




Deporte



**EQUIPO
VAS**

GIT Actividad Física



ESTRATEGIAS PROGRAMA NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

GIT ACTIVIDAD FÍSICA EQUIPO VAS



OSCAR JAVIER ORTIZ

Funcionario – Programa VAS



DANIEL SALAZAR

Profesional de apoyo PNVAS



ANGINSON ANGULO

Profesional de apoyo PNVAS

APOYO A PROGRAMAS VAS

22 programas VAS

DEPARTAMENTALES
Arauca
Atlántico
Bolívar
Boyacá
Casanare
Chocó
Huila
La Guajira
Nariño
Norte de Santander
Quindío
Santander
Sucre
Tolima

MUNICIPALES
Cartagena
Cúcuta
Bucaramanga
Sincelejo
Ibagué
Pasto
Quibdó
Valledupar

22 Articuladores VAS
51 promotores HEVS VAS

32.290
personas

Metas

- # Jornadas VAS Regulares y Diagnóstico: **110** – Personas: **11.000**
- # Asesorías a IUO: **88** – Personas: **2.640**
- # Acciones de promoción VAS: **585** – Personas: **17.550**
- # Acciones Escuela de la Bicicleta: **110** – Personas: **1.100**



PROGRAMA NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

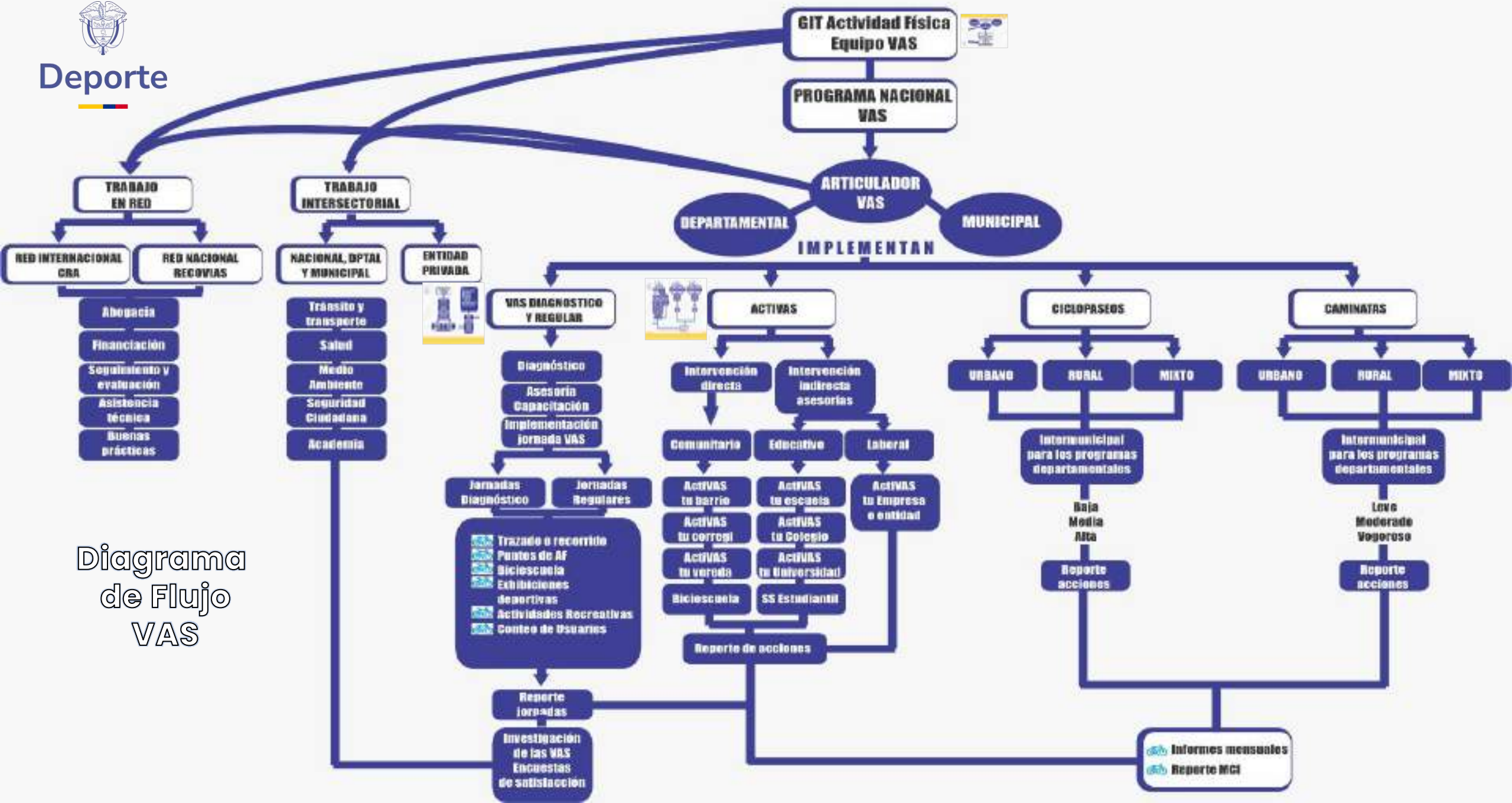
¿Qué es?

