



Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de

Vías Activas y Saludables en Colombia





Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de

Vías Activas y Saludables en Colombia

ISBN: 978-958-57211-5-9

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes.

Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA) de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario.

Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EpiAndes) de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes.

Título de la obra: Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables en Colombia.

Nombre de los autores: Adriana Díaz del Castillo H., Olga Lucía Sarmiento, Jorge Enrique Correa Bautista, Lorena Ibarra Ávila, Silvia González Cifuentes, Diana Carolina Preciado Martínez, Diana Fernández Prieto.

Cita sugerida:

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes, el grupo CEMA de la Universidad del Rosario y el grupo EpiAndes de la Universidad de los Andes. Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables en Colombia. 2013.

Diseño y Diagramación: Imprenta Nacional de Colombia

Impreso por: Imprenta Nacional

Año de publicación: 2014

Lugar y fecha de la edición: Bogotá

© (Copy right) Reserva del derecho de autor



Andrés Botero Phillipsbourne
Director

Juan Carlos Peña Quintero
Subdirector General

Alexandra Herrera Valencia
Secretaria General

María Patricia Cárdenas Jiménez
Directora de Fomento y Desarrollo

Carlos Iván Bermeo Andrade
Director de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo

Perla Esther Álvarez Cervantes
Directora de Recursos y Herramientas del Sistema

Claudia Edelmira Guerrero Sánchez
Directora de Inspección Vigilancia y Control

Oscar Darío Lozano Rojas
Coordinador Grupo Interno de Actividad Física



Hans Peter Knudsen Quevedo
Rector

Alejandro Venegas Franco
Vicerrector

Miguel Francisco Diago Arbeláez
Síndico

Catalina Lleras Figueroa
Secretaria General

Leonardo Palacios Sánchez
Decano de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Felio Jesús Bello García
Director del Centro de Investigación en Ciencias de la Salud

Jorge Enrique Correa Bautista
Director del Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física

Este documento es el resultado del Convenio de Asociación No. 518 de 2012 suscrito entre el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes y la Universidad del Rosario.

Autores

Adriana Díaz del Castillo H.

Consultora independiente

Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes EpiAndes

<http://epiandes.uniandes.edu.co/>

adiazdelc@gmail.com

Olga Lucía Sarmiento

Profesora Asociada

Área de Salud Pública

Facultad de Medicina

Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes EpiAndes

<http://epiandes.uniandes.edu.co/>

Universidad de los Andes

osarmien@uniandes.edu.co

Jorge Enrique Correa Bautista

Director del Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA)

Profesor de Carrera Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad del Rosario

jorge.correa@urosario.edu.co

Lorena Ibarra Ávila

Consultora independiente

imarianlorena@gmail.com

Silvia González Cifuentes

Candidata a magíster en Salud Pública

Escuela de Gobierno-Facultad de Medicina

Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EpiAndes)

<http://epiandes.uniandes.edu.co/>

Universidad de los Andes

sa.gonzalez68@uniandes.edu.co

Diana Carolina Preciado Martínez

Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA)

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud - Universidad del Rosario

Candidata a magíster en fisioterapia del deporte y la actividad física

Facultad de medicina - Universidad Nacional de Colombia

preciado.diana@ur.edu.co

Diana Fernández Prieto

Facultad de Ingeniería
Departamento de Ingeniería de Sistemas y Computación
Universidad de los Andes
dian-fer@uniandes.edu.co

Metodología 6 pasos para evaluar programas de actividad física

Andrea Torres

Candidata a doctora en salud pública
Georgia State University, Institute of Public Health
Estados Unidos
apilitorres@yahoo.es

Metodología de análisis de redes y conteo

Ana María Cardona

Facultad de Medicina
Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EpiAndes)
<http://epiandes.uniandes.edu.co/>
Universidad de los Andes
ma-cardo@uniandes.edu.co

Edwin Orlando Martínez

Magíster en Ingeniería Industrial
Facultad de Ingeniería
Universidad de los Andes
eo.martinez35@uniandes.edu.co

Pablo Medina

Candidato a doctor en Ingeniería
Facultad de Ingeniería
Centro de Estudios Interdisciplinarios Básicos y Aplicados en Complejidad (CEIBA)
Universidad de los Andes
pab-medi@uniandes.edu.co

José David Meisel

Candidato a doctor en Ingeniería
Facultad de Ingeniería
Centro de Estudios Interdisciplinarios Básicos y Aplicados en Complejidad (CEIBA)
Universidad de los Andes
jd.meisel28@uniandes.edu.co

Roberto Zarama

Director del Departamento de Ingeniería Industrial
Facultad de Ingeniería
Centro de Estudios Interdisciplinarios Básicos y Aplicados en Complejidad (CEIBA)
Universidad de los Andes
rzarama@uniandes.edu.co

Metodología de análisis de costo beneficio

Felipe Montes

Candidato a doctor en Ingeniería
Facultad de Ingeniería
Centro de Estudios Interdisciplinarios Básicos y Aplicados en Complejidad (CEIBA)
Universidad de los Andes
fel-mont@uniandes.edu.co

Metodología de estudios de validez externa

Diana Carolina Páez Rubiano

Candidata a magíster en Salud Pública Prevention Research Center in St Louis Brown School of Social Work, Washington University in Saint Louis
Estados Unidos
paez.d.carolina@gmail.com

Metodología de indicadores de calidad utilizando DEA

Juliana Gómez

Maestría en Ingeniería Industrial
Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EpiAndes)
<http://epiandes.uniandes.edu.co/>
Centro para la Optimización y Probabilidad Aplicada (COPA)
Universidad de los Andes
j.gomez98@uniandes.edu.co

Andrés Medaglia

Profesor Asociado
Departamento de Ingeniería Industrial
Facultad de Ingeniería
Centro para la Optimización y Probabilidad Aplicada (COPA)
Universidad de los Andes
amedagli@uniandes.edu.co

Grupo Coldeportes

Oscar Darío Lozano Rojas

Coordinador Grupo Interno de Actividad Física
Dirección de Fomento y Desarrollo
olozano@coldeportes.gov.co

Adriana Almanza Castañeda

Profesional especializado Grupo Interno de Actividad Física
Dirección de Fomento y Desarrollo
aalmanza@coldeportes.gov.co

Nubia Yaneth Ruiz Gómez

Profesional especializado Grupo Interno de Actividad Física
Dirección de Fomento y Desarrollo
nruiz@coldeportes.gov.co

Clara Janneth Méndez Calderón

Coordinadora Grupo Recreación (e)
Dirección de Fomento y Desarrollo
cmendez@coldeportes.gov.co

Gloria Esperanza Sastoque González

Secretaria Ejecutiva
Dirección de Fomento y Desarrollo
gsatoque@coldeportes.gov.co

Asesores Internacionales

Gabriel Michel Estrada

Arq. Consultor en Ciclovías y Espacio Público
gmichel@iteso.mx

Enrique Jacoby MD, MPH

Regional Advisor, Healthy Eating & Active Living
Sustainable Development and Environmental Health
Pan-American Health Organization PAHO/WHO jacobyen@paho.org

Uso de material reciclado para mobiliario

Maximiliano Quintero Reina

Docente TCO, Director de la línea de investigación
"Laboratorio del recreo humano"
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Universidad de Cundinamarca
maxqre@hotmail.com

José Luis Hernández

Monitor de Recreación
Instituto de Recreación y Deportes IDERF, Fusagasugá
profejose22@hotmail.com

Transcripción de grupos focales

Vivian Carolina Puyo Penagos

Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EpiAndes)
Universidad de los Andes
<http://epiandes.uniandes.edu.co/>

Este documento se elaboró con las personas que fueron convocadas al Primer Encuentro Nacional de Vías Activas y Saludables (VAS), llevado a cabo en Montenegro (Quindío) en octubre de 2012, quienes coordinan estos programas en las diferentes regiones del país.

Municipio	Nombre Participante	Cargo
Arauca	Jaime Andrés Pérez Frías	Comandante Policía Comunitaria
	Edwin Vásquez Amaya	Coordinador Frentes de Seguridad
Armenia	John Restrepo Arboleda	Monitor
	Jennifer Camacho Barrera	Monitora
	Martha Lucía Hernández	Monitora
	Lina María Valencia	Monitora
	Alex David Osorio Taborda	Monitor
	Sonia Del Carmen Hinestroza Lazo	Monitora
	Ledy Lourdes Aguilar Cuesta	Monitora
	Luz Amparo Rodríguez Sanclemente	Comfenalco
Bello	Isabel Cristina Gallego Figueroa	Coordinadora de Actividades Recreativas
	Gustavo Adolfo Posada Gil	Promotor Recreativo
Bogotá	Edwin Alberto Pinzón Porras	Coordinador de Recreovía
	Jorge Mauricio Ramos Martínez	Coordinador Proyecto Pedalea por Bogotá
	Carolina Gómez Álvarez	Técnica Operativa Programa Ciclovía
	Francisco Antonio Cañón Pérez de la Fuente	Coordinador Programa Ciclovía
Buga	Jhon Jairo Cifuentes Rojas	División Técnica
	Leyda Francedy Peñaranda Hernández	Coordinadora Programa Buga en Movimiento

Municipio	Nombre Participante	Cargo
Caldas	William Antonio Henao Ramírez	Secretario de Deportes
Cali	Joaquín Osías Palomeque Garcés	Técnico Operativo
	Wilson Cañizales	Director Técnico Escuela Nacional del Deporte
Cartagena	Fejed David Alí Badran	Director
	Alberto Enrique Osorio Leal	Jefe de Recreación
Cartago	Erika María Gallo Bedoya	Líder Plan Decenal Municipal Drafed Cartago
	Diana Marcela Flórez Salazar	Practicante Profesional de la Subsecretaría
	Diego Fernando Franco Aristizábal	Subsecretario del Deporte y la Recreación del Municipio de Cartago
Chinchiná	Jenny Paola Ramírez Arias	Representante Corechín
	Mauricio Valencia Cardona	Ludotecario
Circasia	Héctor James Arias Soler	Monitor
	Carlos Mario Zapata Raigosa	Patrullero Policía Nacional
San José de Cúcuta	Jesús Alberto Sepúlveda Bermonth	Sub Secretario de Recreación y Deportes
	Émel Álvarez Ortiz	Coordinador de Ciclovía
Envigado	Jhon Jairo Escobar Henao	Coordinador Ciclovía Envigado
	Carlos Patricio Falcon Prasca	Gerente Inder Envigado
Florencia	Fabio Franklin Valencia Meneses	Subcomandante Policía Comunitaria - Coordinador Ciclovía Florencia - Caquetá
Fusagasugá	Maximiliano Quintero Reina	Coordinador de Recreación
	José Luis Hernández	Monitor de Recreación

Municipio	Nombre Participante	Cargo
Génova	Lina María Castellanos Rodríguez	Monitora Actividad Física
Ibagué	Carlos Heberto Ángel Torres	Gerente
	Chartfi Adolfo Góngora Mendoza	Profesional Universitario
Ipiales	Óscar Clemente Yaguapaz Cuastuza	Auxiliar Coordinación Deportiva
Itagüí	Fernei Vélez Suaza	Coordinador de Ciclovía
	Carlos Esnider Patiño Torres	Director del Programa Ocio-Tiempo Libre y Recreación
Jamundí	Miguel Ángel Pontilla Mesa	Monitor
	Henry Saldaña Montoya	Monitor
Manizales	Víctor Hugo Cubides Castañeda	Unidad de Recreación Tiempo Libre
Medellín	Fabian Cano Ruiz	Coordinador General
	José Octavio Giraldo	Coordinador de Trayecto
Mocoa, Putumayo	Luis Fernando Vitery	Gerente Instituto Departamental de Deportes, la Recreación y Educación Física del Putumayo
Neiva	Carlos Alberto Ramos Parraci	Director Administrativo Deportes y Recreación de Neiva
	Eivar Fernando Vargas Polanía	Coordinador Programa Recreovía
Pasto	Edwin Hernando Delgado Chacón	Coordinador Deportivo (EFD)
	Favian Ascuntar Ríos	Coordinador de Actividad Física
Pereira	Jorge Hernán Giraldo Franco	Director de Área Actividad Física
	Luz Bibiana Garcés González	Coordinadora Actividad Física Comunitaria
Palestina	Juan Felipe Ruiz Posso	Profesional Universitario
	Carlos Alberto Piedrahíta Gutiérrez	Alcalde Municipal

Municipio	Nombre Participante	Cargo
Popayán	Marysol Piamba	Coordinadora Ciclo Vía
	Carlos Emilio Ordoñez	Instructor
Puerto Asís, Putumayo	Luis Fernando Viteri	Gerente Instituto Departamental de Deportes, la Recreación y Educación Física del Putumayo
San Pedro	Martha Lucia Pérez Guerra	Coordinadora de Deporte
Soacha	Alexánder Caleño Cruz	Coordinador Operativo Ciclovía
	Juan Carlos Bohórquez Ovalle	Coordinador Actividad Física
Valle de Sibundoy, Putumayo	Luis Fernando Viteri	Gerente Instituto Departamental de Deportes, la Recreación y Educación Física del Putumayo
Zipaquirá	Wilson Eduardo Montes Zambrano	Coordinador Actividad Física

Agradecimientos

El Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes, agradece sinceramente a todas las personas que realizaron aportes para el desarrollo del presente documento técnico, en especial a quienes nos acompañaron en su proceso de construcción.

Agradecemos la colaboración y aportes de los representantes de la Policía Nacional, las sociedades científicas, las instituciones públicas, las instituciones educativas, a los entes deportivos municipales y en general a todo el Sistema Nacional del Deporte que ayudaron para que este documento fuese una realidad.

Tabla de Contenido

Índice de Figuras	20
Índice de Tablas	21
Índice de Fotos	22
Índice de Anexos	25
Abreviaciones	27
1. Prólogo	28
2. ¿Cómo leer este Manual?	32
3. ¿Cómo se construyó este Manual?.....	34
4. Vías Activas y Saludables (VAS)	36
4.1. ¿Qué son las vías activas y saludables?.....	36
4.2. ¿A quiénes se dirigen las VAS?	39
4.3. ¿Qué beneficios ofrecen las VAS?.....	39
4.4. ¿Qué programas de este tipo existen en el país?	40
4.5. Instituciones y organizaciones que apoyan la implementación de Vías Activas y Saludables	51

5. Requerimientos esenciales	56
5.1. Grupo gestor	56
5.2. Voluntad política	59
5.3. Dependencias del gobierno municipal	61
5.4. Líder del proyecto	63
5.5. Financiación	64
6. Cómo implementar Vías Activas y Saludables.....	70
6.1. Fase de planeación	70
6.1.1. Elaborar una propuesta para presentar ante los decisores políticos	71
6.1.2. Gestionar la aprobación del programa y llevar a cabo procesos de incidencia política.....	84
6.1.3. Realizar estudios técnicos, sociales y de mercadeo	109
6.1.4. Presentar el proyecto para su aprobación final.....	114
6.2. Fase de implementación	114
6.2.1. Definir la imagen e identidad del programa	114
6.2.2. Adquirir materiales y equipos.....	118
6.2.3. Definir actividades complementarias	139
6.2.4. Contratar y capacitar al personal.....	150
6.2.5. Promocionar el programa	172
6.2.6. Afiliarse a Recovías y la CRA	176
6.3. Puesta en marcha	176
6.3.1. Inauguración	176
6.3.2. Descripción de una jornada de una Vía Activa y Saludable	178
6.3.3. Descripción de una jornada de un punto de actividad física	185
6.3.4. Seguimiento en prensa de la primera jornada	188
6.3.5. Ajustes para operación de jornadas siguientes	188

7. Seguimiento y Evaluación.....	190
7.1. Modelo conceptual para la evaluación de Vías Activas y Saludables como Programas de Salud Pública	191
7.2. Seis pasos del marco de referencia para Programas de Salud Pública de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC).....	193
7.3. Estudio de casos sobre los determinantes del programa	207
7.4. Conteo de participantes	209
7.5. Estimación de los niveles de actividad física en las Vías Activas y Saludables	214
7.6. Análisis de redes	224
7.7. Análisis de costo-beneficio del ahorro en salud pública por actividad física para usuarios de las Vías Activas y Saludables	229
7.8. Indicadores de evaluación utilizando análisis envolvente de datos (DEA).....	231
7.9. Evaluación de los elementos de validez externa de los programas de Vías Activas y Saludables	237
8. Glosario.....	244
9. Referencias.....	254
10. Anexos.....	262

Índice de Figuras

Figura 1.	Ruta final de la Ciclovía de Medellín	80
Figura 2.	Ruta de la Ciclovía de Fusagasugá	81
Figura 3.	Ruta de la Ciclovía de Pasto	81
Figura 4.	Ruta de la Ciclovía de Cartago	82
Figura 5.	Ruta de la Ciclovía de Envigado	82
Figura 6.	Elementos básicos de las acciones de incidencia política	87
Figura 7.	Cierre circular	124
Figura 8.	Modelo de cierre: policías y voluntarios	125
Figura 9.	Modelo de cierre: conos y barreras de contención	125
Figura 10.	Cono con aros	133
Figura 11.	Cono sencillo	133
Figura 12.	Cono doble	134
Figura 13.	Separador sencillo	134
Figura 14.	Separador	135
Figura 15.	Señal informativa	135
Figura 16.	Señal informativa versión 2	136
Figura 17.	Señal informativa versión 3	136
Figura 18.	Señal informativa versión 4	137
Figura 19.	Canchas de baloncesto	137
Figura 20.	Juego de lanzamiento	137
Figura 21.	Malla	138
Figura 22.	Obstáculos	138
Figura 23.	Portería	138
Figura 24.	Speed ball	138
Figura 25.	Tiros al blanco	138
Figura 26.	Modelo conceptual de evaluación del programa	192
Figura 27.	Ejemplo 1 de una red organizacional.	227
Figura 28.	Ejemplo 2 de una red organizacional.	228
Figura 29.	Representación de la metodología DEA	234

