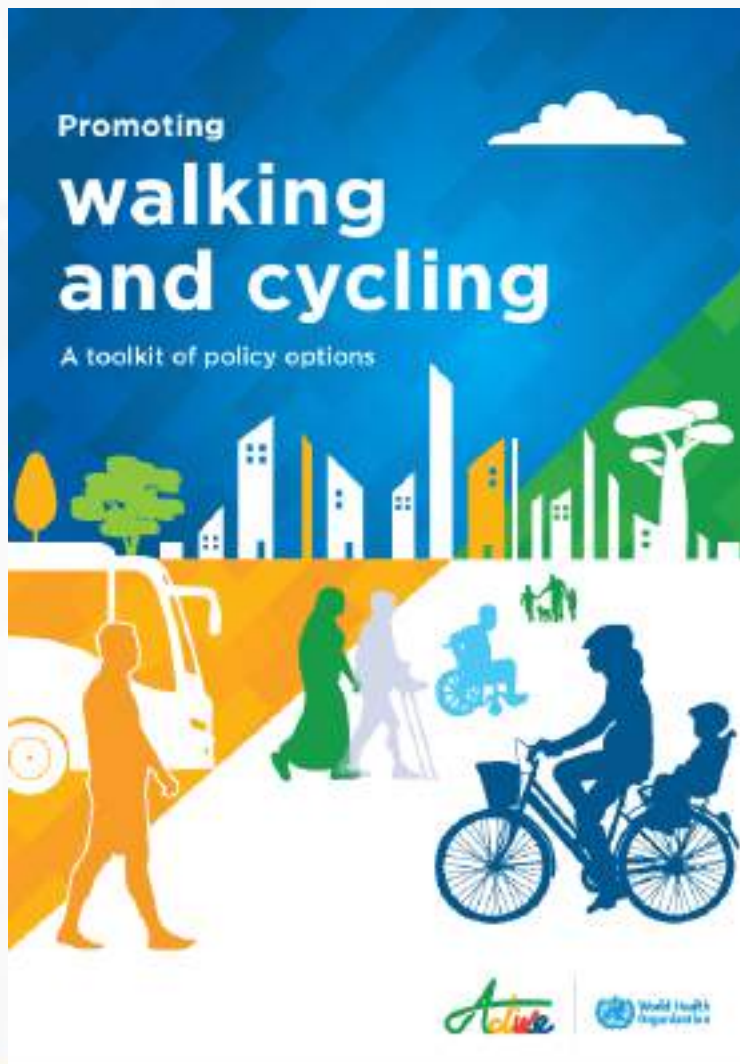
1. Acción general: Fortalecimiento de estrategias de promoción de hábitos saludables por medio de la bicicleta.

Acciones específicas:

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



# DOCUMENTOS ORIENTADORES



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



**Manual para implementar  
Ciclovías Recreativas**



# INFOGRAFÍAS



Dep



## RECOMENDACIONES ANTES DE IR A LA VAS

1 REVISAR EL HORARIO Y PROGRAMACIÓN DE LA VAS

2 IDENTIFICAR QUE TIPO DE ACTIVIDAD REALIZARÁS

3 UTILIZAR PRENDAS COMODAS Y CALZADO ADECUADO

4 RECUERDA CONSUMIR ALIMENTOS POR LO MENOS UNA HORA ANTES

5 USAR ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

6 NO OLVIDES LOS ELEMENTOS DE SEGURIDAD



## PROCESO REPORTES

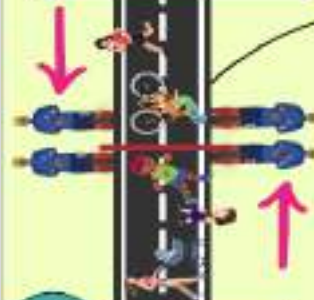
1 IDENTIFICAR EL PUNTO DE CONTEO

1. Determinar la distancia total.
2. Determinar el punto del conteo.
3. Determinar el mejor horario para realizar el conteo.



CONTEO

1. Se cuenta el número de personas que pasan por la línea roja.
2. Variaciones a tener en cuenta:
  - a. Bicicletas
  - b. Patines
  - c. Patinadores
  - d. Corredores
  - e. Otros
3. Conteo de las personas que asisten a las actividades contempladas (contar en actividad física y puntos (Bicicletas)).



3 RECOLECCIÓN DE DATOS

1. Se ingresan los datos recolectados de cada VAS en el formato de Reportes.
2. Se ingresa en el formulario de reportes los datos de las actividades complementarias.

CONTEO	PUNTO 1
Bicicletas	150
Patines	16
Patrones	254
Corredores	52
Otros	14
Totales	486

REGISTRO DE LA INFORMACIÓN

1. Se diligencia la información recolectada en el libro de registro.
2. Se copia el Reporte del Conteo VAS.

DESARROLLO DE LA INFORMACIÓN



FORTALEZA DE LAS

## ESTRATEGIAS



VAS- Vía Activa y Saludable

VAS  
Por la Vida y la Salud

- Abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito.
- Se desarrolla por lo menos una vez a la semana.
- Se realiza en la misma zona delimitada cada semana.
- Radica el tránsito vehicular por la zona delimitada para la Círculo.
- Se habilitan Actividades recreativas y AF dirigidas.
- Proveer el 100% de los recursos de AF necesarios recomendados a nivel nacional.
- Favorecer la disminución de la contaminación ambiental y los niveles de ruido.

ActiVAS

ActiVAS

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



CioloPaseo

CIOLOPASOOS

- Promover la actividad física a través de la movilización en bicicleta.
- Se realiza a lo largo de una ruta diseñada para el efecto y que debe garantizar la seguridad de los ciclistas.
- Incluye diferentes niveles tales como: aprovechamiento del tiempo libre, turismo, cultura, ambiente, entre otros.
- Se pueden realizar en contextos intermunicipales, urbanos, rurales y mixtos con diferentes niveles de intensidad (fuerza, resistencia y velocidad).
- Pretenden recuperar el espacio público y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos a través del ejercicio físico.



# GUIAS DE IMPLEMENTACIÓN VAS



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



Ministerio del Deporte  
Av. 68 N° 55-65 PBX (601) 4377030

Línea de atención al ciudadano: 018000916237 - (601) 2268747

Correo electrónico: [contacto@minidesporte.gub.uy](mailto:contacto@minidesporte.gub.uy)  
[www.minidesporte.gub.uy](http://www.minidesporte.gub.uy)

página web:



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



Ministerio del Deporte  
Av. 68 N° 55-65 PBX (601) 4377030

Línea de atención al ciudadano: 018000910037 - (601) 2268747

Correo electrónico: [contacto@minidesporte.gub.uy](mailto:contacto@minidesporte.gub.uy)  
[www.minidesporte.gub.uy](http://www.minidesporte.gub.uy)

página web:



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



Guía de Capacitación para el  
**TALENTO HUMANO**  
de las VAS

Ministerio del Deporte  
Av. 68 N° 55-65 PBX (601) 4377030

Línea de atención al ciudadano: 018000910037 - (601) 2268747

Correo electrónico: [contacto@minidesporte.gub.uy](mailto:contacto@minidesporte.gub.uy), página web: [www.minidesporte.gub.uy](http://www.minidesporte.gub.uy)



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



**Deporte**  








**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**

# ASISTENCIA CURSO NACIONAL VAS 2025



ALCALDÍA  
DE SAN JOSÉ DE  
CÚCUTA