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.



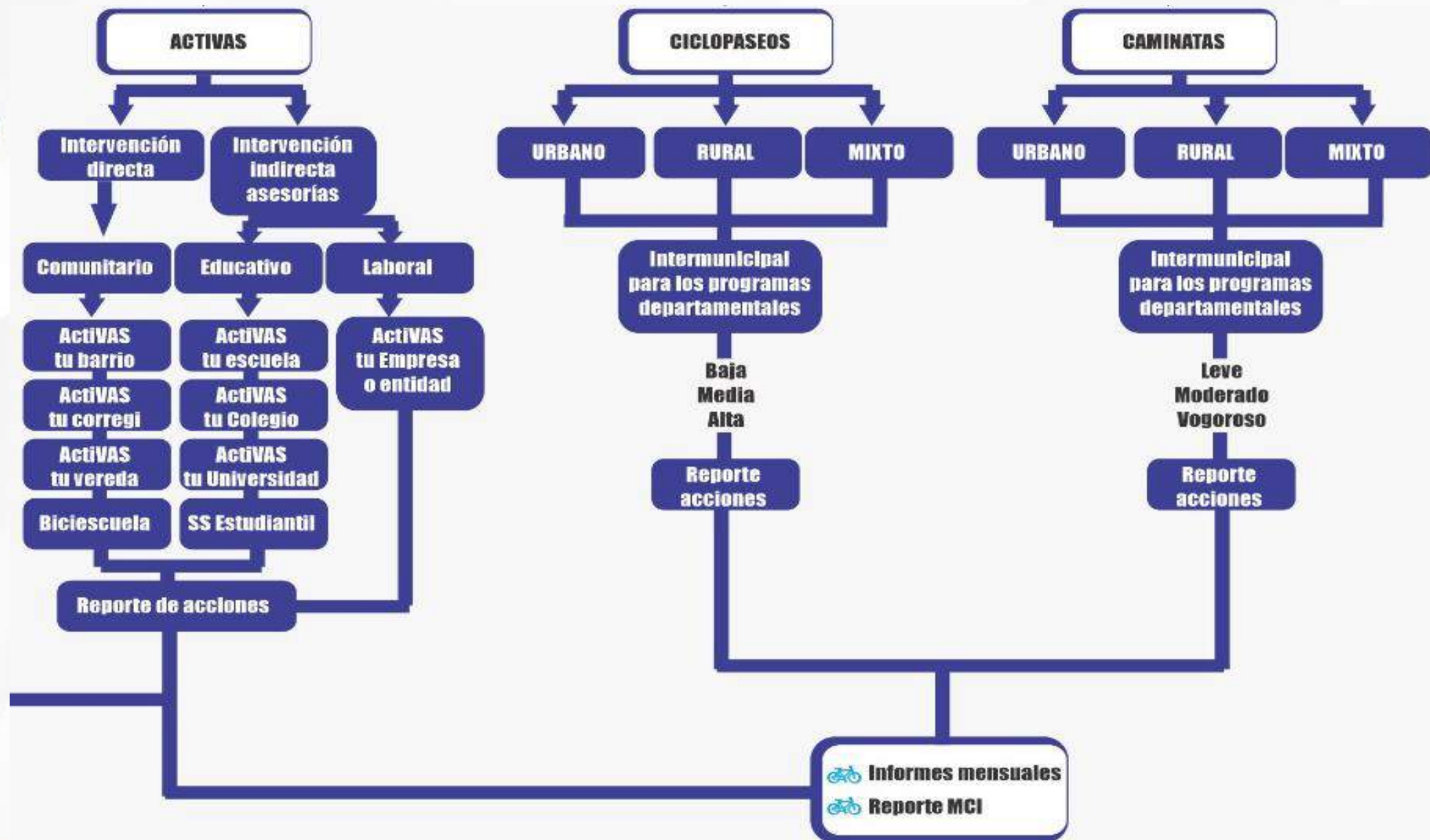


Deporte









ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