Índice de Tablas

Tabla 1.	Organizaciones y redes que apoyan a las Vías Activas y Saludables	52
Tabla 2.	Dependencias encargadas de las Vías Activas y Saludables en Colombia	61
Tabla 3.	Leyes, planes y programas en el nivel nacional que respaldan la creación e implementación de VAS	91
Tabla 4.	Instituciones, sectores y actores que pueden estar interesados en una Vía Activa y Saludable	100
Tabla 5.	Logosímbolos de las Vías Activas y Saludables en Colombia.....	115
Tabla 6.	Requerimientos básicos de material logístico para una Vía Activa y Saludable	139
Tabla 7.	Actividades complementarias por área	140
Tabla 8.	Requerimientos básicos de recurso humano para una Vía Activa y Saludable.....	150
Tabla 9.	Ejemplo de una actividad descrita mediante un modelo lógico para Vías Activas y Saludables.....	196
Tabla 10.	Propósitos y usos de la evaluación	197
Tabla 11.	Preguntas, indicadores y fuentes de información	200
Tabla 12.	Indicadores de evaluación en los programas de Vías Activas y Saludables	202
Tabla 13.	Niveles de intensidad de actividad física	215
Tabla 14.	Definición de actividades recomendadas en Bogotá.....	217
Tabla 15.	Ejemplo de una matriz de datos recolectados	221
Tabla 16.	Tiempo de permanencia en la VAS de Bogotá.....	222
Tabla 17.	Ejemplo de la contribución en minutos-MET de actividad física por tiempo de permanencia en la VAS de Bogotá.....	223
Tabla 18.	Elementos de validez externa	239
Tabla 19.	Elementos de validez externa y actores involucrados	240

Índice de Fotos

Foto 1.	Primer Encuentro de Vías Activas y Saludables, Montenegro, Quindío, octubre 16-19 de 2012.....	35
Foto 2.	Ciclovía de San Pedro.....	37
Foto 3.	Ciclovía de Envigado	37
Foto 4.	Ciclovía de Medellín	37
Foto 5.	Clases de rumba en la plaza principal de Génova.....	72
Foto 6.	Ciclousuarios en la plaza principal de Génova	72
Foto 7.	Paso de la Ciclovía de Cartago por el aeropuerto.....	72
Foto 8.	Paso de la Ciclovía de Medellín por la Avenida del Río.....	73
Foto 9.	Uso de puentes en la Ciclovía de Bogotá.....	74
Foto 10.	Señalización de un descenso en la Ciclovía de Bogotá	74
Foto 11.	Ciclovía Bellanita en la estación de metro Madera.....	76
Foto 12.	Tramo paralelo a la Autopista Sur de la Ciclovía de Soacha	76
Foto 13.	Ciclovía de Soacha en la zona rural.....	78
Foto 14.	Uso de vías principales de un solo sentido en un día normal (izquierda) y un día de Ciclovía en Bogotá (derecha).	83
Foto 15.	Uso de vías de doble sentido en un día normal (izquierda) y un día de Ciclovía en Bogotá (derecha).	83
Foto 16.	Uso de vías con separadores en un día normal (izquierda) y un día de Ciclovía en Bogotá (derecha).	84
Foto 17.	Uniformes de la Ciclovía de Buga	116
Foto 18.	Uniformes de la Ciclovía de Itagüí.....	117
Foto 19.	Uniformes de la Ciclovía de Itagüí.....	117
Foto 20.	Uniformes de la Ciclovía de Medellín	117
Foto 21.	Cinta de cerramiento de la Ciclovía de Fusagasugá	118
Foto 22.	Valla de cerramiento de la Ciclovía de Soacha	119
Foto 23.	Valla de cerramiento de la Ciclovía de Manizales.....	119
Foto 24.	Valla de cerramiento de la Ciclovía de Fusagasugá	119
Foto 25.	Valla informativa de la Ciclovía de Medellín	120
Foto 26.	Vallas informativas de la Ciclovía de Soacha.....	120
Foto 27.	Vallas informativas de la Ciclovía de Soacha.....	120
Foto 28.	Valla informativa de la Ciclovía de Bogotá.....	120

Foto 29. Valla de contraflujo de la Ciclovía de Bogotá	121
Foto 30. Vallas que indican el fin de la Ciclovía de Bogotá.....	121
Foto 31. Barreras plásticas de contención de la Ciclovía de Medellín	122
Foto 32. Uso de barreras plásticas de contención en el cierre de un cruce de la Ciclovía de Medellín	122
Foto 33. Reductores de velocidad en la Ciclovía de Bogotá	122
Foto 34. Conos de señalización en la Ciclovía de Bello.....	123
Foto 35. Señal de prevención de la Ciclovía de Soacha	123
Foto 36. Señal de mano de la Ciclovía de Fusagasugá.....	123
Foto 37. Cierre circular en la Ciclovía de Bogotá	124
Foto 38. Cierre en la Ciclovía de Bello	125
Foto 39. Señalización de intersección con avenida principal en la Ciclovía de Medellín.....	125
Foto 40. Cierre en la Ciclovía de Soacha	125
Foto 41. Baños públicos de la Ciclovía de Bello	126
Foto 42. Puntos de hidratación en la Ciclovía de Medellín	127
Foto 43. Puntos de asistencia y mantenimiento de la Ciclovía de Soacha.....	127
Foto 44. Puntos de asistencia y mantenimiento de la Ciclovía de Medellín	127
Foto 45. Punto de información de la Ciclovía de Medellín	128
Foto 46. Estacionamientos para bicicletas de la Ciclovía de San José de Cúcuta.....	128
Foto 47. Estacionamientos para bicicletas de la Ciclovía de Envigado.....	128
Foto 48. Transporte de material logístico de la ludoteca de la Ciclovía de Chinchiná.....	131
Foto 49. Bodega de materiales de la Ciclovía de Fusagasugá	132
Foto 50. Ludoteca de la Ciclovía de Chinchiná.....	141
Foto 51. Actividades complementarias de la Ciclovía de Chinchiná	141
Foto 52. Actividades complementarias de la Ciclovía de Popayán.....	142
Foto 53. Triciclos de la Ciclovía de Envigado.....	142
Foto 54. Triciclos de la Ciclovía de Envigado.....	142
Foto 55. Bicisilla de la Ciclovía de Envigado	143
Foto 56. Recreovía de Bogotá, Parque Nacional.....	144
Foto 57. Gimnasia de mantenimiento en la Recreovía de Bogotá.....	145
Foto 58. Actividad física dirigida con acompañamiento musical de la Ciclovía de Envigado.....	147
Foto 59. Actividad física dirigida con acompañamiento musical de la Ciclovía de Cartago	147
Foto 60. Actividad física dirigida con acompañamiento musical de la Ciclovía de Florencia.....	147
Foto 61. Talleres para niños y niñas de la Ciclovía de Pasto	148
Foto 62. Escuela de bicicletas de la Ciclovía de Medellín	150
Foto 63. Ajedrez en la Ciclovía de Génova	150
Foto 64. Juegos para niños y niñas en la Ciclovía de Popayán.....	150
Foto 65. Guías de la Ciclovía de Popayán.....	157
Foto 66. Guía y colaboradores de la Ciclovía de Bello.....	157
Foto 67. Guías de la Ciclovía de Soacha	157

Foto 68. Guías de la Ciclovida de Soacha	157
Foto 69. Guía de la Ciclovia de Medellín	157
Foto 70. Guardián de la Ciclovia de Medellín	157
Foto 71. Botiquín de la Ciclovia de Fusagasugá.....	160
Foto 72. Servidora social en la Ciclovida de Soacha	165
Foto 73. Documentos de divulgación de la Ciclovida de Pasto.....	175
Foto 74. Documentos de divulgación de la Ciclovia de Cartago.....	175
Foto 75. Documento de divulgación de la Recreavía de Armenia.....	176
Foto 76. Documentos de divulgación de la Ciclovia de Envigado.....	176
Foto 77. Documento de divulgación de la Ciclovida de Soacha	176
Foto 78. Documentos de divulgación de la Ciclovia de Medellín.....	176
Foto 79. Primera jornada de inauguración de la Ciclovia de Chinchiná en el Parque Lineal.....	177
Foto 80. Ciclovia de Chinchiná.....	179
Foto 81. Ciclovia de San José de Cúcuta	181
Foto 82. Jornadas de la Ciclovida de Cali Prado.....	185
Foto 83. Tarima de la Recreovía.....	185
Foto 83. Tarima de la Recreovía.....	185

Índice de Anexos

Anexo 1.	Informe de grupos focales de validación del contenido del manual.....	263
Anexo 2.	Manifiesto de voluntades Red Colombiana de Vías Activas y Saludables - Recovías	284
Anexo 3.	Manual de protección civil del programa Muévete en Bici de Ciudad de México.....	287
Anexo 4.	Acuerdo 011 de 2010, por el cual se institucionaliza la Ciclovía de Pasto.....	303
Anexo 5.	Acuerdo 386 de 2009, por el cual se declara de interés social, recreativo y deportivo a la Ciclovía de Bogotá.....	305
Anexo 6.	Modelo de decreto para la implementación de vías activas y saludables mediante una estrategia conjunta.....	306
Anexo 7.	Protocolo de aforo vehicular.....	310
Anexo 8.	Formato resumen aforo	312
Anexo 9.	Estudio de aforo direccional.....	316
Anexo 10.	Cuestionario de aceptabilidad para comerciantes.....	317
Anexo 11.	Cuestionario de aceptabilidad para residentes	323
Anexo 12.	Ejemplo de los resultados de un estudio de aceptabilidad realizado en Cundinamarca.....	329
Anexo 13.	Formato de informe operativo utilizado por el guardián de la Ciclovía de Bogotá.....	340
Anexo 14.	Formato de seguimiento de guardianes de la Ciclovía de San José de Cúcuta.....	342
Anexo 15.	Hoja de valoración de servicio social de la Ciclovía de Bogotá	344
Anexo 16.	Reglamento del servicio social de la Ciclovía de Bogotá	346
Anexo 17.	Guía para inscribirse al servicio social de la Ciclovía de Bogotá.....	355
Anexo 18.	Formato para inscribirse al servicio social de la Ciclovía de Bogotá	357
Anexo 19.	Boletín de prensa de la Ciclovía de Pasto.....	361
Anexo 20.	Formato de seguimiento operativo Guardián de Ciclovía Recreativa.....	362
Anexo 21.	Formato de conteo de la Ciclovía de San José de Cúcuta.....	364
Anexo 22.	Formato de conteo por cuadrantes de bailoterapia de la Ciclovía de San José de Cúcuta	366
Anexo 23.	Formato Informe de actividades de la Ciclovía de Bogotá	368
Anexo 24.	Formato Informe mensual de gestión de la Ciclovía de Bogotá	372
Anexo 25.	Formato de acta de reunión de planificación y seguimiento de la Recreovía	373
Anexo 26.	Formato de seguimiento de tarimas y señalización de la Recreovía	375
Anexo 27.	Formato de planificación de sesiones de la Recreovía.....	377

Anexo 28. Formato de seguimiento operativo de la Recreovía	378
Anexo 29. Formato de informe de actividades de la Recreovía.....	380
Anexo 30. Formato Informe mensual - Encargado de punto de la Recreovía.....	383
Anexo 31. Formato Informe mensual - Profesores de AF de la Recreovía.....	386
Anexo 32. Cuestionario de Capital Social	388
Anexo 33. Recomendaciones de Actividad Física	396
Anexo 34. Guía No. 1: Encargados de políticas, representantes del gobierno, administradores del programa.....	403
Anexo 35. Guía No. 2: Usuarios.....	406
Anexo 36. Guía No. 3: Personal operativo: guías, servidores sociales	407
Anexo 37. Guía No. 4: Vendedores(as).....	408
Anexo 38. Cuestionario para evaluar la red de la Ciclovía de Bogotá	409

Abreviaciones

AF:	Actividad física
CDC:	Centros para el control y prevención de enfermedades de Estados Unidos
CEMA:	Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física
CR:	Ciclovía Recreativa
CRA:	Red de Ciclovías Recreativas de las Américas
DEA:	Análisis envolvente de datos
EVAT:	Del inglés External Validity Assessment Tool (herramienta para evaluar validez externa)
IDRD:	Instituto Distrital de Recreación y Deporte
IMDERA:	Instituto Municipal de Deporte y Recreación de Armenia
IMRDS:	Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha
IPAQ:	Del inglés International Physical Activity Questionnaire (Cuestionario internacional de actividad física)
IP:	Incidencia política
GUIA:	Del inglés Guide for Useful Interventions for Physical Activity in Brazil and Latin America
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de la Salud
RECOVÍAS:	Red Colombiana de Vías Activas y Saludables
REAIM:	Del inglés Reach - Alcance, Effectiveness - Efectividad, Adoption - Adopción, Implementation - Implementación y Maintenance - Mantenimiento
SOPARC:	Del inglés System for Observing Play and Recreation in Communities (Sistema para la observación de juego y recreación en comunidades)
VAS:	Vía Activa y Saludable

Capítulo 1



rólogo

Los ambientes que habitamos y la manera como lo hacemos tienen una gran influencia en nuestra salud y calidad de vida. Esto implica que, por una parte, tenemos el reto de encontrar alternativas para construir espacios públicos (rurales y urbanos) que sean sostenibles, equitativos y que promuevan la salud y el bienestar. Por otra parte, también implica que los espacios públicos existentes son escenarios claves de intervención, con un potencial importante para impactar en la salud de grandes porcentajes de la población.

En ese sentido, los programas y estrategias que hacen uso de espacios públicos existentes se convierten en alternativas prometedoras para construir ciudades y municipios más humanos y saludables. Estos programas y estrategias promueven la realización de actividad física (AF) y los medios alternativos de transporte, permiten el aprovechamiento del espacio público para el sano aprovechamiento del tiempo libre y la interacción social, y favorecen ambientes con menor contaminación ambiental.

Es este el caso de los programas que utilizan temporalmente las calles de ciudades y municipios para que las personas puedan realizar actividades de recreación, AF y sano aprovechamiento del tiempo libre. Estos programas son llamados Vías Activas y Saludables (VAS), y son comúnmente conocidos como Ciclovías Recreativas. Consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la recreación y la realización de AF (por ejemplo para montar en bicicleta o patines, caminar o trotar). El espacio en donde se lleva a cabo el programa se cierra temporalmente para el acceso vehicular motorizado. Colombia es pionera y líder en la creación y sostenimiento de estos programas. El país cuenta actualmente con programas de este tipo en 22 departamentos y en 47 municipios, en donde se realizan jornadas de VAS al menos una vez por semana. Ya se cuenta con evidencia científica (producida localmente) que indica que las VAS están asociadas con la promoción de AF y son costo-benéficas. Adicionalmente, las VAS tienen beneficios sociales como son la inclusión, interacción, equidad y cohesión social (Montes et al., 2012; Sarmiento O.L. et al., 2010; Sarmiento O.L. & Behrentz, 2008).

La promoción de AF por medio de las VAS adquiere dimensiones importantes, si se tiene en cuenta que esta juega un papel esencial en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles, a las cuales se les atribuye el 80% de las muertes que ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia. Estas enfermedades incluyen la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria y cerebrovascular, el cáncer, la diabetes y la depresión (Abegunde, Mathers, Adam, Ortegon, & Strong, 2007).

En Colombia, al tiempo que las muertes por estas enfermedades han aumentado sostenidamente en las últimas décadas (Ministerio de la Protección Social & Facultad Nacional de Salud Pública Universidad de Antioquia, 2010) la mayoría de adultos sigue siendo físicamente inactiva. Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2010), la prevalencia nacional de cumplimiento de recomendaciones de AF en tiempo libre solamente alcanza el 19.9%, cifra que indica una disminución significativa con respecto a la prevalencia para el año 2005 (24.3%).

Adicionalmente, en este dominio se observó una disparidad por sexo y condición socioeconómica, reflejada en una menor prevalencia de cumplimiento de las recomendaciones en mujeres (13.8%) y en las personas de los niveles socioeconómicos más bajos (16.1%). A diferencia del dominio de tiempo libre, la AF caminando como medio de transporte tuvo un incremento significativo, pasando de una prevalencia de 24.2% en el año 2005 a 33.8% en el año 2010. Con respecto al uso de la bicicleta como medio de transporte, no se observó un cambio significativo del año 2005



al año 2010; en este dominio las prevalencias de cumplimiento de recomendaciones fueron 6.4% y 5.6%, respectivamente (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, 2010).

Esta situación ha llevado a la promulgación de políticas para fortalecer la prevención y el control de enfermedades crónicas a través de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, incluyendo el Plan Nacional de Salud Pública (Ley 1122 de 2007), la creación de la Comisión Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la AF (Decreto 2771 de 2008), la Ley 1355 de 2009 (conocida como "Ley de Obesidad"), la Agenda Interministerial para el desarrollo de estrategias de promoción de actividad física firmada en el 2009 y el Convenio Interadministrativo 252 de 2011 suscrito entre el Ministerio de la Protección Social y Coldeportes con el objeto de desarrollar una estrategia de promoción de la AF a través del Sistema Nacional del Deporte con promoción de estilos de vida saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Estas políticas se alinean con otras provenientes de diferentes sectores que promueven la realización de AF como la Ley 181 de 1995, el Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física 2009-2019, la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (Eje 3 Envejecimiento activo), la propuesta Visión Colombia II Centenario: 2019 (Capítulo Deporte para el desarrollo, la convivencia y la paz), el Decreto 4183 de 2011 por el cual el Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes, se transformó en el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovecha-

miento del Tiempo Libre y el Plan Nacional de Desarrollo "Prosperidad para Todos". (Ley 1450 de 2011).