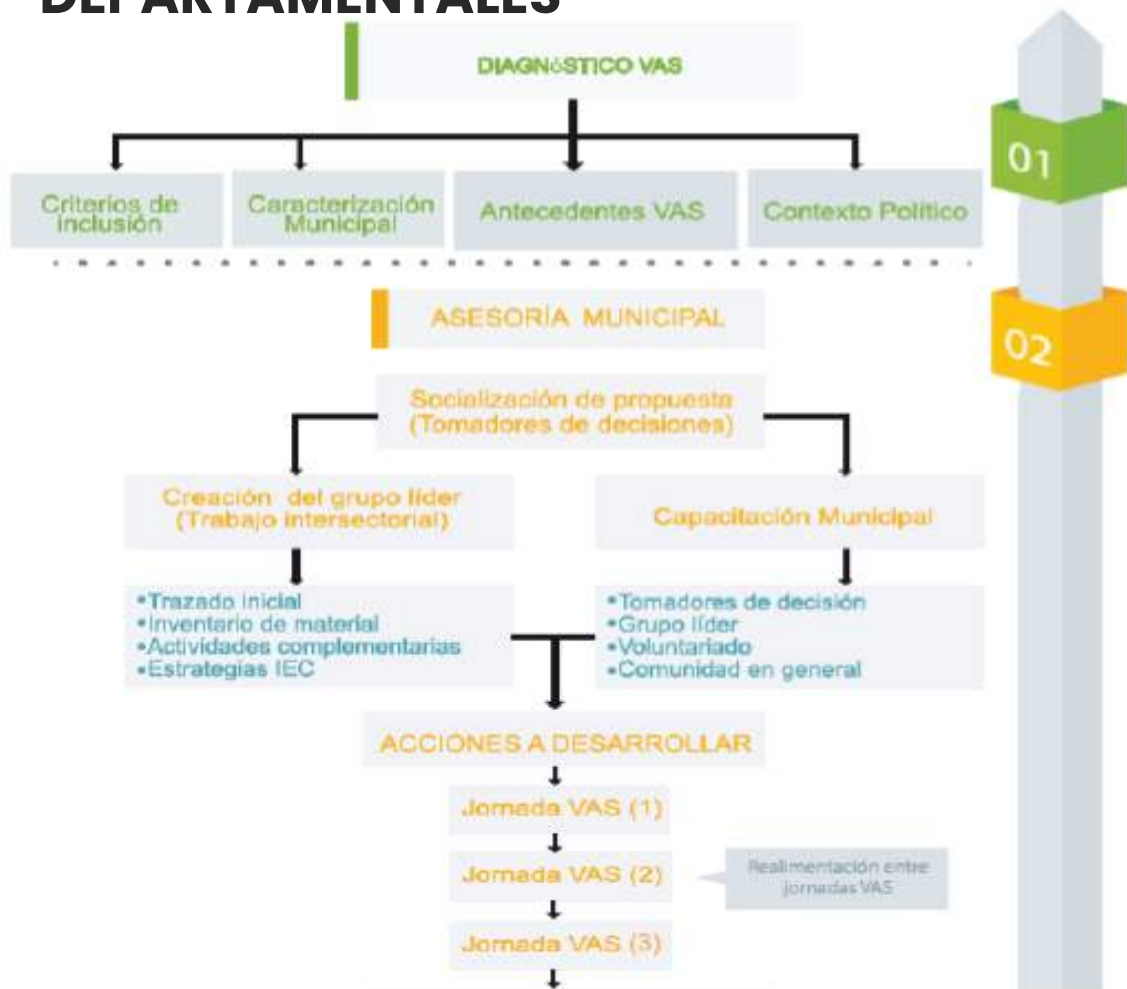
VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS DIAGNÓSTICO Y REGULARES

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.

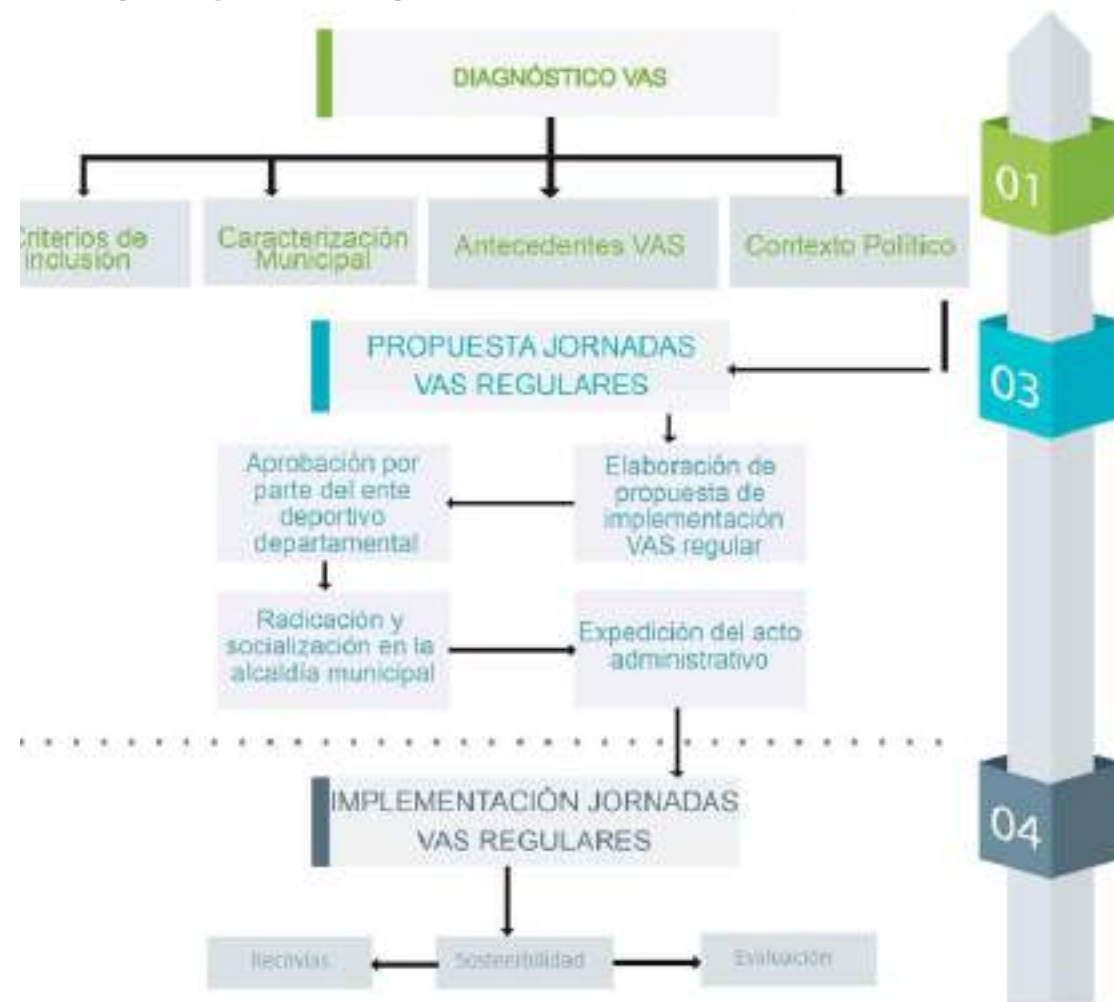


RUTA METODOLÓGICA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS DIAGNÓSTICO Y REGULARES

DEPARTAMENTALES



MUNICIPALES



VAS DIAGNÓSTICO



Vías Activas y Saludables en Colombia

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

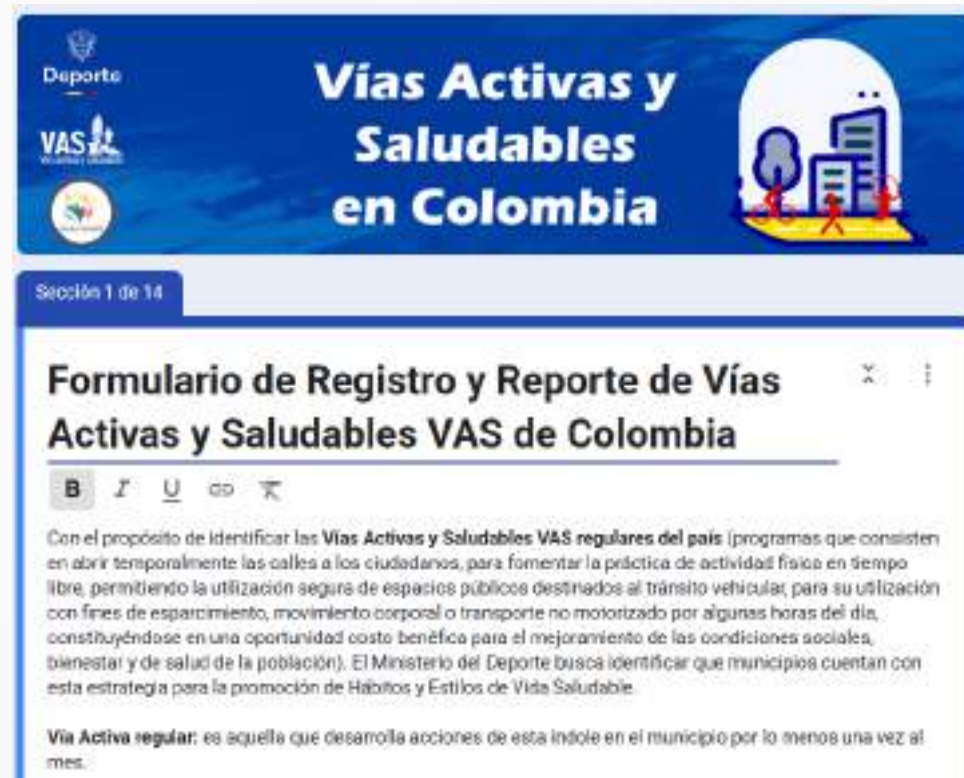
Con el propósito de recolectar toda la información de las acciones que desarrolla el Equipo Colombia en cuanto al diagnóstico, la asesoría, la implementación y el fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS en el país, el Ministerio del Deporte pone al servicio de los Equipos Departamentales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



Deporte

ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES



ActiVAS

- ✓ Focalizar sectores (barrios, comunas, corregimientos)
- ✓ Habilitar la infraestructura vial a través de un recorrido o ruta
- ✓ Oferta de diversas actividades
- ✓ Jornadas diurnas o nocturnas
- ✓ Acción orientada a los sectores con poca oferta de parques o escenarios