En ese contexto, y como parte de su misión de liderar, formular, dirigir y coordinar la política pública del deporte, la recreación, la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y ejercer la inspección, vigilancia y control del Sistema Nacional del Deporte, con criterios de inclusión y equidad social contribuyendo con la convivencia y paz de los colombianos, Coldeportes se unió a las ciclovías más emblemáticas del país (Bogotá, Medellín y Cali) para crear la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables (Recovías) en el año 2011.

Esta alianza se estableció con el objetivo de promover y fortalecer el desarrollo articulado de este tipo de programas en el país, como una estrategia intersectorial costo- efectiva para la promoción de la AF y los hábitos de vida saludables. Se espera que a través de Recovías se puedan compartir estrategias y herramientas que permitan multiplicar los programas, mejorar y fortalecer los ya existentes.

Este documento hace parte de esta nueva iniciativa, pues busca convertirse en una herramienta práctica y fuente de consulta para las personas interesadas en abogar por, planear, implementar, promocionar y evaluar programas de VAS en Colombia. Ha sido elaborado por un grupo de profesionales que creen firmemente en el potencial de estos programas para construir salud, bienestar y equidad en Colombia. Fue realizado por iniciativa y apoyo de Coldeportes, quien ha liderado el proceso de consolidación de



Recovías como parte de sus funciones de promover la universalización de la AF a través de la creación de programas y proyectos a nivel territorial que estimulen la inclusión de la AF regular en los hábitos y estilos de vida saludable. El manual se llevó a cabo en colaboración con el Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA) de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario y Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EpiAndes) de la Facultad de Medicina. Consiste en una adaptación y ampliación para el contexto de Colombia de dos documentos publicados previamente que fueron tomados como referentes: el “Manual para implementar y promocionar la *Ciclovía Recreativa*”, elaborado por la Unidad de nutrición, estilos de vida saludables y enfermedades no transmisibles de la Organización Panamericana de la Salud, la Vía RecreActiva de Guadalajara, las Facultades de Medicina e Ingeniería de la Universidad de los Andes y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) en el año 2009*. Y el “Diagnóstico y manual para la implementación del programa Cundinamarca Recreoactiva y Saludable”, elaborado

por el grupo de investigación CEMA de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario y el Área de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes en el año 2010. La adaptación y ampliación consiste principalmente en la inclusión de experiencias y ejemplos locales que reflejan las particularidades de los municipios y ciudades colombianas y buscan proporcionar ejemplos que puedan ser utilizados en diferentes contextos del país.

Esperamos que la divulgación y uso de este manual aporte un paso más en la vía hacia una Colombia más saludable, más equitativa y con mayor bienestar.

Los capítulos tomados del “Manual para implementar y promocionar la *Ciclovía Recreativa*” tienen aprobación de los autores y propietarios del mismo.



Capítulo 2



ómo leer este Manual?

En este documento usted encuentra una serie de pasos y procesos básicos y prácticos que sirven de guía para planear, implementar y evaluar programas de VAS. Estos pasos incluyen un componente

de gestión, aspectos técnicos y herramientas de evaluación.

Lo(a) invitamos a leer el manual de manera crítica y a reflexionar sobre qué recomendaciones o principios

son aplicables a las condiciones locales de su municipio o ciudad y cuáles deben ser adaptados al momento de ponerlos en práctica. El documento está pensado como una guía práctica sujeta a adaptaciones de acuerdo al contexto sociocultural. Por lo tanto, lo(a) invitamos a que agregue todos los elementos que considere claves en el proceso y a que prescinda de o adapte los que no le sean de utilidad.

El documento se divide en cuatro fases: planeación, implementación, puesta en marcha y seguimiento y evaluación. Puede ser leído de manera secuencial, pero también permite

hacer consultas de acuerdo con la fase o actividad de su interés. Cada actividad dentro del proceso se acompaña de uno o más ejemplos tomados de diferentes programas del país.

Con el fin de presentar experiencias diversas que sean de utilidad para distintos contextos, los ejemplos incluidos se clasificaron según la longitud de la VAS de la siguiente manera: programas de menos de 4km, programas de 4 a 10 km y programas de más de 10 km.

A lo largo del documento usted encuentra los siguientes íconos



Este ícono acompaña a cada ejemplo de un programa o municipio.



Este ícono indica que hay un enlace para que usted pueda consultar documentos en internet.



Este ícono indica que existe un documento anexo al final de este manual o disponible en medio electrónico en la página de Redcovías: <https://sites.google.com/site/redcovias>. La ubicación se indica entre paréntesis.



Este ícono resalta información clave.



Este ícono indica que la información se puede ampliar en otra sección.

Como herramienta adicional, usted puede consultar las siguientes páginas web:



<http://cicloviarecreativa.uniandes.edu.co>: Allí encontrará videos, documentos para descargar, fotos y enlaces adicionales que hacen parte del manual de Ciclovías Recreativas del cual ha sido adaptado este documento.

<https://sites.google.com/site/redcovias>: Red Colombiana de Vías Activas y Saludables.

www.cicloviasrecreativas.org: Red de Ciclovías Unidas de las Américas.



Capítulo 3



ómo se construyó este Manual?

La construcción de este manual es fruto de un proceso colaborativo y del trabajo y dedicación de miembros del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física de Coldeportes, de personas que trabajan en los distintos

programas de VAS en Colombia y de un equipo de investigadores de la Universidad del Rosario y del grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes junto con dos consultoras independientes. Consistió en una adaptación

y ampliación para el contexto de Colombia de dos documentos publicados previamente que fueron tomados como referentes: el “Manual para implementar y promocionar la *Ciclovía Recreativa*” y el “Diagnóstico y Manual para la implementación del programa Cundinamarca Recreoactiva y Saludable”.

El trabajo colaborativo implicó las siguientes actividades, en el marco del Primer Encuentro de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables llevado a cabo en Montenegro, Quindío, del 16 al 19 de octubre de 2012:

- Realización de grupos focales con representantes de 28 municipios. Durante estos grupos focales se socializó el contenido preliminar del manual, se validó su contenido y se obtuvo información para realizar ajustes de manera que el documento pudiera reflejar las experiencias, contextos y necesidades de los programas de VAS en los diferentes municipios de Colombia.

- Recolección de experiencias significativas e ilustrativas sobre la planeación, implementación y puesta en marcha de un programa de VAS en diferentes municipios de Colombia.
- Recolección de materiales, documentos y fotos de los diferentes programas en el país.
- Aplicación de una encuesta sobre la identidad y el funcionamiento de los programas de VAS en Colombia.

El equipo de investigadores recopiló y articuló la información así recolectada con la participación de los diferentes actores. El documento final fue sometido a evaluación por expertos quienes hicieron comentarios y sugerencias que fueron incluidos en la versión final.



Anexo 1. Informe de grupos focales de validación del contenido del manual.



Foto 1. Primer Encuentro de Vías Activas y Saludables, Montenegro, Quindío, octubre 16-19 de 2012.



Capítulo 4



Vías Activas y Saludables (VAS)

4.1. ¿Qué son las vías activas y saludables?

Las VAS son Ciclovías Recreativas. Es decir, son programas que consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la práctica de AF, recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre (por ejemplo para montar en bicicleta o patines, caminar o trotar). El espacio en donde se lleva a cabo el programa se cierra tem-

poralmente para el acceso vehicular motorizado. Se realiza uno o más días fijos a la semana (generalmente domingos y festivos) y tiene una duración promedio de 4 horas. Las VAS se

diferencian de las ciclorrutas en dos aspectos: 1) Las ciclorrutas son un espacio permanente y 2) El uso principal de las ciclorrutas es la movilización por transporte y no la recreación.



Foto 2. Ciclovía de San Pedro



Foto 3. Ciclovía de Envigado



Foto 4. Ciclovía de Medellín

En Colombia, los Programas de Ciclovías Recreativas han sido denominados Vías Activas y Saludables, teniendo en cuenta que para muchas personas el término ciclovías está relacionado exclusivamente con el uso de la bicicleta. Por lo tanto, se busca ampliar

el potencial que tiene el cierre temporal de las calles para una infinidad de actividades de recreación, AF y sano aprovechamiento del tiempo libre. En consecuencia, en este manual nos referiremos al programa como Vías Activas y Saludables (VAS).





¿Qué es Recovías?

La Red Colombiana de Vías Activas y Saludables (Recovías) nació como una iniciativa para conocer e intercambiar experiencias entre los programas de ciclovía a nivel nacional.

Busca sumar esfuerzos para incentivar y fortalecer el desarrollo articulado de programas de VAS en el país, como una estrategia para la promoción de la AF y los hábitos de vida saludables. Su fin es organizar, capacitar y fortalecer las estrategias de los diferentes programas a partir de los referentes de las ciclovías más exitosas en Colombia.

Historia

En el año 2011, se reúnen las Ciclovías de Bogotá, Medellín y Cali como los programas más emblemáticos de Colombia y Coldeportes como organismo encargado de formular, coordinar y vigilar la práctica del deporte, la recreación, la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. En esta reunión se crea la red de RECOVÍAS con el propósito de aunar esfuerzos para incentivar y fortalecer el desarrollo articulado de la estrategia denominada VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES más comúnmente conocida con el nombre de CICLOVÍAS RECREATIVAS. Estos actores son miembros activos de la Red de Ciclovías Recreativas de las Américas (CRA) y se acogen a lo manifestado en la Declaración de Bogotá.

Recovías fue reconocida por la CRA en el 2011, y desde entonces participa activamente de sus eventos y/o encuentros, con el objetivo de compartir y aprender de experiencias exitosas que puedan ser de utilidad para los programas del territorio colombiano.

En octubre de 2012 Recovías organizó un primer encuentro de VAS en Colombia. El propósito de dicho encuentro fue convocar a los coordinadores y directores de los programas del país con el fin de: 1) trazar los lineamientos de trabajo de la red, 2) iniciar procesos de capacitación sobre lecciones aprendidas y evaluación de estos programas y 3) hacerlos partícipes en la construcción del presente manual, por medio de la recolección de información y material representativo de cada programa. El encuentro culminó con la firma de un manifiesto de voluntades, en el que se adoptaron acuerdos y compromisos para dar inicio a la operación de la red.



Anexo 2. Manifiesto de voluntades Red Colombiana de Vías Activas y Saludables - Recovías.



4.2. ¿A quiénes se dirigen las VAS?

Las VAS están disponibles para todas las personas de municipios urbanos y rurales sin distinción de sexo, edad, condición social, situación de limitación o recursos económicos.

4.3. ¿Qué beneficios ofrecen las VAS?

Los potenciales beneficios de un programa de VAS incluyen, pero no se limitan, a la promoción de la AF (Sarmiento O.L. et al., 2009). Se ha encontrado que los programas que tienen al menos una frecuencia semanal de 7 horas y un alto número de participantes contribuyen con el cumplimiento de las recomendaciones internacionales de AF semanal¹ a nivel poblacional (Sarmiento O.L. et al., 2010). Por ejemplo, un estudio llevado a cabo en la Ciclovía de Bogotá (el circuito más grande del mundo con 121 km y un rango de participantes de 600.0000 a 1.400.000 por evento) encontró que este programa provee el 13.64% de los minutos de AF semanales recomendados a nivel poblacional (Sarmiento O.L. et al., 2010). Así mismo, se ha reportado que las personas que participan de la Ciclovía bogotana tienen una mayor probabilidad de cumplir con las recomendaciones de AF en tiempo libre (Gómez, Mateus, & Cabrera, 2004; Sarmiento O.L. et al., 2010).



Como consecuencia de este beneficio, las VAS son costo-beneficinas. Por cada dólar que se invierte en estos programas, es posible ahorrar dinero por los costos directos en el cuidado de la salud relacionado con AF. Por ejemplo, por cada dólar invertido en el programa de Bogotá, se ahorran entre 3 y 4 dólares; en el programa de Medellín se ahorran 1.83 dólares, en el de Guadalajara (México) entre 1 y 1.2 dólares y en el de San Francisco (Estados Unidos) se ahorran 2.32 dólares. Esto implica un beneficio anual que varía entre US\$13.120.409 y \$30.620.257 dependiendo del número de usuarios (Montes et al., 2012).

Además de esto, las VAS involucran cobeneficios adicionales relacionados con una perspectiva integral de salud. Por ejemplo, favorecen la disminución de la contaminación ambiental y los niveles de ruido, la generación de capital social, la equidad y la creación de oportunidades económicas para las comunidades. (Hoehner CM et al., 2008; Sarmiento O.L. et al., 2010; Sarmiento O.L. & Behrentz, 2008).

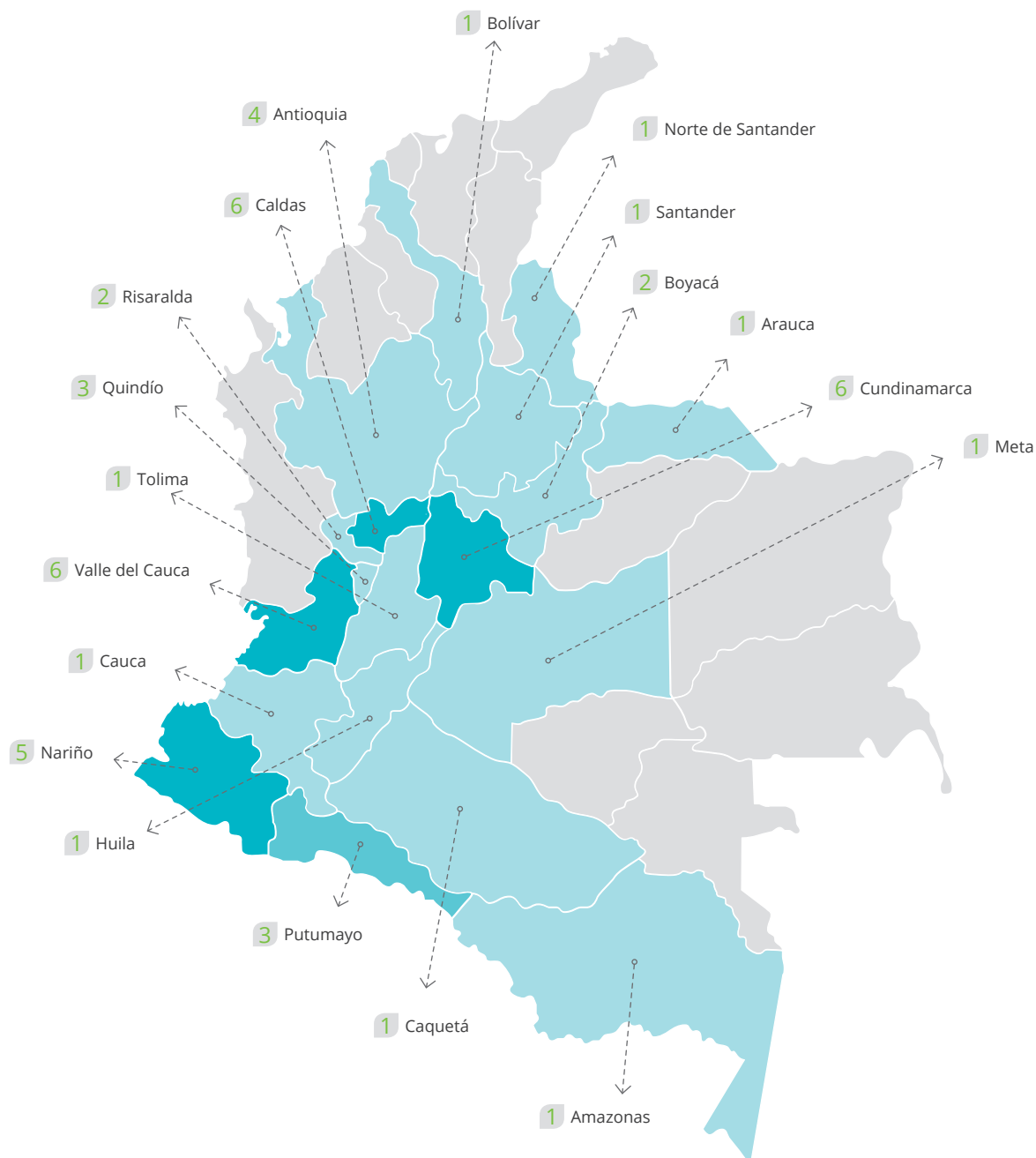
¹ Las recomendaciones del CDC son acumular 150 minutos de AF moderada o 75 minutos de AF vigorosa a la semana (US Department of Health and Human Services, 2008).



4.4. ¿Qué programas de este tipo existen en el país?

En el siguiente mapa se ubican los 47 programas de VAS existentes en el país a la fecha

de elaboración de este documento y que se realizan al menos 1 vez por semana:



Gráfica: Número de programas de VAS por departamento



A continuación se encuentra la descripción de 31 de los 47 programas de VAS²:



Lugar: Arauca (Arauca)
Año de creación: 2012
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 1.5 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: No hay datos
Encargados: Policía Municipal.



Lugar: Armenia (Quindío)
Nombre: Recreavida
Slogan: Armenia un paraíso para pedalear
Año de creación: 1996
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 8.2 km
Frecuencia: 2 veces por semana
Número de participantes: 2.100 por jornada
Encargados: Instituto Municipal de Deporte y la Recreación de Armenia (IMDERA)
Página web: <http://www.imdera.gov.co>
Características adicionales: jornada de ciclovía nocturna, inclusión laboral de población en situación de vulnerabilidad. Se realizan actividades educativas y recreativas como recomendaciones de AF y hábitos saludables, torneos relámpagos (fútbol, carreras de obstáculos) y actividades de aeróbicos y lúdico-recreativas para niños (karate, pintura, fútbol).