CICLOPASEOS
Vías activas y saludables

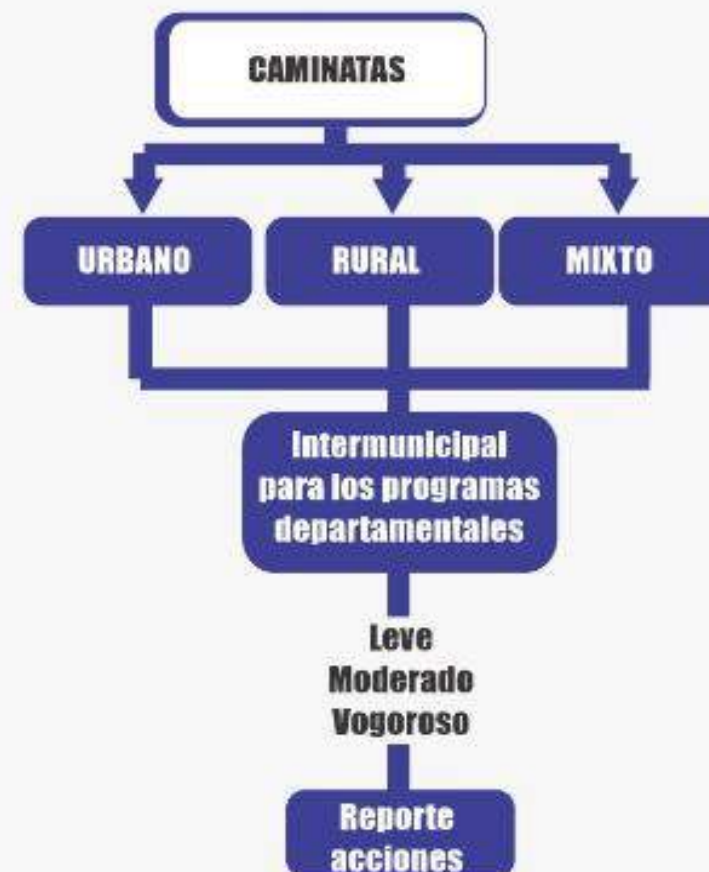
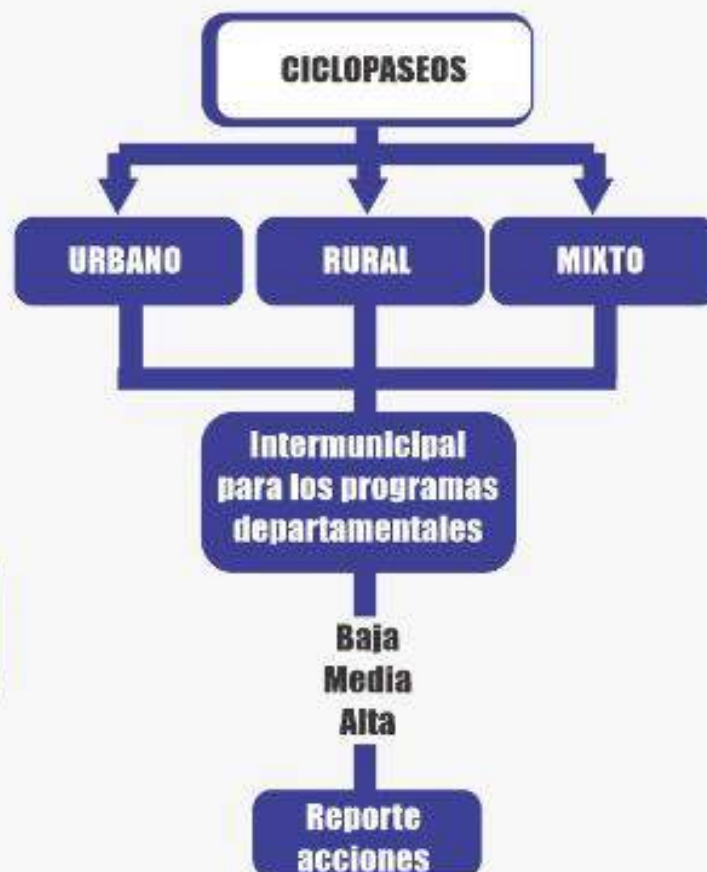
- 🚴 Acción que involucra diferentes matices tales como: el turismo, lo recreativo, lo deportivo, lo cultural, lo ambiental
- 🚴 Se pueden realizar en contextos urbanos y/o rurales
- 🚴 Empoderamiento del espacio público mediante la bicicleta.
- 🚴 Jornadas diurnas o nocturnas



CAMINATAS

- 🚶 Verificar lugares y sectores (barrios, comunas, corregimientos) malla vial y senderos.
- 🚶 Trayecto del recorrido, seguro y adecuado para los usuarios.
- 🚶 Zona urbana, rural o mixta.
- 🚶 Jornadas diurnas (en lo posible)

ESTRATEGIAS DEL PROGRAMA DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES



ACTIVAS METODOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN

Pasos

1. Acercamiento al ente deportivo, Alcaldía Municipal, Movilidad
2. Contacto con la persona responsable o líder del barrio, comuna, corregimiento, vereda
3. Verificación del espacio y permisos para el uso de las vías
4. Estrategias IEC
5. Previo a la jornada ActiVAS
6. Puesta en marcha jornada ActiVAS
7. Post jornada ActiVAS
8. Presentación de un informe al ente deportivo y comunidad



#ActiVASTuComuna




Alcaldía de Dosquebradas
10 de noviembre · 
Una gran fiesta 'ActiVAS Tú Comuna' en el barrio San Félix.