Lugar: Bello (Antioquia)
Nombre: Ciclovía Bellanita
Slogan: Pedaleando con la familia Bellanita
Año de creación: 1997
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 4 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 1.400 por jornada
Encargados: Coordinación de actividades recreativas de la Secretaría de Deportes y Recreación del municipio de Bello.
Características adicionales: Se realizan actividades recreativas y de aeróbicos.

² Los programas incluidos corresponden a aquellos que suministraron información o que participaron del Primer Encuentro de Recovías realizado en octubre de 2012.





Lugar: Bogotá, D. C.

Nombre: Ciclovía Bogotá

Slogan: Rueda la vida

Año de creación: 1974

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 121 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 900.000 a 1.200.000 por jornada

Encargados: Instituto Distrital de Recreación y Deporte de Bogotá (IDRD).

Página web: www.idrd.gov.co, facebook: eventos ciclovía, twitter: @cicloviabogota

Características adicionales: Se realiza el homenaje anual a la bicicleta en noviembre y la ciclovía nocturna con presentación de eventos culturales durante la temporada navideña. Realización de sesiones de aeróbicos, rumba tropical, core, artes marciales mixtas, entrenamiento funcional, pilates y actividades lúdicas y recreativas para niños como gimnasia musicalizada.



Lugar: Buga (Valle del Cauca)

Nombre: Ciclovida de Buga

Slogan: Buga en movimiento para vivir mejor

Año de creación: 2011

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 3.7 km

Frecuencia: 2 veces por semana

Número de participantes: 1.600 por jornada

Encargados: Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Buga (IMDER)

Características adicionales: Se realizan actividades lúdico- recreativas que incluyen clases de boxeo, atletismo, aeróbicos y rumba y están a cargo de los docentes de básica primaria del colegio del deporte.



Lugar: Cali (Valle del Cauca)

Nombre: Ciclovidas Comunitarias

Slogan: CaliDA Movimiento para todos

Año de Creación: 1984

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 50 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 130.000 por jornada

Encargados: Secretaría de Deportes y Recreación de Cali, Escuela Nacional del Deporte.

Correo electrónico: ciclovidacali@gmail.com



Características adicionales: Se realizan actividades con población vulnerable cuyo fin es manejar las situaciones de estrés y agresividad a través de actividades como boxeo y muro de escalar. Se ofrecen sesiones de aeróbicos y talleres de triciclo para niños y adultos mayores y actividades de recreación por medio de arcos inflables y brazo mecánico, entre otros.



Lugar: Cartago (Valle del Cauca)

Nombre: Recréate Cartago

Slogan: Conoce a tu ciudad y enamórate de ella.

Año de creación: 1982

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 4.2 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 2.000 por jornada

Encargados: Subsecretaría del Deporte y la Recreación del Municipio de Cartago

Correo electrónico: deportes@cartago.gov.co

Características adicionales: Durante la jornada de ciclovía se ofrecen porciones de fruta y agua de manera gratuita. Se entregan cartillas con información relevante sobre la ciclovía y recomendaciones de AF. Se realizan sesiones de aeróbicos, rumba y yoga. Durante el mes de diciembre se abren estaciones de juego y recreación infantil. Apoyo por parte de la Emisora Candela Stereo.



Lugar: Chinchiná (Caldas)

Nombre: Ciclovía Municipal Chinchiná

Año de creación: 1998

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 1 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 450 por jornada

Encargados: Secretaría de Desarrollo Social (ludoteca NAVES Cafeteritos) y CORECHIN

Correo electrónico: corechin@hotmail.com, alcaldia@chinchina-caldas.gov.co

Características adicionales: Se realiza una jornada nocturna llamada bicicletada. Adicionalmente se llevan a cabo montajes de zonas de juego para niños, zonas de juegos tradicionales y zonas para juego de fútbol y se ofrecen clases de zumba y de aeróbicos. También se tiene un parque lineal con gimnasio para toda la comunidad con juegos infantiles.





Lugar: Circasia (Quindío)
Nombre: Ciclo vías nocturnas rural y urbana
Año de creación: 2011
Rural/Urbana: Rural y urbana
Kilómetros de ruta: 1 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 250 por jornada
Encargados: Alcaldía municipal por medio de la Coordinación de deportes con apoyo de la Policía Nacional y Bomberos.



Lugar: San José de Cúcuta (Norte de Santander)
Nombre: Ciclovía Recreativas comunitarias de Cúcuta
Slogan: Ciclovía Recreativas comunitarias Cúcuta para grandes cosas
Año de creación: 1999
Rural/Urbana: Urbana/barrales y satelitales
Kilómetros de ruta: 5.2 Km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 4.800 por jornada
Encargados: Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Cúcuta
Página web: www.imrd-cucuta.gov.co
Características adicionales: Se realizan actividades de bailo- terapia y aeróbicos. Incluye población desmovilizada y reinsertada. Incluye sitios de atracción turística como el Malecón de Cúcuta.



Lugar: Envigado (Antioquia)
Nombre: Ciclovía de Envigado
Slogan: Anímate y participa
Año de creación: 2008
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 5 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 4.000 a 5.000 por jornada
Encargados: Inderenvigado
Página web: <http://www.inderenvigado.gov.co>
Características adicionales: Durante la jornada de Ciclovía se realiza la promoción del uso de la triciclovía para niños, adultos mayores y personas en situación de discapacidad. Se llevan a cabo clases de aeróbicos, yoga y se enseña el uso de la bicicleta. Se ofrecen zonas de parqueadero para las bicicletas.





Lugar: Florencia (Caquetá)
Nombre: Caquetá Activa y Saludable
Slogan: Caquetá prosperidad para el deporte Caqueteño
Año de Creación: 1996
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 2 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de Participantes: 500 por jornada
Encargados: Departamento de Policía de Caquetá
Características adicionales: Se ofrecen actividades gratuitas destinadas al autocuidado como peluquería, tamizaje y recomendaciones sobre hábitos saludables. Además simulacros a cargo del cuerpo de socorro. Se realizan actividades de aeróbicos, eventos culturales, juegos tradicionales y concursos.



Lugar: Fusagasugá (Cundinamarca)
Nombre: Ciclovía de Fusagasugá
Año de Creación: 2004
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 1 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 600 por jornada
Encargados: Inderfusa
Características adicionales: Cada jornada de Ciclovía se caracteriza por tener un tema pedagógico. Adicionalmente, se implementan zonas de juego infantil y zonas de juventud donde se realizan sesiones de break dance y BMX. También se llevan a cabo sesiones de aeróbicos y rumba. Incluye población en situación de discapacidad.



Lugar: Génova (Quindío)
Nombre: Ciclovía de Génova
Año de Creación: 1992
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 3 km
Frecuencia: 2 veces por semana
Número de participantes: 150 por jornada
Encargados: Subsecretaría de cultura, deporte y turismo del municipio de Génova.
Características adicionales: Se realizan actividades de juego para los niños como fútbol y baloncesto.





Lugar: Ibagué (Tolima)

Nombre: Ciclovía Dominical de Ibagué

Año de creación: 2001

Rural/Urbana: Rural

Kilómetros de ruta: 7 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 8.000 a 13.000 por jornada

Encargados: Instituto municipal para la recreación y el deporte de Ibagué

Página web: www.imdri.gov.co

Características adicionales: Se implementan estaciones llamadas islas deportivas donde se realiza actividades de competencia y juegos tradicionales como golosa, parques y dominó. Se ofrecen actividades de aeróbicos, cardio-rumba y jornadas de vacunación.



Lugar: Ipiales (Nariño)

Nombre: Ipiales Deportiva Recreativa y Saludable

Año de creación: 2008

Rural/Urbana: Rural

Kilómetros de ruta: 5 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: No hay datos

Encargados: Coordinación deportiva

Características adicionales: Se realizan talleres de información sobre el medio ambiente. Incluye población indígena.



Lugar: Itagüí (Antioquia)

Nombre: Ciclovía de Itagüí

Slogan: Pedaleando hacia el Cambio

Año de creación: En el 2000 se abre la ciclovía metropolitana y en el 2012 se inaugura el circuito del complejo deportivo

Rural/Urbana: Urbana, incluye rutas barriales

Kilómetros de ruta: 4.5 km

Frecuencia: 3 veces por semana

Número de participantes: entre 2.000 a 4.000 por jornada

Encargados: Secretaría de Deportes y Recreación de Itagüí

Características adicionales: Cuenta con 1 km de ruta destinado para la ciclovía infantil cuyas actividades lúdico-recreativas se enfocan en el uso del triciclo y los patines. Incluye ciclovías barriales.





Lugar: Jamundí (Valle del Cauca)
Nombre: Promoción institucional para la motricidad y el ejercicio (PIME)
Slogan: Recreación y Deporte para la comunidad (PIME)
Año de creación: 1998; se reactivó en marzo del año 2012
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 1 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 300 por jornada
Encargados: Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación (IMDERE)
Correo electrónico: imdere@jamundi-valle.gov.co
Características adicionales: Se realizan ciclopaseos.



Lugar: Manizales (Caldas)
Nombre: Ciclovía Dominical de Manizales
Slogan: Ciclovía en familia
Año de creación: 2011
Rural/Urbana: Urbana y satelitales
Kilómetros de ruta: 4 km rutas urbanas y 1.5 km de rutas barriales
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 5.000 por jornada
Encargados: Secretaría de Deporte de Manizales
Características adicionales: Se realizan actividades de senderismo, caminata y spinning.



Lugar: Medellín (Antioquia)
Nombre: Ciclovía Medellín en Movimiento
Slogan: Mucho más que pedaleo
Año de creación: 1984
Rural/Urbana: Urbanas (Institucionales) y barriales
Kilómetros de ruta: 38 km
Frecuencia: 3 veces por semana
Número de participantes: 70.000 a 100.000 por jornada
Encargados: Instituto de Deportes y Recreación de Medellín
Página web: www.indere.gov.co
Características adicionales: Se lleva a cabo la ciclovía nocturna dos veces por semana y ciclopaseo por el día de los niños y turismo en Medellín. Involucra a personas en situación de discapacidad como guías de la ciclovía. Se realizan actividades de aeróbicos y actividades recreativas para niños. Cuenta con Cicloman, un personaje pedagógico que invita a los usuarios a tener un mejor uso en la participación de la ciclovía, promoviendo las reglas y normas del programa.





Lugar: Melgar (Tolima)

Nombre: Ciclovía nocturna

Año de creación: 2011

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: No hay datos

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 200 por jornada

Encargados: Indeportes Tolima

Características adicionales: Las actividades que se realizan en la ciclovía se llevan a cabo en convenio con el hospital San Isidro de Alpujarra, como parte de actividades de salud pública.



Lugar: Palestina (Caldas)

Nombre: Ciclovía

Año de creación: 2012

Rural/Urbana: Rural y urbana

Kilómetros de ruta: 0.5 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 200 a 500 por jornada

Encargados: Instituto Municipal de Deportes

Características adicionales: Tiene lugar en el corregimiento de Arauca, y ocupa espacios del corregimiento y de la zona veredal. Participan voluntarios y estudiantes que presentan su servicio social.



Lugar: San Juan de Pasto (Nariño)

Nombre: Ciclovía de Pasto

Slogan: Pasto tiene ciclovía recrearte es la movida

Año de creación: 1978

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 3.1 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 1.200 por jornada

Encargados: Alcaldía Municipal de Pasto, Pasto Deporte

Características adicionales: Trabajan por la vinculación de población desmovilizada y reinsertada, personas en situación de vulnerabilidad como población indígena y personas provenientes del sector rural. Realizan actividades de aeróbicos, step y rumba aeróbica y actividades de competencia como fútbol, tenis, karate do, voleibol y torneos relámpagos.





Lugar: Pereira (Risaralda)
Nombre: Comunidades Activas y Saludables
Slogan: Actividad Física por una Pereira Mejor
Año de creación: 2010
Rural/Urbana: Urbana y rural
Kilómetros de ruta: 3.6 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 2.360 por jornada
Encargados: Área de Actividad Física para la Salud de la Secretaría Municipal de Recreación
Correo electrónico: aerobicospereira@gmail.com, pereiraenmovimientoysegura@gmail.com
Características adicionales: Se realizan actividades recreativas enfocadas en promover valores especialmente en los niños. Adicionalmente se ofrecen actividades de aeróbicos, rumbaterapia y cardio box.



Lugar: Popayán (Cauca)
Nombre: Ciclovía progreso para todos
Año de creación: inicia en el año 1998 hasta el 2003 y se reactiva en 2012
Rural/Urbana: Urbana (barriales)
Kilómetros de ruta: 1 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 500 por jornada
Encargados: Secretaría del Tránsito Municipal
Características adicionales: Se realizan actividades de step, aeróbicos y baile deportivo. Adicionalmente se llevan a cabo actividades lúdicas y recreativas como juegos para niños. Se celebra el día de la bicicleta.



Lugar: Mocoa, Puerto Asís y Valle de Sibundoy (Putumayo)
Nombre: Ciclovía
Año de creación: No hay datos
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: Mocoa: 3.2 km, Puerto Asís: 4.5 km, Valle de Sibundoy: 2.7 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: Mocoa: 700 a 800, Puerto Asís: 1.200 y Valle de Sibundoy: 1.500
Encargados: Programa de hábitos y estilos de vida saludables
Características adicionales: Se realizan actividades de aeróbicos. Adicionalmente se llevan a cabo jornadas de ciclopaseo cada tres meses.





Lugar: Riosucio (Caldas)

Nombre: Recrearte en Río. Espacio Público para Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Año de creación: 2012

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 2 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: entre 100 y 200 por jornada

Encargados: Secretaría de Deportes de Riosucio

Correo electrónico: sec.deportes@riosucio-caldas.gov.co

Características adicionales: Se realiza la campaña denominada: Riosucio saludable, participativo e incluyente en favor de una mejor movilidad y uso del espacio público, corazones responsables y lucha contra la obesidad y el sedentarismo.



Lugar: San Pedro (Valle del Cauca)

Slogan: Pedaleando por la salud

Año de creación: 2011

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 4 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 200 a 300

Encargados: Instituto del Deporte y la Recreación del Valle- Indervalle

Características adicionales: Se realiza ciclovía nocturna, ciclo paseos, ciclo montañoso y aeróbicos.



Lugar: Soacha (Cundinamarca)

Nombre: Ciclovía de Soacha

Año de creación: 1998

Rural/Urbana: Urbana

Kilómetros de ruta: 18 km

Frecuencia: 1 vez por semana

Número de participantes: 18.000 a 22.000 por jornada

Encargados: Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha

Página web: www.imrdsoacha.gov.co

Características adicionales: Los días viernes se realizan ciclopaseos. También se llevan a cabo sesiones de AF musicalizada. Actualmente se adelantan iniciativas de investigación en AF para la comunidad.





Lugar: Yumbo (Valle del Cauca)
Nombre: Programa de ciclopaseos nocturnos y ciclopaseos dominicales
Año de creación: 1999
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 5 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 400 por jornada
Encargados: Instituto Municipal de Deportes y Recreación de Yumbo
Características adicionales: Se realizan actividades de promoción de estilos de vida saludable, campañas cívicas de respeto a las normas de tránsito y uso adecuado del agua.



Lugar: Zipaquirá (Cundinamarca)
Nombre: Ciclovía para todos y todas
Slogan: Actividad física saludable para todos y todas
Año de creación: 2010
Rural/Urbana: Urbana
Kilómetros de ruta: 4.5 km
Frecuencia: 1 vez por semana
Número de participantes: 1.000 por jornada
Encargados: Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá
Características adicionales: Se realizan actividades de aeróbicos y actividades lúdicas para toda la comunidad.

4.5. Instituciones y organizaciones que apoyan la implementación de Vías Activas y Saludables

Existen redes, organizaciones y entidades que promueven y apoyan la creación y manteni-

miento de las VAS, o que tienen dentro de sus funciones la implementación de programas compatibles con estas. A continuación usted encuentra una lista de estas instituciones u organizaciones, sus enlaces de contacto y una breve descripción del tipo de apoyo que ofrecen.



Tabla 1. Organizaciones y redes que apoyan a las Vías Activas y Saludables

Coldeportes

www.coldeportes.gov.co


Descripción	Tipo de apoyo
El Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes, tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.	Formula, dirige y coordina la política pública para implementar programas de VAS. Lleva a cabo procesos de incidencia ante otras instancias públicas para mostrar los beneficios de este tipo de programas; informa y capacita líderes en el tema y establece criterios de cofinanciación frente a los planes y programas que respondan a las políticas públicas en materia de deporte, la recreación, la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

Red Colombiana de Vías Activas y Saludables - Recovías

<https://sites.google.com/site/redcovias>


Descripción	Tipo de apoyo
Red que busca ser herramienta para aunar esfuerzos, incentivar y fortalecer el desarrollo articulado de la estrategia denominada VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES la cual consiste en acciones que permitan a todas las personas la utilización segura de algunos espacios públicos destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de	Tiene por objeto abogar por, capacitar, promover y liderar la difusión de las VAS en las entidades territoriales del país como una oportunidad para la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.



Descripción	Tipo de apoyo
esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día restringiendo la utilización de medios de transporte motorizado.	

Entes deportivos departamentales

Consultar la página web de cada departamento 

Descripción	Tipo de apoyo
Encargados de adoptar las políticas, planes y programas que establezca Coldeportes en lo referente a deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. Sirven a las organizaciones deportivas de los departamentos a través de los recursos tecnológicos, físicos, humanos y financieros en su propósito de organizar, financiar, investigar, capacitar y fomentar la educación física, la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.	Dentro de sus funciones está, entre otras, cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la AF, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquellos presenten.

Entes deportivos municipales

Consultar la página web de cada municipio 

Descripción	Tipo de apoyo
Entidades descentralizadas encargadas de proponer y velar por el cumplimiento de los planes y programas tendientes al aprovechamiento del tiempo libre, el deporte y la recreación con participación comunitaria en el nivel municipal. Se encargan de la distribución de recursos en su territorio.	Dentro de sus funciones están, entre otras, desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio, como es el caso de las VAS.



Ministerio de Salud y Protección Social

<http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Estilos-de-Vida-Saludable.aspx>



Descripción	Tipo de apoyo
A través de la dirección de prevención y promoción y la dependencia de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles busca establecer políticas que favorezcan alcanzar cobertura nacional en la promoción de estilos de vida saludables.	Dentro de sus recomendaciones está el que los entes territoriales incluyan en sus planes de desarrollo programas como las VAS. En su página de internet se encuentran documentos de consulta.

Red de Ciclovías Recreativas de las Américas

www.cicloviasrecreativas.org



Descripción	Tipo de apoyo
La Red de Ciclovías Recreativas de las Américas es una organización internacional sin fines de lucro integrada por individuos, organismos del sector público, privado y civil, universidades y líderes políticos y sociales que participan activamente en el desarrollo de programas de Ciclovías Recreativas y están dispuestos a compartir información y apoyarse mutuamente para optimizar los impactos de las Ciclovías Recreativas alrededor del mundo.	Trabaja en reproducir de manera masiva la instauración de Ciclovías Recreativas, principalmente en las Américas, abogando por su implementación e incorporación como parte de las políticas públicas de salud, recreación y desarrollo social.

Red de Actividad Física de las Américas RAFA - PANA

www.rafapana.org



Descripción	Tipo de apoyo
Su misión es integrar, fortalecer y divulgar las políticas, estrategias y experiencias de las redes locales y nacionales para la promoción de un estilo de vida saludable en las comunidades de las Américas.	Promociona programas de AF en las Américas y ofrece fuentes de consulta de documentos relacionados con la realización y promoción de la AF.



Organización Panamericana de la Salud - OPS

www.paho.org/ 

Descripción	Tipo de apoyo
Organismo internacional de salud pública dedicado a mejorar la salud y las condiciones de vida de los pueblos de las Américas. Es parte del Sistema de las Naciones Unidas y actúa como Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Dentro del Sistema Interamericano es el organismo especializado en salud.	Promociona las Ciclovías Recreativas como "epidemias saludables", difunde sus beneficios y ofrece apoyo técnico en su evaluación.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos - CDC

www.cdc.gov 

Descripción	Tipo de apoyo
Su misión es promover la salud y calidad de vida mediante la prevención y el control de enfermedades, lesiones y discapacidades. Ofrecen información confiable sobre salud y trabajan en el mejoramiento de la salud a través de asociaciones sólidas.	Ofrecen apoyo técnico en la evaluación de programas de AF, incluyendo las VAS.

Sociedad Internacional para la Actividad Física y la Salud - ISPAH

<http://www.ispah.org/> 

Descripción	Tipo de apoyo
Es una sociedad internacional interesada en promover investigación en AF y salud.	Facilitan comunicación entre organizaciones internacionales para acceder a apoyo técnico en la evaluación de programas de AF, incluyendo las VAS.



Capítulo 5



equerimientos esenciales

En este capítulo usted encuentra los elementos básicos con los que debe contar en el proceso de planear, implementar, poner en marcha y mantener una VAS.

5.1. Grupo gestor

Se trata de un conjunto de ciudadanos que toma la iniciativa de emprender el programa y

gestionar su implementación ante los decisores políticos. La función principal de este grupo es solicitar al gobierno local la implementación del programa y comunicar, pedir apoyo e involucrar a líderes de los diversos grupos sociales (universidades, sindicatos, cámaras de comercio, grupos religiosos, empresarios, entre otros). El grupo gestor también se encarga de abogar por el programa en ocasiones en las que este se vea amenazado, cuando se cierra o suspende, o cuando requiera cambios que sean de beneficio para todos.

Su conformación dependerá de las condiciones específicas de cada municipio o ciudad. Este grupo puede ser impulsado por cualquier individuo que esté interesado en

promover el programa, que lo conozca y crea en él. En muchos casos, ese grupo gestor estará integrado por activistas que defienden y promueven el uso de la bicicleta como alternativa de transporte y recreación o individuos de sectores que incluyen transporte, turismo, salud, comercio o recreación y deporte. Pueden hacer parte de entidades públicas o de empresa privada, academia o entidades no gubernamentales.



En la siguiente sección “Planeación”, usted encuentra una descripción detallada sobre el proceso de gestión e incidencia política para conseguir la aprobación del programa.



Vía Activa y Saludable de Pereira: Grupo gestor

VAS de menos de 4 km

La VAS de Pereira inició en el año 1998 pero posteriormente se interrumpió su operación en el año 2003 por falta de apoyo por parte del gobierno municipal. En marzo de 2012 se llevó a cabo la reunión de la mesa de movilidad no motorizada del AMCO (área metropolitana centro occidente), con participación de los alcaldes de Pereira y Dosquebradas y el director del AMCO. Se invitó a participar de esta mesa a la Secretaría Municipal de Recreación y Deporte. Se elaboró una propuesta para la implementación de La Vía Activa Metropolitana Centro Occidente y se realizó una serie de reuniones hasta concretar la propuesta. En agosto de 2012 se elaboró el acuerdo en la mesa de alcaldes para dar aprobación al proyecto. Como producto de este proceso se obtuvo un proyecto concreto de VAS con planimetría, presupuesto y metodología.





Vía Activa y Saludable de **Popayán**: Grupo gestor

VAS de menos de 4 km

En el año 2011 la ciudad de Popayán no contaba con una VAS. La ciudadanía empezó a pedir el programa y se acercó al secretario de deportes quien aceptó dar inicio a la Ciclo-vía. Inicialmente funcionó con una frecuencia quincenal, pero la ciudadanía nuevamente se manifestó pidiendo que se aumentara la frecuencia, pues el programa “les hacía falta”. Se hizo un listado de las personas que asistían y se recolectaron firmas de toda la comunidad, de manera que actualmente el programa tiene una frecuencia semanal.



Vía Activa y Saludable de **San José de Cúcuta**: Grupo gestor

VAS de 4 a 10 km

El programa comenzó en 1999, pero 10 años después le fue retirado el presupuesto y el programa cerró. En el año 2010 se reunió un grupo de la comunidad y quien es el actual coordinador de la VAS, recolectó firmas y organizó nuevamente el programa con apoyo de una caja de compensación y de la policía y con financiación de la empresa privada. Posteriormente en el año 2011, el cambio de administración hizo que llegara un alcalde que ya había apoyado el proceso en la década de 1990. Nuevamente, el coordinador actual del programa, que en su momento actuó de manera independiente, le presentó una propuesta al alcalde para reanudar el programa y darle continuidad. La propuesta se presentó en el año 2011 como una manera de promover una ciudad más saludable.



Vía Activa y Saludable de **Soacha**: Grupo gestor

VAS de más de 10 km

La gestión para la implementación del programa fue una iniciativa del Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha-IMRDS. Se fue vinculando de manera gradual a los diferentes entes municipales, articulándolos en torno al plan de recreación del municipio. El objetivo era crear un espacio lúdico, recreativo y de aprovechamiento del tiempo libre que vinculara a toda la población Soachuna sin ningún tipo de discriminación. Se consiguió su aprobación mediante acuerdo municipal en 1998. En el acuerdo se estableció que todas las dependencias de la Alcaldía y la Policía Nacional deberían apoyar y hacer parte del desarrollo del programa llamado Ciclovida.





Vía Activa y Saludable de Bogotá: Grupo gestor

VAS de más de 10 km

El programa Ciclovía-Recreovía de Bogotá ha contado con diferentes grupos gestores a lo largo de su historia: en el año de 1974 un grupo de estudiantes y activistas de la bicicleta empezó a organizar recorridos en bicicleta tomándose diferentes calles de la ciudad, con el apoyo de la entonces Secretaría de Tránsito, para el cierre de calles; también inició a través de proyectos encabezados por el Instituto de Desarrollo Urbano (IDU). Posteriormente hacia el año de 1985, el programa se fortaleció e inauguró formalmente con apoyo del alcalde, bajo la administración y gestión de la antigua Secretaría de Tránsito y Transporte de Bogotá, y con participación de un comité multisectorial que incluía actores de la sociedad civil. Desde el año 1996 y hasta la fecha, el grupo gestor, administrativo y operativo ha sido el equipo de trabajo en cabeza del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte (IDRD). Algunos grupos de la ciudadanía también se han organizado para abogar por el programa, como se menciona en el siguiente punto (voluntad política). Por lo tanto, la Ciclovía de Bogotá ha contado con diferentes grupos gestores que, independientes de la afiliación o del partido político y de las administraciones de turno, ha permitido que permanezca en el tiempo.

5.2. Voluntad política

Es esencial contar con la vinculación y apoyo de los diferentes actores políticos del municipio. Su disposición será decisiva a la hora de gestionar la aprobación del programa, conseguir recursos, elaborar acuerdos,

ponerlo en marcha y garantizar su sostenibilidad en el tiempo.



En la siguiente sección “Planeación”, usted encuentra estrategias para conseguir la voluntad política de los decisores políticos.



Vía Activa y Saludable de Buga: Voluntad política

VAS de menos de 4 km

La VAS de Buga, llamada Ciclovía, inició en el año 2003 y experimentó varias interrupciones. La primera interrupción fue en el año 2007 y luego en 2008. En el año 2012, gracias a la llegada de un alcalde interesado y comprometido con el deporte y formado como licenciado en educación física, fue posible su reapertura en el marco del programa “Buga en movimiento, para vivir mejor”.





Vía Activa y Saludable de **Cartago**: Voluntad política

VAS de 4 a 10 km

La VAS de Cartago, con 30 años de funcionamiento, ha contado con el apoyo de la Alcaldía, la policía nacional y el Instituto Municipal de Tránsito. Este apoyo se ve materializado en la contratación de talento humano, en la compra de implementos y en el mantenimiento y sostenibilidad del programa por más de tres décadas.



Vía Activa y Saludable de **Itagüí**: Voluntad política

VAS de 4 a 10 km

La VAS de Itagüí tiene la particularidad de estar conectada con la VAS de Medellín. La voluntad política de las diferentes administraciones se ha reflejado en las condiciones en las que debe funcionar el programa. En los períodos en los que no se ha contado con el apoyo de las administraciones, la comunidad ha continuado participando del programa y tomándose las calles. Las juntas de acción comunal también se han encargado de gestionar y poner en marcha las Ciclovías barriales, con o sin el apoyo del gobierno local. En el año 2012, la administración ha tenido la voluntad de fortalecer la VAS, lo que ha permitido que se hayan implementado baños públicos, servicio de ambulancia, un equipo de monitores y señalización.



Vía Activa y Saludable de **Bogotá**: Voluntad política

VAS de más de 10 km

Desde su creación en 1974 hasta la fecha, la Ciclovía de Bogotá ha logrado institucionalizarse y mantenerse en el tiempo independiente de los cambios de gobierno. Sin embargo, su historia muestra cómo el programa se ha fortalecido cuando ha contado con el respaldo y apoyo específico de las administraciones. Por ejemplo, con el cambio de gobierno en 1982, la Ciclovía empezó a tener una regularidad semanal y se constituyó un comité intersectorial del programa. Posteriormente, con el cambio de administración en 1995 y bajo las administraciones subsiguientes, la Ciclovía bogotana pasó de ser administrada por el sector transporte a estar a cargo del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), aumentó de 21 a 121 km y amplió la oferta de actividades complementarias, entre otros. Así mismo, el apoyo de la ciudadanía ha sido clave para que el programa se mantenga, ya sea por su



participación en cada jornada, o mediante movilizaciones cuando algunos aspectos de la Ciclovía han sido amenazados. Por ejemplo, ante una propuesta de cambio de horario que reduciría las horas efectivas de las jornadas, la ciudadanía se movilizó mediante redes sociales y recolectó firmas para que la propuesta no fuera aceptada.

5.3. Dependencias del gobierno municipal

Es importante, desde un principio, hacer claridad respecto de la dependencia del gobierno

local que estará a cargo de la coordinación del programa. Debe identificarse cuál es la dependencia local con cuyas competencias sea compatible la VAS, con el fin de que lo planee, instaure y ejecute.

Dependencias del gobierno municipal

La totalidad de programas en Colombia incluyen un trabajo multisectorial y en la mayoría, la coordinación está a cargo del sector del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. La mayor parte de programas cuentan además con la colaboración de la Policía y los sectores de Cultura y Turismo, Movilidad y Gobierno.

Tabla 2. Dependencias encargadas de las Vías Activas y Saludables en Colombia

Sector	Ente	Municipio
Deporte, Recreación, Actividad Física y Aprovechamiento del Tiempo Libre	IMDER (Instituto Municipal de Deportes y Recreación)	Armenia
		Buga
		San José de Cúcuta
		Ibagué
		Jamundí
		Soacha
		Yumbo
		Villavicencio
		Envigado



Sector	Ente	Municipio
Deporte, Recreación, Actividad Física y Aprovechamiento del Tiempo Libre	IMDER (Instituto Municipal de Deportes y Recreación)	Fusagasugá
		Medellín
		Pasto
		Girardot
		Zipaquirá
	IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deportes)	Bogotá
	Secretaría de Deportes y Recreación	Bello
		Cali
		Itagüí
		Manizales
		Pereira
		Santa Marta
	Subsecretaría de Deportes y Recreación	Cartago
	Coordinación de Deportes	San Pedro
	Dirección de Deportes y Recreación	Neiva
Policía	Departamento de Policía	Florencia
		Arauca
Cultura y Turismo	Subsecretaría de Cultura, Deporte y Turismo	Génova
Movilidad y Transporte	Secretaría de Tránsito Municipal	Popayán
Gobierno	Alcaldía Municipal	Gamarra
		Girón
		Dabeiba
		Santa Rosa de Osos



5.4. Líder del proyecto

Es la persona o grupo de personas que, por su conocimiento técnico e institucional, tendrán a su cargo el desarrollo del programa. Es importante tener en cuenta que

el proceso de gestión de una VAS debe ser de carácter continuo. El líder tendrá a su cargo movilizar constantemente a los decisores políticos para mantener el interés, garantizar la sostenibilidad del programa y favorecer su constante reinversión y dinamismo.



Vía Activa y Saludable de **Pasto**: Líder del proyecto

VAS de menos de 4 km

La Ciclovía de San Juan de Pasto está a cargo de la dirección del Instituto Municipal Pasto Deporte. Para la operación y organización, cuenta con un coordinador de AF, un coordinador de escuelas de formación y un coordinador de escenarios y eventos.



Vía Activa y Saludable de **Ibagué**: Líder del proyecto

VAS de 4 a 10 km

En sus inicios, en febrero de 2001, el programa estuvo a cargo de la Secretaría de Desarrollo Social a través del grupo de recreación y deporte. Actualmente el encargado es el Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Ibagué (IMDRI). El coordinador hace parte del IMDRI y está encargado de programar, coordinar, promover y supervisar la ejecución del programa.



Vía Activa y Saludable de **Medellín**: Líder del proyecto

VAS de más de 10 km

La VAS de Medellín estuvo inicialmente operada por la dirección de tránsito municipal desde 1984. A partir de 1993, la dependencia encargada es el Instituto de Deporte y Recreación (INDER), Medellín quien contrata a un coordinador general del programa y a un coordinador operativo.



5.5. Financiación

Con el fin de garantizar sostenibilidad es deseable que los programas de VAS sean financiados con recursos de las ciudades o municipios. Debido a que es un programa que beneficia a todos los ciudadanos, es justificable que su implementación y mantenimiento se hagan con recursos públicos.



En la sección de “Planeación” se encuentra estrategias para gestionar la aprobación del programa ante las autoridades locales, lo que incluye la asignación de recursos del presupuesto.

A continuación se describen algunas fuentes de financiación que pueden tenerse en cuenta al momento de buscar recursos para una VAS:

- Presupuesto anual de las entidades territoriales: según lo establecido en la Constitución Política en su artículo 339. Como requisito, el programa, y/o proyecto debe responder a las exigencias del Estado, a los objetivos de la entidad y a las necesidades de la población objeto. Las exigencias del Estado incluyen: 1) los proyectos deben correlacionarse con la clasificación de proyectos según el Decreto 111 de 1996 y 2) deben ser registrados en el Banco Nacional de Programas y Proyectos (Ley 152 de 1994, artículo 27) donde participarán en un proceso de evaluación y aceptación según cumplan con los requisitos y la metodología exigidos (Departamento Nacional de Planeación 2009).
- El Sistema de Seguimiento y Evaluación de Proyectos de Inversión (SSEPI): está amparado por el artículo 4° de la Resolución 0806 de 2005, que señala la posibilidad de financiamiento de proyectos con recursos de los presupuestos departamentales, distritales y/o municipales, siempre y cuando el programa cumpla con la metodología y requisitos del sistema SSEPI. Así mismo, los artículos 356 y 357 de la Constitución Política establecen que los departamentos pueden ser beneficiarios del Sistema General de Participaciones (SGP) (Ley 715 de 2001). La financiación de este sistema, soportada por la Ley 1111 de 2006, destina un porcentaje de recursos a los municipios, departamentos y distritos para los planes sectoriales de fomento, promoción y desarrollo del deporte y la recreación (Ministerio de la Protección Social y Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes 2011a).
- El Sistema de cofinanciación de los departamentos con fondos de orientación y asignación específica. Los fondos de este sistema se especializan en la evaluación de los proyectos y en su cofinanciación (Ministerio de la Protección Social y Departamento



Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes 2011a).