#Dosquebradas

#ActiVASTuVereda



Indor Valledupar está en Valledupar.
28 de septiembre · 
(INDER a tu vereda)

#Valledupar

#ActiVASTuCorregimient



Pasto Deporte
24 de septiembre · 
¡Nuestras vías activas y saludables siguen rodando por la zona rural de #Pasto con la estrategia Activas Tu Corregimiento!

#Pasto



#ActiVASTuColegio



Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Armenia está en Armenia.

18 de octubre · 🌐

ActiVAS tu colegio: diversión y Salud en La Castilla 📍

Más de 100 niños y niñas de la Institución Santa María del Camino vivieron una jornada llena de emoción y aprendizaje en medio del ActiVAS tu colegio. Juegos tradicionales como parqués y dominó animaron a los pequeños, mientras que el circuito en bicicleta fue un reto divertido.

Además, disfrutaron de actividades de Hábitos y Estilos de Vida Saludables para cuidar su bienestar desde temprana edad. 🙌🇨🇴

#Armenia

CAMINATAS METODOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN

Pasos

1. Acercamiento al ente deportivo, la Alcaldía Municipal, secretaria de movilidad
2. Contacto con la persona responsable de la comuna, barrio, corregimiento, vereda, grupos activistas, organizaciones sociales o interesados en el aprovechamiento del tiempo libre a través de caminatas y senderismos.
3. Verificación del espacio, permisos para el cierre de vías e instituciones de apoyo. (tráfico, carácter y seguridad, trazabilidad de la ruta, entidades de apoyo).
4. Consolidación de la estrategia
5. Previo al desarrollo de la Caminata o Senderismo
6. Puesta en marcha Caminatas y Senderismos
7. Caminatas y Senderismos.





Caminatas 5K por la Salud

Desde el **29** de septiembre en todas las regiones de Colombia. Recorridos en perímetro urbano, rural o mixto.

Semana de Hábitos de Vida Saludable

Inscribe y reporta tu actividad aquí

Semana NUEVE

Hábitos Sestilos

5k Salud

REDCOLAR

QR codes for registration and reporting.



CAMINATA 5K SARAVENA

¡PREPARATE Y PARTICIPA!

Viernes, 13 Sep, 2024

Punto de salida: Parque central 5:00pm

LLEGADA: COLEGIO SEIS DE OCTUBRE

Logos for participating organizations: Inder, Letras por Todos, San José de Guzmán, Hábitos Sestilos, A manera caminata, and Deporte.

#Saravena



Imdri Ibagué

1 de diciembre a las 8:16 a. m. · 🌐

¡Naturaleza y salud! 🌿 Así desarrollamos nuestra Caminata 5k con la gente de la comuna 7 🧑🏿🧑🏻🧑🏾 donde los paisajes de la Capital Musical 🎵 🇨🇴 fueron el mejor ma... [Ver más](#)

#Ibagué

CICLOPASEOS

METODOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN

Pasos



1. Acercamiento al ente deportivo, la Alcaldía Municipal, secretaria de movilidad
2. Contacto con la persona responsable de la comuna, barrio, corregimiento, vereda, grupos activistas, grupos activistas, organizaciones sociales o interesados en el uso de la bicicleta.
3. Verificación del espacio, permisos para el cierre de vías e instituciones de apoyo
4. Consolidación de la estrategia
5. Previo al desarrollo del Ciclopaseo
6. Puesta en marcha Ciclopaseo
7. Finalización Ciclopaseo



#Popayán



#Contadero



#Pasto



Estrategias VAS



Registro de estrategias VAS: ActiVAS a nivel comunitario, Ciclopaseos y Caminatas

Este formulario tiene como propósito recolectar la información de las acciones para promover Vías Activas y Saludables tales como: ActiVAS a nivel comunitario, Ciclopaseos y Caminatas, con el fin de realizar análisis y reportes.

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



Se registrarán la foto y el nombre asociados con tu Cuenta de Google cuando subas archivos y envíes este formulario. Tu correo electrónico no forma parte de tu respuesta.

* Indica que la pregunta es obligatoria

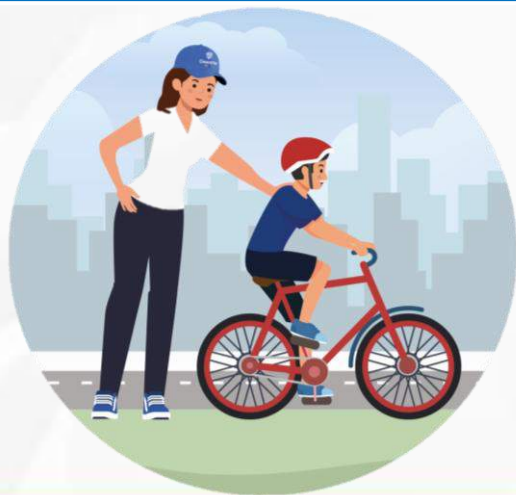
<https://forms.gle/S3cxHPNM5E5DKrMB9>



ASESORIAS A INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES Y ESCUELA DE LA BICICLETA