- Cooperación Internacional para los programas de AF: dentro de los lineamientos que la rigen está el que los programas tengan un enfoque participativo y que sus acciones permitan alcanzar los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo, departamental y/o municipal y de la estrategia nacional de cooperación internacional. En el caso de Colombia, la Federación Colombiana de Municipios ofrece asesoría sobre estos temas a los municipios. (Se recomienda consultar sobre cooperación descentralizada en la Federación Colombiana de Municipios: <http://www.fcm.org.co>/Tel: 593 4020, Bogotá) (Presidencia de la República Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional 2006).

Usted puede ampliar esta información en los siguientes documentos que se pueden descargar por internet :

- Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física 2009-2019:



<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/index.php?idcategoria=38373>

- Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física:



<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/index.php?idcategoria=53680>

- Manual de procedimientos del Banco de Programas y Proyectos de Inversión Nacional (BPIN):



<http://www.fcm.org.co/fileadmin/gestion/pdf/Fasciculo1.pdf>

- Manual de formulación de proyectos de cooperación internacional:



<http://www.accionsocial.gov.co/documentos/Manualproyectos2006.pdf>

- Gestión internacional de gobiernos locales y asociaciones municipales:



<http://www.fcm.org.co/fileadmin/gestion/pdf/Fasciculo1.pdf>



Para complementar estos recursos, se sugiere buscar ingresos adicionales a través de convenios con la empresa privada teniendo en cuenta lineamientos claros sobre su participación. Antes de buscar este tipo de acuerdos, es importante revisar las normas departamentales o municipales que avalan los convenios entre entidades públicas y privadas, ya sea que se trate de convenios de cooperación o de aprovechamiento económico. Se sugiere tener en cuenta la Ley 80 de 1993 que reglamenta la contratación de la Administración Pública.



Lo recomendable es que los acuerdos con la empresa privada establezcan que la contraprestación que recibe el programa se haga en especie, pues si ingresan recursos en dinero, estos irán a las arcas del municipio o de los respectivos institutos y no necesariamente se verán reflejados en los recursos de la VAS. Al contactar a

la empresa privada, es importante reunir información que permita mostrar de qué manera esta puede obtener beneficios al participar del programa. Por ejemplo: conseguir información sobre las estrategias de responsabilidad social empresarial que puedan ser compatibles con la VAS; presentar cifras sobre el número de participantes y su perfil sociodemográfico; y ofrecer oportunidades para hacer posicionamiento de marca a cambio de la entrega de materiales o equipos, o de la realización de actividades que beneficien a los participantes del programa. También se puede considerar contactar a representantes de la industria local o regional quienes pueden tener especial interés en hacer parte de un programa que genera sentido de pertenencia o se identifica con la imagen del municipio o departamento.





Vía Activa y Saludable de **Chinchiná**: Financiación y participación del sector privado

VAS de menos de 4 km

El programa de Chinchiná no cuenta con recursos propios. La alcaldía municipal cubre el salario de los dos ludotecarios municipales para que realicen funciones en la VAS. Mediante una resolución, la alcaldía modificó el horario de trabajo de estos dos funcionarios de manera que puedan descansar los viernes para laborar los domingos en el programa, garantizando con esto su continuidad. Adicionalmente, firmó un convenio con CORECHIN (organización que busca recuperar las actividades recreativas, deportivas y culturales y enseñar valores a niños, niñas, jóvenes y adultos) en el que se estipula que, a cambio de un pago, la organización debe realizar actividades recreativas en diferentes lugares del municipio, incluida la VAS. CORECHIN se encarga de apoyar con la logística, el personal y la oferta de juegos tradicionales. Así mismo, la alcaldía le pidió ofrecer una hora de rumba en la Ciclovía a una academia de baile que estaba interesada en dictar clases de AF en los barrios.



Vía Activa y Saludable de **Pasto**: Participación del sector privado regional

VAS de menos de 4 km

Anteriormente la VAS de Pasto contaba con el patrocinio de una empresa privada de carácter nacional. Sin embargo, ante la gran acogida del programa, una empresa de café nariñense, Morazurco, se acercó a las directivas de la VAS, les ofreció financiación argumentando que son una empresa del departamento y que también pueden ofrecer beneficios para los ciudadanos. A cambio de tener espacios para posicionamiento de marca, la empresa ofrece carpas, colabora con el montaje de sonido, con una tarima, y ofrece obsequios a los participantes.



Vía Activa y Saludable de **Armenia**: Financiación y participación del sector privado

VAS de 4 a 10 km

Las entidades gubernamentales suministran recursos económicos al Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Armenia (IMDERA), quien a su vez distribuye el dinero a los diferentes programas, incluida la VAS. De manera adicional se han llevado a cabo campañas con entidades privadas basadas en la contraprestación de servicios.





Vía Activa y Saludable de Bogotá:

Financiación y participación de la empresa privada

VAS de más de 10 km

El programa de Bogotá es financiado principalmente por recursos públicos asignados anualmente y por cuatrienio en cada administración. Cuenta con la participación del sector privado, a través de la firma de acuerdos de cooperación o de aprovechamiento económico (estos últimos en el marco de la reglamentación de la comercialización del espacio público).

El programa tiene este tipo de convenios con la Administradora de Fondos de Pensiones y Cesantías Porvenir S.A. y Coca-Cola servicios de Colombia S.A. Estos convenios están enmarcados en el artículo 149 del decreto 1421 de 1993 que reglamenta la celebración de contratos en el marco del régimen especial del distrito capital.

El acuerdo entre el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) con Porvenir (mediante el convenio de cooperación 039 de 2006) establece que la empresa “podrá exhibir marca a través de piezas publicitarias a cambio de elementos de señalización” como vallas, paletas, chaquetas, gorras, camisetas e impresión y envío de insertos. La empresa se compromete además a reponer el material una vez termine su vida útil, a entregar las piezas y a responder por los defectos de fabricación. El compromiso asumido por el IDRD incluye proporcionar las especificaciones técnicas de las piezas requeridas, almacenar, cuidar, montar y desmontar el material, respetar la exclusividad de Porvenir como Fondo de Pensiones y Cesantías en la Ciclovía, darle prioridad en caso de aumento de tramos y presentar informes bimensuales de ubicación y estado del material.

El acuerdo firmado con la empresa Coca-Cola S. A. en 2011 se enmarcó en la estrategia de responsabilidad social de dicha empresa y su programa “Una Vida Activa y Saludable”. Este programa está informado por la estrategia mundial sobre alimentación saludable, AF y salud de la OMS que recomienda que la industria debe promover y colaborar con los programas de AF y la mejora de áreas para la recreación. El acuerdo establece que la empresa suministrará material de aislamiento y piezas de comunicación a cambio de presencia de marca de su producto Powerade (bebida hidratante) en 300 módulos de servicios. Se compromete a realizar actividades de presencia de marca con un componente recreativo o deporte que beneficie a los usuarios del programa. Acuerdos anteriores a este estuvieron relacionados con la provisión de módulos de hidratación y puntos de reciclaje por parte de Coca-Cola.



Puede consultar la Ley 80 de 1993 en:



http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley_0080_1993.html

Puede consultar el Manual de aprovechamiento económico del espacio público administrado por el IDRD en:



[http://www.idrd.gov.co/files_fck/files/manualdeaprovechamientov3\(1\).pdf](http://www.idrd.gov.co/files_fck/files/manualdeaprovechamientov3(1).pdf)

Puede consultar el decreto 1421 de 1993 en:



<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1507>



Capítulo 6



ómo implementar Vías Activas y Saludables

6.1. Fase de planeación

En esta sección usted encuentra los pasos necesarios para planear la creación de una VAS. Estos pasos incluyen los siguientes:

- Elaborar una propuesta para presentar ante los decisores políticos
- Gestionar la aprobación del proyecto y llevar a cabo procesos de incidencia política

- Realizar estudios técnicos, sociales y de mercadeo
- Presentar el proyecto para su aprobación final

6.1.1. Elaborar una propuesta para presentar ante los decisores políticos

El primer paso en el proceso de planeación de una VAS incluye contar con información técnica esencial que permita estructurar un proyecto que pueda ser presentado ante los decisores políticos. Esta información incluye principalmente una propuesta de ruta y las características de las vías, zonas y población que se piensan incluir en el programa. Contar con esta información implica llevar a cabo las siguientes actividades:

a) Diseñar un trazado preliminar

El trazado preliminar de la ruta es una actividad fundamental durante la fase de planeación. Su diseño debe hacerse mediante los siguientes métodos o herramientas: observación directa, sistemas de información geográfica, análisis fo-

tográfico y datos previos de planeación urbana y transporte. Se recomienda que en el proceso de diseño se tengan en cuenta los aspectos que se describen a continuación:

i. Incluir sitios de interés para el municipio:

Se deben identificar lugares de atracción cultural y recreativa como:

- Parques, plazas o centros de entretenimiento
- Espacios de atracción turística
- Sitios rurales de carácter histórico
- Museos
- Monumentos
- Edificios con valor arquitectónico

La inclusión de estos lugares en el trazado de la ruta se convierte en un atractivo para la ciudadanía que estimula su participación y genera sentido de pertenencia. Es importante tener en cuenta que una VAS debe incluir preferiblemente vías atractivas, de interés cultural, social o ecológico y que sean parte de la identidad del municipio o región.



Via Activa y Saludable de Génova: Sitios de interés

VAS de menos de 4 km

La ruta de la VAS de Génova atraviesa todo el casco urbano del municipio y pasa por el parque principal, la iglesia San José, la alcaldía municipal, el hogar madre Margarita, el estadio municipal, el club de entretenimiento, la biblioteca municipal, la torrefactora de café, la planta de leche, la Plaza Café y los parques Paz y Río rojo.





Foto 5. Clases de rumba en la plaza principal de Génova



Foto 6. Ciclousuarios en la plaza principal de Génova



Vía Activa y Saludable de **Cartago**: Sitios de interés

VAS de 4 a 10 km

La ruta de la VAS de Cartago pasa por los siguientes sitios de interés en su orden: Monasterio Santa María de los Ángeles, Hogar geriátrico Mi Casita, Seminario Mayor, Institución Educativa Pablo VI, Institución Educativa Industrial Indalecio Penilla, Estadio Municipal Alfonso López Pumarejo, Batallón de Infantería N° 30 Vencedores de la ciudad de Cartago y Aeropuerto Santa Ana.



Foto 7. Paso de la Ciclovía de Cartago por el aeropuerto



Vía Activa y Saludable de Medellín: Sitios de interés

VAS de más de 10 km

Algunas rutas de las VAS de Medellín pasan por los siguientes sitios de interés: Iglesia la Candelaria, Catedral de Medellín, parque Berrío, Plaza Botero, parque San Antonio, parque Bolívar, parque Poblado y parque Lleras.



Foto 8. Paso de la Ciclovía de Medellín por la Avenida del Río

ii. Verificar la calidad del suelo

Las calles destinadas para una VAS deben contar con una calidad de pavimento idónea para garantizar la seguridad en el tránsito de bicicletas, patines y peatones. Una vía ideal debe tener una superficie plana preferiblemente en asfalto (aunque se puede considerar también adoquín, hormigón o concreto), resistente a la lluvia y no vulnerable a raíces. Si la vía tiene rejillas de desagüe, debe ponerse una protección para evitar el daño de las ruedas de las bicicletas. Debe estudiarse la calidad del pavimento de las diferentes

vías potenciales y establecer si se requieren reparaciones. En caso de ser necesario, se deben establecer posibles reparaciones en las vías, aspecto que debe incluirse en el presupuesto inicial (por ejemplo vías sin pavimentar y por reparar). En caso de considerar la inclusión de puentes o túneles, se debe prever que se requerirán señalización y medidas especiales para garantizar la seguridad de los participantes.



Ver sección de implementación para indicaciones sobre señalización en casos especiales





Vía Activa y Saludable de Bogotá: Manejo de puentes

VAS de más de 10 km

La VAS bogotana incluye el paso por puentes y por vías con pendiente. Estos se indican con anterioridad a través de señalización especial. Con el fin de garantizar la seguridad de los usuarios, se informa a través de vallas que deben bajar de la bicicleta y atravesar los puentes caminando. A su vez, en sitios de posible riesgo de accidentalidad por pendientes, velocidad y/o descensos, se demarca o señala en forma de zig-zag con material como cintas, conos y/o barreras plásticas de contención con el fin de que los usuarios reduzcan la velocidad.



Foto 9. Uso de puentes en la Ciclovía de Bogotá



Foto 10. Señalización de un descenso en la Ciclovía de Bogotá

iii. Considerar el uso del suelo

Al planear una VAS debe tenerse en cuenta cuál es el uso regular del suelo de las vías incluidas en el trazado preliminar. Esto con el fin de evitar que el programa se vea afectado por actividades previas o aledañas, o traiga consecuencias negativas para algunos sectores de la población. Por ejemplo, los mercados o parqueaderos pueden afectar el paso del programa por un punto dado. De la misma manera, es esencial verificar en esta fase del proceso que el trazado de la ruta no vaya a afectar el acceso a hospitales, centros de operaciones

militares, centros religiosos, conjuntos residenciales, clubes sociales u hoteles.



Ver sección de implementación para la señalización que se requiere en estos casos

iv. Realizar un análisis fotográfico

El análisis fotográfico debe incluir el material gráfico que ilustre la ruta y sus características físicas. Se utilizará como evidencia durante la presentación de la propuesta para su apro-



bación por parte de las autoridades locales y para su gestión ante otros decisores políticos.

v. Estudiar los factores de riesgo

Se recomienda contar con un mapa de riesgos que contemple la ubicación de zonas vulnerables a inundaciones, incendios, desbordamiento de ríos, zonas sísmicas, zonas de alta accidentalidad, zonas de alta concentración masiva (mercados, templos, etc.), zonas con altos índices de criminalidad y casos específicos de contingencia previa. Es posible que durante esta fase inicial no se lleve a cabo el levantamiento de este mapa de riesgos geográficos, pero se puede consultar si ya existe un estudio o mapa previo realizado por dependencias como las secretarías de salud, de planeación o espacio público, los bomberos, la policía, prevención de desastres o la defensa civil, y que puedan proporcionar información útil al momento de presentar la propuesta.

El objetivo de este mapa consiste únicamente en que, una vez implementado el programa, el personal operativo contemple y tenga los elementos necesarios para actuar, en el caso poco probable que ocurra una contingencia.

Posteriormente, una vez el programa esté avalado, es recomendable elaborar un manual de protección civil, con la finalidad de conocer las acciones que se deben llevar a cabo en caso de que se presente un siniestro en el horario del programa.



Anexo 3. Manual de protección civil del programa Muévete en Bici de Ciudad de México.

vi. Garantizar acceso

Para que la ciudadanía haga uso de programas de VAS, es fundamental que tenga fácil acceso a ellos. El acceso puede darse a través de 3 modos principales:

- Pedaleando en bicicleta (se recomienda que el máximo recorrido para llegar sea de 2 km, ya que el índice de seguridad disminuye cuando se sobrepasa esta distancia).
- Por medio de vehículos particulares que se estacionan en lugares aledaños.
- Por medio del transporte público.



Vía Activa y Saludable de Bello: Acceso

VAS de 4 a 10 km

El acceso a la Ciclovía Bellanita se da por 3 lugares principales: la Unidad Deportiva Tulio Ospina y las estaciones del Metro Bello y Madera. Los usuarios llegan por medio del transporte público en sus propios vehículos, en bicicleta, en patines, patinetas o caminando.





Foto 11. Ciclovía Bellanita en la estación de metro Madera



Vía Activa y Saludable de Soacha: Acceso

VAS de más de 10 km

La Ciclovía de Soacha se encuentra ubicada en la vía principal del municipio lo que facilita el acceso de los participantes por las diferentes bocacalles y entradas a los barrios. El tramo paralelo a la Autopista Sur permite la llegada a la ruta en bicicleta o por los medios de transporte público.



Foto 12. Tramo paralelo a la Autopista Sur de la Ciclovía de Soacha



vii. Incluir zonas de diferentes ingresos y densidad poblacional

Dentro de los beneficios de las VAS se encuentra la construcción de equidad. Con el fin de alinearse con este principio, el trazado debe incluir las diferentes zonas socioeconómicas del municipio, garantizando el acceso de todos los sectores de la población. Igualmente se debe procurar que llegue a las zonas más densas del

municipio, pues estas suelen corresponder con las zonas más vulnerables. Sin embargo, esto debe alcanzarse de manera natural sin afectar la linealidad y conectividad del trazado.

Al momento de elaborar la propuesta, es posible solicitar esta información a otras dependencias tales como las secretarías de gobierno, de integración social, de obras públicas o planeación urbana o el DANE.



Vía Activa y Saludable de **San Pedro**: Población y equidad

VAS de menos de 4 km

La ruta de este programa pasa por zonas de estrato socioeconómico dos y tres e incluye comunidades vulnerables.



Vía Activa y Saludable de **Pasto**: Población y equidad

VAS de menos de 4 km

En este programa participa la población en situación de vulnerabilidad, como población indígena y proveniente de la zona rural.



Vía Activa y Saludable de San **José de Cúcuta**: Población y equidad

VAS de 4 a 10 km

Este programa vincula población en programas de reinserción y desmovilización.



Vía Activa y Saludable de **Envigado**: Población y equidad

VAS de 4 a 10 km

Este programa ofrece alternativas de recreación y AF para población en situación de discapacidad.





Vía Activa y Saludable de **Soacha**: Población y equidad

VAS de más de 10 km

En la zona norte, la Ciclovía inicia en un sector urbano que limita con Bogotá en una zona de estrato socioeconómico medio-bajo. A lo largo del recorrido pasa por una zona de estrato socioeconómico medio y termina en la zona rural, en donde se encuentran las fincas lecheras y de cultivos de hortalizas.