ASESORIAS A IUO

Busca dar herramientas en promoción de hábitos y estilos de vida saludable, a líderes de instituciones u organizaciones para la generación de iniciativas que favorezcan la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables por medio de acciones autosostenibles, dejando capacidad instalada bajo la orientación de Articuladores VAS



ESCUELA DE LA BICICLETA

Proceso de formación secuencial y continuo, que permite a todos los ciudadanos y ciudadanas del territorio nacional acceder a las habilidades básicas del uso de la bicicleta de una forma lúdico-pedagógica, como elemento formador y transformador, en un marco de inclusión, calidad de vida y conciencia ambiental.

DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES - @mindeportecol

Facebook



Instagram



X



Tiktok



DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES - @recovias

Facebook



X



Instagram



Tiktok



DENOMINACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS



Alcaldía
26 de junio a las 12:22 pm · 🌐

🚴 🌟 ¡Prepárate para rodar por Este domingo 29 de junio, súmate a la gran Cicloruta organizada por la Alcaldía Municipal y el Instituto de Deportes y Recreación de

📍 Punto de encuentro: Plaza Principal de Arjona

🕒 Hora: 5:00 a.m.

🇪🇸 ... Ver más



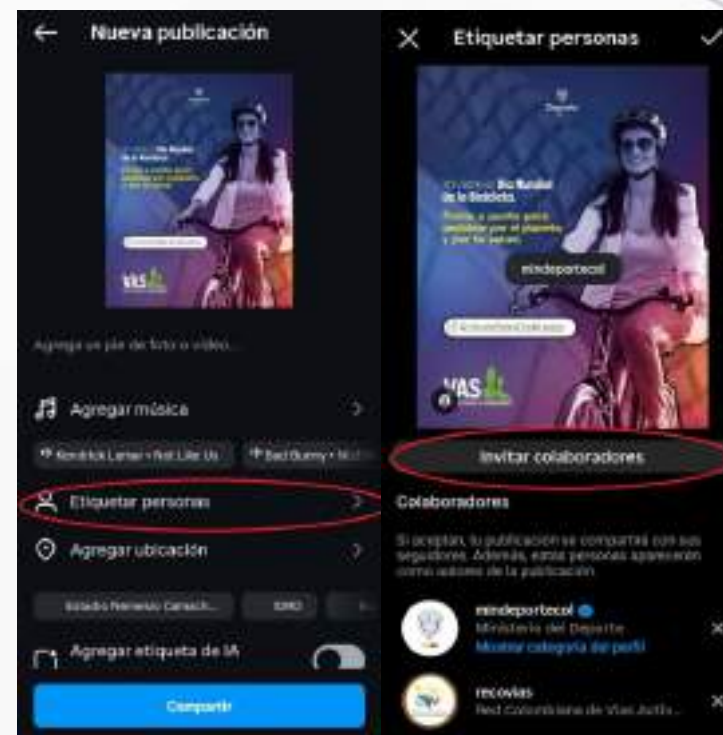
PUBLICACIONES DE LAS ESTRATEGIAS IMÁGENES – VIDEOS

Realizar el proceso preferiblemente de una **cuenta institucional**, mencionar al *Ministerio del Deporte* **@mindeportecol** y a la *Red Colombiana de Vías Activas y Saludables* **@recovias**.

1. Historia: Etiquetar **@mindeportecol** y **@recovias**



2. Publicaciones imágenes o videos: Seleccionar la opción **Etiquetar personas**, - **etiquetar o invitar a colaborar** - **compartir** publicación.



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:

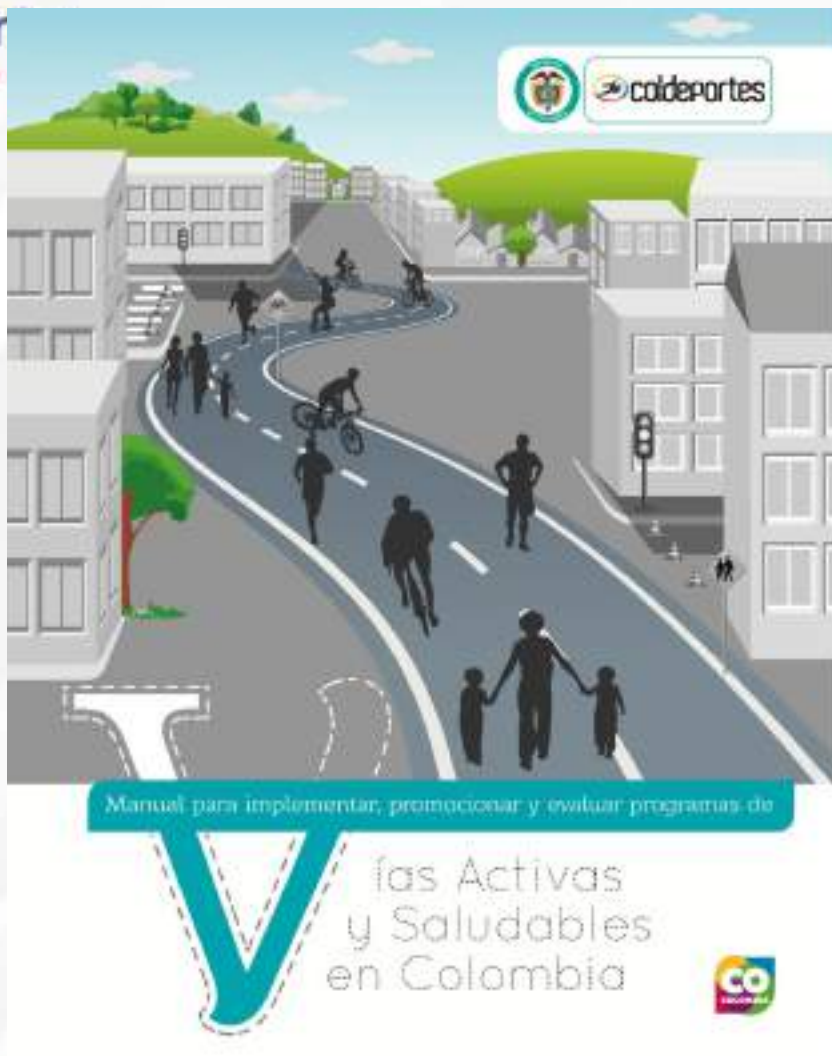
- Episodio 1: Generalidades de las Vías Activas Saludables.
- Episodio 2: Conceptualización relacionada con las VAS y las vías públicas.
- Episodio 3: Ruta metodológica para la implementación de las VAS.

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
Relaciones Externas
Inventario de Información
Comunicación
Sitios de Interés
Código de Integridad
Programas de Inclusión

Vías Activas y Saludables VAS

VIRAL, 18 DE NOVIEMBRE DE 2023



VER VENTAJA ÚNICA VIRTUAL
CHAT
CONSULTA CIUDADANA
TRÁMITES Y SERVICIOS
PREGUNTAS FRECUENTES
FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN CIUDADANA

<https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/quienes-somos/dependencias/direccion-fomento-desarrollo/actividad-fisica-3/vias-activas-saludables-vas>

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



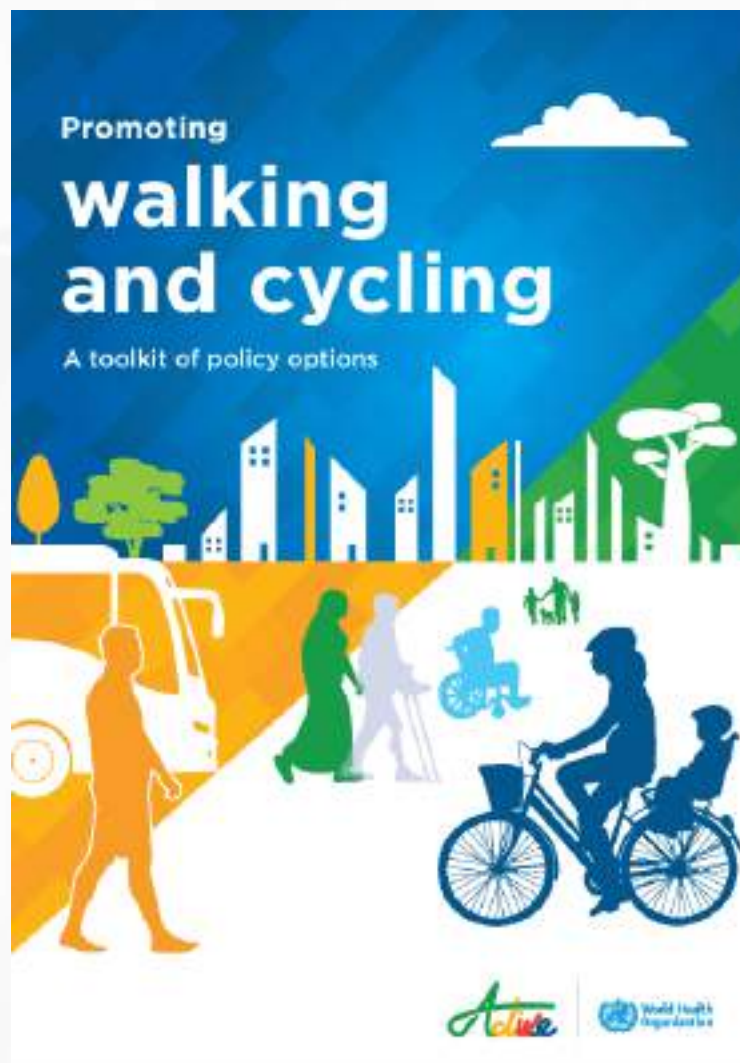
Línea 2. Promoción del uso de la bicicleta.

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).

DOCUMENTOS ORIENTADORES



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



**Manual para implementar
Ciclovías Recreativas**

**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