Foto 13. Ciclovía de Soacha en la zona rural



Vía Activa y Saludable de **Bogotá**: Población y equidad

VAS de más de 10 km

La VAS recorre 18 de 20 localidades de la ciudad de Bogotá y pasa por barrios de todos los estratos socioeconómicos.

viii. Garantizar conectividad

La ruta debe trazarse de tal manera que los usuarios puedan hacer recorridos lineales o de circuito sin interrupciones. Esto contribuye con la seguridad de la vía, un importante factor de aceptación. La longitud de la ruta

depende del número de habitantes de la ciudad o municipio, pero como recomendación general, esta no debe ser inferior a 4 km e idealmente debe tener al menos 10 km. Sin embargo, si la prioridad es ofrecer espacios para peatones, 3 km es una longitud suficiente.



Conectividad

En Colombia, la mayoría de los programas tienen recorridos lineales. Algunas rutas lineales incluyen las VAS de Armenia, Bello, Cali, Cartago, Chinchiná, Cúcuta, Envigado, Fusagasugá, Ibagué, Itagüí y Pereira. Las VAS de Bogotá y Pasto son ejemplos de circuitos. Los programas de Manizales y Medellín tienen tramos lineales y en circuito. La mediana de la extensión de las VAS en Colombia es 4 km, con un rango entre 500 metros y 121 km.

Vía Activa y Saludable de Medellín: Rutas y conectividad

VAS de más de 10 km

La ciudad de Medellín cuenta con 3 tipos de VAS: Dominical y festiva (institucional), nocturna y 6 barriales. Las 3 tienen diferentes rutas y trayectos. El trayecto de la VAS institucional ha ido creciendo a lo largo del tiempo y se ha ido interconectando de la siguiente manera:

Crecimiento de las VAS de Medellín

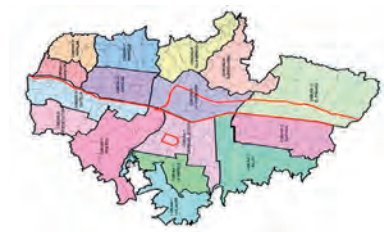
Hasta 2007: 2 trayectos: Estadio y Río



2008: Aparece la Ciclovía del barrio El Poblado



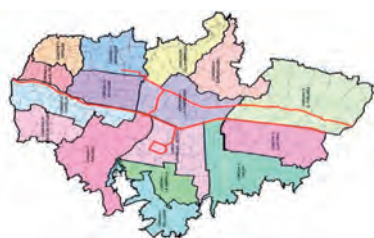
2009: Se enlaza con Envigado y se abre la Avenida Oriental



2010: Se abre la Ciclovía de Manrique



2011: Se enlaza el Estadio con el Río



Ciclovía Nocturna

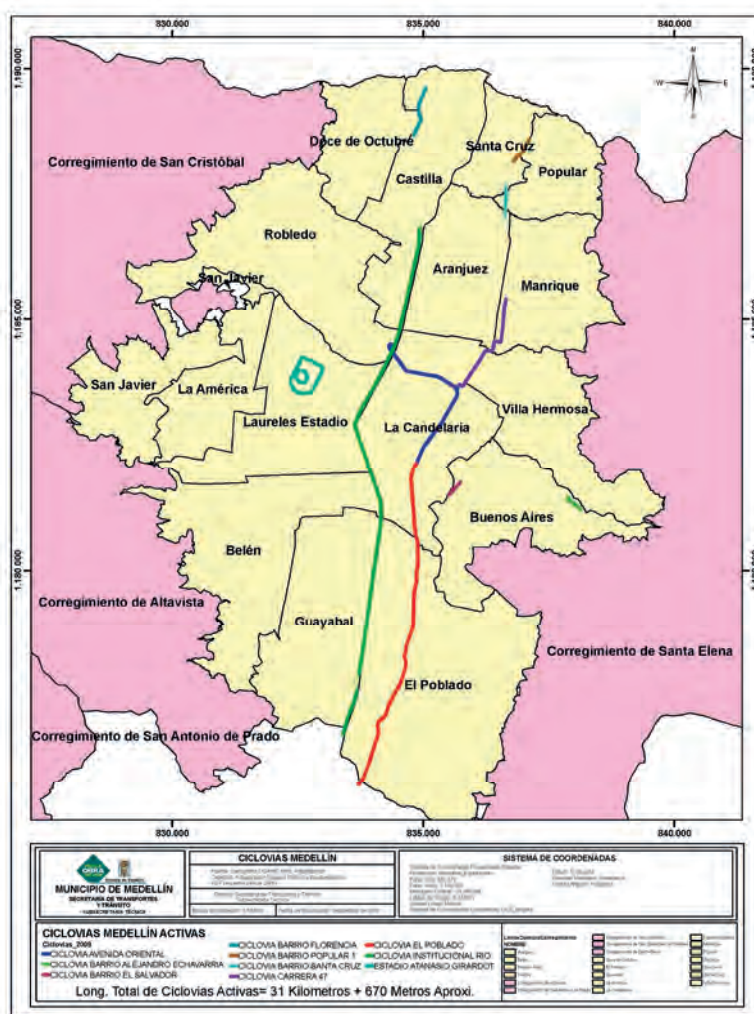


Figura 1. Ruta final de la Ciclovía de Medellín





Figura 4. Ruta de la Ciclovía de Cartago

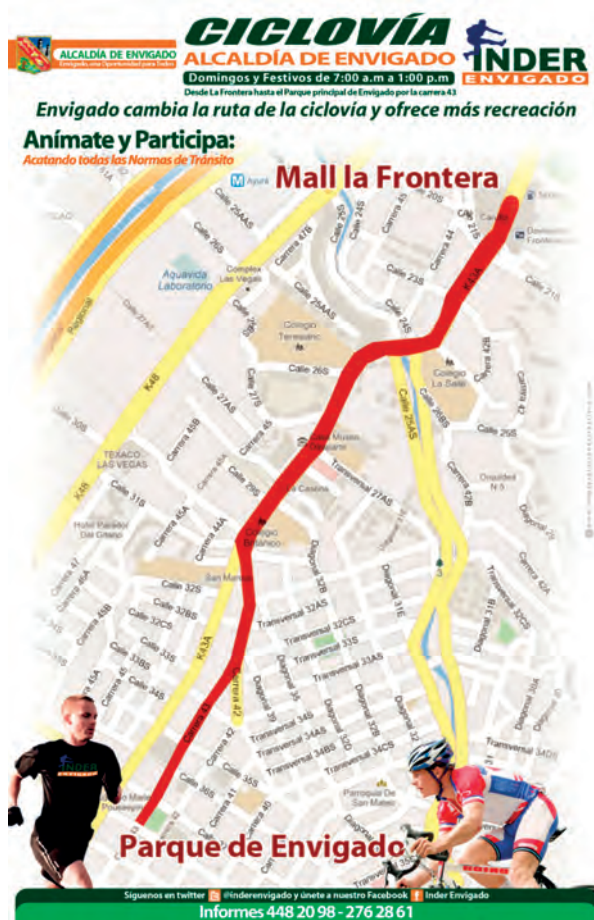


Figura 5. Ruta de la Ciclovía de Envigado



b) Verificar estudios viales previos

Estos estudios incluyen información sobre las vías preseleccionadas tales como tipo de vía, sentido, aforo vehicular y tipos de vehículos que transitan por ella.

En esta etapa del proceso se recomienda consultar la existencia de estudios previos, pues es muy común que los estudios de planeación urbana incluyan algunos de los datos necesarios. El desarrollo de esta actividad requiere trabajar en equipo con la autoridad de movilidad o transporte, y se sugiere que sean ellos los encargados de realizar los estudios posteriormente. Este puede ser un buen momento para exponerles el proyecto, despertar su interés y conseguir su apoyo.

En el diseño de la ruta se deben incluir preferiblemente vías principales, amplias, de un solo sentido con atracciones turísticas. En los casos de vías de doble sentido, se debe estudiar si estas cuentan con la protección necesaria para mantener a los vehículos alejados de los usuarios. Por ejemplo, las calles con separadores permiten ofrecer esta seguridad.

Adicionalmente, se debe considerar la selección de rutas alternas vehiculares con la capacidad de recibir el volumen de vehículos que normalmente transita por la vía preseleccionada. Se debe garantizar que estas rutas sean de fácil acceso principalmente para los usuarios del transporte público.



Foto 14. Uso de vías principales de un solo sentido en un día normal (izquierda) y un día de Ciclovía en Bogotá (derecha).



Foto 15. Uso de vías de doble sentido en un día normal (izquierda) y un día de Ciclovía en Bogotá (derecha).





Foto 16. Uso de vías con separadores en un día normal (izquierda) y un día de Ciclovía en Bogotá (derecha).



Vía Activa y Saludable de [San José de Cúcuta](#): Proceso de planeación con participación multisectorial

VAS de 4 a 10 km

En el proceso de planear la apertura de un tramo de la VAS, en el programa de Cúcuta trabajan en colaboración con diferentes sectores. La secretaría de tránsito está encargada de verificar la viabilidad en términos de tránsito vehicular; la secretaría de planeación está encargada de verificar el uso del suelo; la secretaría de infraestructura se encarga de revisar el estado de las vías y si es viable el trazado dependiendo de las características de las calles y la secretaría de gobierno se encarga de verificar la seguridad de la ruta planeada en términos de orden público.

6.1.2. Gestionar la aprobación del programa y llevar a cabo procesos de incidencia política

Las secciones anteriores han expuesto los argumentos que respaldan la creación de las VAS como una estrategia efectiva para promover la AF en la población en general bajo los principios de equidad, igualdad, participación, seguridad y acceso. De igual manera se han descrito los factores, las acciones y los estudios a desarrollar como parte de la preparación y planeación de dichos programas,

garantizando así, los aspectos técnicos necesarios para integrar la iniciativa de las VAS en ciudades y municipios de una manera amable, incluyente, segura, adaptada a sus necesidades y reconociendo sus potencialidades para generar cambios en los entornos físicos que den cuenta de una planeación de ciudad en favor del bienestar de todas las personas.

Ahora bien, el hecho de contar con todos los aspectos técnicos necesarios para la creación y desarrollo de las VAS, no garantiza por sí solo la puesta en marcha de las acciones



necesarias para su desarrollo y ejecución. Es así como incluir en la etapa de planeación un componente de Incidencia Política (IP), se convierte en un elemento clave y estratégico que permitirá entregar un mensaje persuasivo a los diferentes actores que contribuyen en la generación de una agenda pública y política, para sumar voluntades y apoyos que favorezcan: 1) Movilizar actores de la sociedad civil que respalden e insten a los decisores políticos a generar los cambios requeridos; 2) Ganar apoyo de los decisores políticos de los diferentes sectores gubernamentales con competencias y responsabilidades en la creación y ejecución de las VAS; y 3) Conseguir el apoyo de los medios de comunicación para difundir, apoyar y favorecer el posicionamiento de las VAS como un tema de interés público.

La presente sección busca brindar una guía práctica para la formulación y desarrollo de acciones de IP, que permita gestionar políticas públicas orientadas a proteger, garantizar y dar sostenibilidad a los programas de VAS en el país. Para el logro de este objetivo se presenta en esta sección, el marco normativo que respalda las acciones propuestas, algunos elementos conceptuales y los aspectos metodológicos de la puesta en marcha de una estrategia de IP.

Si bien el texto se plantea como una guía práctica, es importante hacer claridad sobre la importancia de leer el documento de manera crítica, lo cual implica la consideración de las realidades y necesidades locales, así como de las dinámicas intersectoriales e interinstitucionales a las cuales deben adaptarse los procesos y los pasos aquí enunciados.

a) Elementos conceptuales en torno a la incidencia política

Iniciar acciones de IP sin tener claridad sobre los conceptos que la componen y lo que ella en sí misma implica, plantea para nuestros procesos de incidencia una primera dificultad. La complejidad de la política pública, el juego de intereses inherente a la misma y por ende, las acciones que debemos planear en la gestión política de un objetivo específico (como lo es ganar aceptación y voluntad política frente a la ejecución de las VAS), requiere de unos líderes involucrados en el proceso con un conocimiento claro de sus implicaciones y alcances. Así mismo, se deben identificar las capacidades que debemos fortalecer, cultivar y desarrollar. Para efectos de este manual, se presenta a continuación la manera como serán entendidos estos conceptos.



Incidencia política "se refiere a los esfuerzos de la **ciudadanía organizada** para influir en la formulación e implementación de las políticas y programas públicos por medio de la **persuasión** y la **presión** ante autoridades estatales, organismos financieros internacionales y otras instituciones de poder. **Consiste en un cúmulo de actividades dirigidas a ganar acceso y generar influencia sobre personas que tienen poder de decisión en asuntos de importancia para un grupo en particular o para la sociedad en general**" (WOLA, 2002).

Se entiende entonces que la IP nace de la participación ciudadana en los procesos de toma de deci-



sión. Tiene un objetivo claro que surge como respuesta o solución a una problemática de la población, cuyas acciones requieren de la participación y la voluntad de los decisores políticos, generalmente evidenciada en la formulación y/o fortalecimiento de una política pública (WOLA, 2002; WaterAid, 2007).



Política Pública “Un conjunto conformado por uno o varios objetos colectivos considerados **necesarios** o **deseables** y por medios y acciones que son tratados, por lo menos parcialmente, por una **institución** u **organización gubernamental** con la finalidad de orientar el comportamiento de **actores individuales** o **colectivos** para *modificar una situación* percibida como *insatisfactoria* o *problemática*” (Roth, 2007).

De acuerdo con Roth (2009), la política pública abarca entonces dos componentes importantes. Por una parte, hace referencia a la “producción normativa de las instituciones públicas” (Roth, 2009), es decir, las leyes, los decretos, las resoluciones y los actos administrativos en general. Por otra parte, “las actividades políticas y administrativas para la elaboración e implementación de esta producción” (Roth, 2009), lo cual se refiere a las acciones que llevan a cabo los gobiernos para poner en marcha lo escrito en esa normativa. De esta manera, la política pública no

se limita a los aspectos legislativos y a la definición de unos reglamentos, sino que también debe contemplar la ejecución de estos y por lo tanto su cumplimiento.

Una vez entendidos los conceptos básicos para el diseño de una estrategia de IP, entraremos a revisar los componentes y los pasos para planear nuestra estrategia de IP. Se debe tener en cuenta que la información se presenta de manera general, y por lo tanto debe ser adaptada a las realidades, necesidades y oportunidades identificadas por los líderes en cada uno de los municipios.

b) Planeación de la estrategia de incidencia política

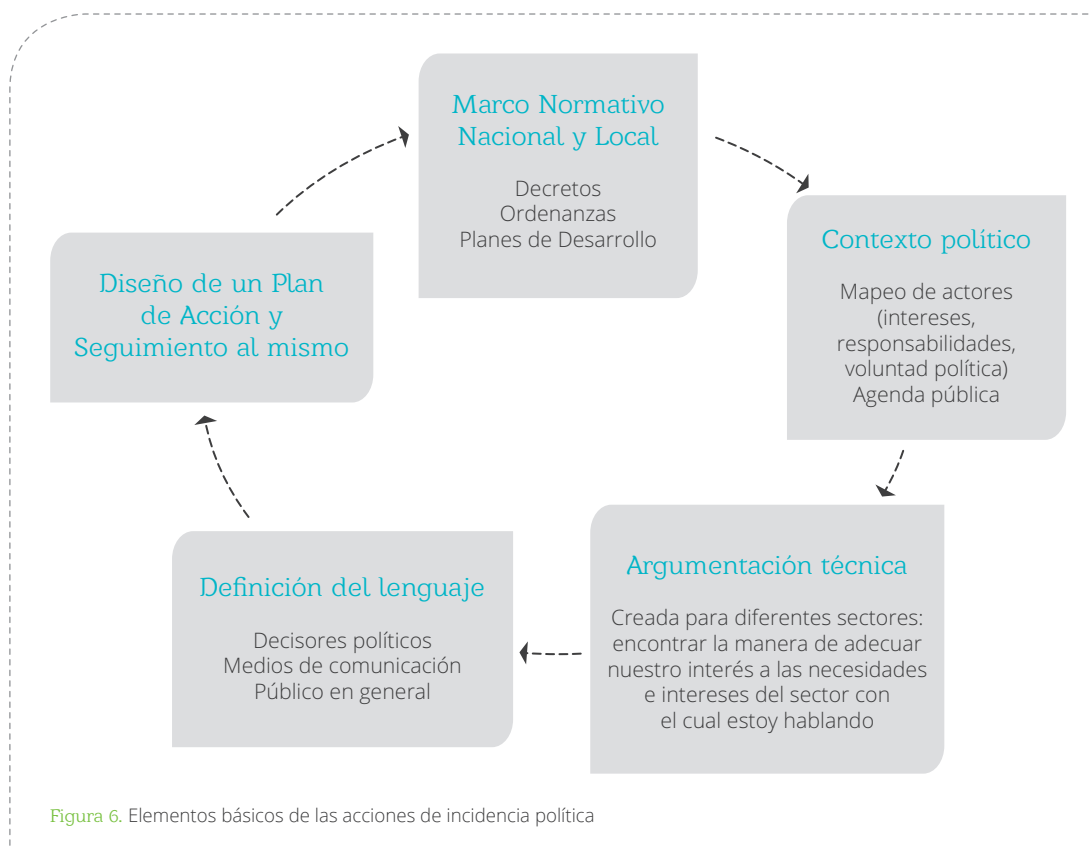
De la misma manera como las VAS, en sus aspectos técnicos, requieren de un proceso de planeación, recolección de información y análisis, las acciones de IP frente a las VAS demandan, de igual manera, de una etapa de preparación. En esta etapa se deben identificar los factores sociales y políticos, los actores y los canales para posicionar nuestro mensaje en la agenda pública y política, y analizarlos en conjunto antes de dar el primer paso.

A continuación expondremos los elementos básicos de las acciones de IP y presentaremos el proceso de la misma, sin que esto represente una única manera de actuar para quien implementará y llevará a cabo la estrategia. Es importante recordar que las políticas públicas poseen unas dinámicas propias en cada municipio de acuerdo con las realidades del contexto, los intereses políticos y la parti-



cipación de la sociedad civil en los procesos de ciudad. De esta manera, nuestras acciones

de IP deben responder a las particularidades de estas dinámicas.



Teniendo en cuenta estos elementos básicos, a continuación describimos los pasos sugeridos para llevar a cabo el proceso de IP:

i. Conocer e identificar el marco normativo

Conocer el marco normativo de las acciones de IP es un primer paso que define el anclaje jurídico y normativo de las acciones propuestas. Es a través de las leyes, las resoluciones, los decretos, los acuerdos, entre otros, que se reconocen las posibilidades de acción en

defensa y garantía, por ejemplo, de algunos derechos fundamentales y del cumplimiento de las obligaciones del Estado, como son la recreación, el deporte, el uso del tiempo libre y la adecuación de espacios para su práctica. Lo anterior en búsqueda siempre del bienestar y la protección de la población en general y específicamente de niñas, niños y adolescentes.

El marco normativo a estudiar lo dividiremos en leyes del nivel nacional y en actos administrativos del nivel local. En el nivel nacional tendremos que centrarnos en la existencia de leyes, decretos y resoluciones; mientras





que en el nivel local incluiremos decretos de alcaldes y gobernadores, ordenanzas departamentales y acuerdos municipales.

Argumentación normativa en el nivel nacional

Las leyes nacionales, a diferencia de los actos administrativos del nivel local, hacen parte de la función legislativa del Estado. Las leyes son emitidas únicamente por el Congreso de la República y en algunos estados de excepción por el presidente. De esta manera, no podríamos alegar en el nivel local por la creación de una ley por parte del alcalde, dado que, éste último, pertenece a la Rama Ejecutiva. La función de esta Rama es hacer efectivas y aplicar las normas existentes a través de los actos administrativos que se definirán en detalle más adelante. Las leyes del nivel nacional se convierten entonces en el blindaje de las acciones que se pretenden desarrollar en el nivel local, como parte de nuestra estrategia de IP en relación con las VAS.

En el siguiente cuadro destacamos las leyes existentes en el nivel nacional relacionadas con la creación e implementación de la VAS, junto con algunos planes y programas con lineamientos de cobertura nacional que respaldan de igual manera las acciones de IP en las ciudades (Ver Tabla 3).

Argumentación normativa en el nivel local

Si bien al inicio de esta sección se expuso el marco normativo nacional que respalda las ac-

ciones propuestas relacionadas con el desarrollo y la ejecución de las VAS, cabe señalar la relevancia de los aspectos normativos en el nivel local, entendidos como decretos, ordenanzas, acuerdos, planes y programas, entre otros. Estos aspectos normativos son importantes, dado que dan elementos, herramientas y marcos de acción para quien desee movilizar la agenda pública y política en relación con la ejecución de las VAS. Es en este nivel normativo, en donde se espera tener incidencia y hacia donde se enfocarán nuestras acciones y estrategias. A continuación se destacan algunos de estos aspectos normativos con sus definiciones, con el objetivo de dar algunos elementos de base para examinar en el nivel local. Estos aspectos constituyen el anclaje jurídico de nuestras acciones el cual a su vez servirá como referencia al momento de definir en cada municipio el acto administrativo por el cual se realizará la IP.

Cabe resaltar que una vez iniciada la revisión de la argumentación normativa por parte de los líderes en los municipios, estos deberán tener en cuenta en sus territorios, no sólo normatividades del sector salud, sino también, normas de otros sectores que puedan tener relación con las VAS. Lo anterior debido a que su planeación y puesta en marcha, supera con creces las capacidades, competencias y responsabilidades del sector salud, demandando así una participación intersectorial. Al hacer referencia a la normatividad nacional y local, se espera la recopilación de leyes, resoluciones, decretos, acuerdos u ordenanzas las cuales serán explicadas como actos administrativos más adelante.

Dentro de los documentos generales considerados indispensables en esta revisión normati-



va, están los planes de ordenamiento territorial y los planes de desarrollo. Estos documentos, como se evidencia a continuación en sus respectivas definiciones, plantean las propuestas y apuestas de los gobiernos locales, en la planeación de la ciudad y en el logro de una mejor calidad de vida para todos sus habitantes haciendo uso racional y eficiente de los recursos disponibles, durante su período de gobierno.



Plan de ordenamiento territorial: Instrumento de gestión, cuyo objetivo “es el de orientar el desarrollo en función de una población que interactúa y se relaciona en un espacio determinado, que se vincula y moviliza en búsqueda de oportunidades económicas y mejores condiciones de vida” permitiendo así, “racionalizar, preservar y defender los intereses de la comunidad en torno a un territorio mediante acciones urbanísticas dentro de las cuales se encuentra (...) determinar espacios libres para parques y áreas verdes públicas; identificar y caracterizar los ecosistemas de importancia ambiental del municipio” (Gobernación de Cundinamarca). Cabe resaltar que de acuerdo con el número de habitantes del municipio, este plan recibe diferentes denominaciones: Plan de ordenamiento territorial: municipios con más de 100.000 habitantes; Plan básico de ordenamiento territorial: municipios con una población entre los 30.000 y 100.000 habitantes y finalmente



los Esquemas de ordenamiento territorial para los municipios con menos de 30.000 habitantes (Ley 388 de 1997).

Plan de desarrollo: “Instrumento de planificación que orienta el accionar de los diferentes actores del territorio durante un período de gobierno, en este se expresan los objetivos, metas, políticas, programas, subprogramas y proyectos de desarrollo, los cuales son el resultado de un proceso de concertación y responden a los compromisos adquiridos en el programa de gobierno, a las competencias y a los recursos disponibles”. “Es la carta de navegación de la administración y de la sociedad en general, para orientar el destino de la entidad territorial con el fin de generar mejores condiciones de vida para sus habitantes, a partir del uso eficiente y eficaz de los recursos” (Secretaría de Planeación de Cundinamarca, 2008).

El conocimiento e identificación de la argumentación normativa, son el primer paso para la propuesta de un acto administrativo en los municipios, dado que esta expone los motivos por los cuales se desea establecer una VAS. Un acto administrativo es entendido como la expresión de una decisión y voluntad política por parte de una administración, que permite crear, modificar o terminar con situaciones específicas en relación con los deberes y los derechos de poblaciones, personas y/o entidades, y que puede ser general o



particular de acuerdo con el objetivo del acto mismo (Penagos, 1995).



Un acto administrativo en el nivel local puede tener las siguientes jerarquías:

- *Ordenanza departamental*: Acto administrativo expedido por la asamblea departamental.
- *Decreto del gobernador*: Acto administrativo expedido por el gobernador.
- *Acuerdo municipal*: Acto administrativo expedido por consejo municipal.

- *Decreto o resolución del alcalde*: Acto administrativo expedido por el alcalde.

La definición del tipo de acto administrativo por medio del cual cada líder municipal formulará una estrategia de IP para la puesta en marcha de una VAS, dependerá directamente del ambiente político y de los actores aliados que identifique al finalizar el análisis del marco normativo, el mapeo político de actores y de las posibles alianzas que en este camino hayan logrado.





Tabla 3. Leyes, planes y programas en el nivel nacional que respaldan la creación e implementación de VAS

Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Constitución Nacional	1991	Nación	Principal documento normativo de Colombia que consagra todos los derechos, fijando además los límites y forma de organización del Estado colombiano.	Art. 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Art. 82. Es deber del Estado velar por la protección de la integridad del espacio público y por su destinación al uso común, el cual prevalece sobre el interés particular.
Ley 181 de 1995	1995	Coldeportes y los entes territoriales	Tiene como objetivo crear y ordenar el Sistema Nacional del Deporte y patrocinar, fomentar, masificar, divulgar, planificar, coordinar,	Art. 41. El 10% del número de bachilleres reclutados para el servicio militar obligatorio, cumplirán con este deber legal, mediante su incorporación al Servicio Cívico Deportivo de su municipio, coordinado por el



Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Ley 715 de 2001	2001	Ministerio de Salud y Protección Social	Organiza la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. Destina: 1. Participación con destinación específica para el sector educación, que se denominará participación para educación. 2. Una participación con destinación específica para el sector salud, que se denominará participación para salud. 3. Una participación con destinación específica para el sector agua potable y saneamiento básico, que se denominará participación para agua potable y saneamiento básico. 4. Una participación de propósito general.	comando de la Policía Nacional del municipio y el ente deportivo municipal correspondiente. Para dicho servicio se preferirá a los bachilleres que sean deportistas según los registros oficiales del deporte asociado. Art. 74. Competencias de los departamentos en otros sectores: 74.12. Coordinar acciones entre los municipios orientadas a desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.



Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Ley 769 de 2002 Código Nacional de Tránsito	2002	Ministerio de Transporte, Ministerio de Medio Ambiente, Ministerio de Justicia y Ministerio de Hacienda y Crédito Público	Regula la circulación de los peatones, usuarios, pasajeros, conductores, motociclistas, ciclistas, agentes de tránsito y vehículos por las vías públicas o privadas que están abiertas al público, o en las vías privadas, que internamente circulen vehículos; así como la actuación y procedimientos de las autoridades de tránsito. Garantía de la seguridad y comodidad de los habitantes, especialmente de los peatones y de los discapacitados físicos y mentales, para la preservación de un ambiente sano y la protección del uso común del espacio público.	Art. 95. Parágrafo. Los alcaldes municipales podrán restringir temporalmente los días domingos y festivos, el tránsito de todo tipo de vehículos por las vías 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.
Ley 1355 de 2009 y CONPES 113 de 2008	2009	Ministerios de Salud y Protección Social, Educación Nacional, Transporte, Ambiente y	Define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.	Art. 6. Los entes territoriales, en ejercicio de los planes de desarrollo, reglamentarán mecanismos para promover el transporte activo y la prevención de la obesidad. Los entes territoriales en coordinación con las autoridades de planeación y transporte, deberán llevar a cabo acciones que garanticen la integración modal de formas de transporte activo con los sistemas

Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
		Vivienda y Desarrollo Territorial, Agricultura y Desarrollo Rural, Cultura, Coldeportes, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Departamento Nacional de Planeación		de transporte público, debiendo diseñar estrategias de seguridad vial para ciclistas y peatones, buscando, además, incrementar la disponibilidad de espacios públicos para la recreación activa: parques, ciclovías y recreovías.
Decreto 2771 de 2008	2008	Coldeportes, Ministerio de Protección Social, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Cultura	El presente decreto tiene por objeto la creación de la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la AF, en los ámbitos nacional y territorial.	Crear una agenda de trabajo intersectorial entre el Ministerio de Protección Social, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Cultura y Coldeportes.





Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Decreto 3039 de 2007 Plan Nacional de Salud Pública	2007 - 2010	Ministerio de Salud y Protección Social	Proveer de manera integral las acciones de salud individuales y colectivas con la participación responsable de todos los sectores de la sociedad, que mejoren las condiciones de salud de la población.	Estrategia para disminuir los riesgos para enfermedades crónicas no transmisibles: Línea de política número 1: Fomentar estrategias intersectoriales para mejorar la seguridad vial en áreas rurales y urbanas y el fomento de espacios temporales de recreación como ciclo rutas recreativas. Metas: Aumentar por encima de 26% la prevalencia de AF global en adolescentes entre 13 y 17 años. Metas: Aumentar por encima de 42,6% la prevalencia de AF mínima en adultos entre 18 y 64 años. Impulsar estrategias para la promoción de la AF en escenarios educativos, redes y grupos comunitarios, laborales. Vigencia 2011: Población que accede a los servicios deportivos y recreativos para combatir el sedentarismo y la obesidad (condiciones mínimas). Vigencia 2012: Número de municipios impactados por los programas departamentales de hábitos y estilos de vida saludable.
El Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad	2009 - 2019	Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la	Contribuir al desarrollo humano, la convivencia y la paz en Colombia garantizando el derecho al deporte, la recreación, la educación física, la AF y el aprovechamiento	Lineamiento 1: Organización y fortalecimiento institucional del sector. 1. Descentralizar y fortalecer la presencia institucional del Estado y de las organizaciones de la sociedad civil.



Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Física, para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz		AF y el aprovechamiento del Tiempo Libre - Deportes	del tiempo libre, como derechos fundamentales, con criterios de equidad e inclusión en el marco de las políticas sociales en el país.	2. Coordinar a través de la CONIAF la política de bienestar, salud, educación y desarrollo social. 3. Optimizar el uso de los recursos del sector. 4. Promover la vinculación de la empresa privada en la financiación del sector. Lineamiento 2: Promoción y fomento de la recreación, la educación física, la AF y el deporte escolar y social comunitario. 1. Promover la vinculación de la empresa privada en la financiación del sector. Lineamiento 3: Posicionamiento y liderazgo deportivo.
Resolución 4210 de 1996	1996	Ministerio de Educación Nacional	Reglamenta el servicio social estudiantil obligatorio.	Art. 4. El servicio social atenderá prioritariamente necesidades educativas, culturales, sociales y de aprovechamiento de tiempo libre, identificadas en la comunidad del área de influencia del establecimiento educativo, tales como la alfabetización, la promoción y preservación de la salud, la educación ambiental, la educación ciudadana, la organización de grupos juveniles y de prevención de factores socialmente relevantes, la recreación dirigida y el fomento de actividades físicas, prácticas e intelectuales. Art. 5. Los establecimientos educativos podrán establecer convenios con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que adelanten o pretendan



Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Plan nacional de desarrollo 2010-2014 "Prosperidad para todos" Ley 1450 de 2011	2010 - 2014	Presidencia de la República. Vicepresidencia de la República. Ministerio de Hacienda y Crédito Público. Departamento Nacional de Planeación.	Tiene como objetivo "consolidar la seguridad con la meta de alcanzar la paz, dar un gran salto de progreso social, lograr un dinamismo económico regional que permita desarrollo sostenible y crecimiento sostenido, más empleo formal y menor pobreza".	adelantar acciones de carácter familiar y comunitario, cuyo objeto sea afín con los proyectos pedagógicos del servicio social estudiantil obligatorio, definidos en el respectivo proyecto educativo institucional. 1. Promover el bienestar y una vida saludable, basada en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. 2. Promover estilos de vida saludable y reducir la prevalencia de los factores de riesgo de enfermedades crónicas. 3. Desarrollar una política para lograr un envejecimiento sano y una vejez activa. Art. 14. A partir del 2012 la destinación porcentual para los sectores de deporte y recreación y cultura será: El ocho por ciento (8%) para deporte y recreación y el seis por ciento (6%) para cultura.
Política Nacional de Envejecimiento y Vejez	2007 - 2019	Ministerio de Salud y Protección Social	Compromiso del Estado colombiano con una población que por sus condiciones y características merece especial atención. Se plantea fundamentalmente una visión de futuro con el proceso de envejecimiento y acciones a corto,	Envejecimiento Activo: Programas de fomento a la AF en todas las etapas del ciclo de vida, implantado en forma progresiva en por lo menos el 50% de los municipios del país, en el periodo 2008-2011. Envejecimiento Activo: Competencias ciudadanas para el mantenimiento de conductas saludables en diferentes segmentos de la población, para el 2014.



Nombre	Año	Sector	Propósito de la norma	Aporte a las VAS
Agenda Intermi- nisterial	2009	Ministerio de Salud y Protec- ción Social, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Cultura y Coldeportes	Reconoce la importancia de la AF para el desarrollo humano, por sus enormes ventajas para enfrentar los problemas del sedentarismo, estado nutricional y las enfermedades asociadas que afectan el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de la población.	Líneas estratégicas del eje de envejecimiento activo: 1. Creación de Espacios y Entornos Saludables 2. Creación de una cultura del envejecimiento activo 3. Promoción de hábitos y estilos de vida saludables Incluir estrategias orientadas a la promoción y práctica de la AF y estilos de vida saludable en las agendas públicas de acuerdo con nuestras competencias institucionales. Promover la adopción de metas sectoriales que incorporen la AF en los planes de desarrollo y planes de acción sectoriales de las entidades territoriales. Establecer al interior de los Ministerios de Protección Social, Cultura, Educación y del Instituto Colombiano del Deporte, planes, programas y proyectos orientados a la promoción de la AF y estilos de vida saludables.
Visión 2019, Forjar una cultura para la convivencia.	2007	Ministerio de Cultura y Coldeportes	1. Consolidar un modelo político profundamente democrático, sustentado en los principios de libertad, tolerancia, fraternidad. 2. Afianzar un modelo socioeconómico sin exclusiones, basado en la igualdad de oportunidades y con un Estado garante de la equidad social.	1. Consolidar un modelo político profundamente democrático, sustentado en los principios de libertad, tolerancia y fraternidad. 2. Afianzar un modelo socioeconómico sin exclusiones, basado en la igualdad de oportunidades y con un Estado garante de la equidad social.



Anexo 4. Acuerdo 011 de 2010 por el cual se institucionaliza la Ciclovía de Pasto.



Anexo 5. Acuerdo 386 de 2009 por el cual se declara de interés social, recreativo y deportivo a la Ciclovía de Bogotá.



Anexo 6. Modelo de decreto para la implementación de vías activas y saludables mediante una estrategia conjunta.

ii. Conocer el contexto político

Como parte de la planeación de la estrategia de IP para la promoción y ejecución de una VAS, los líderes locales deberán estudiar muy bien la propuesta, de tal manera que logren identificar los intereses y responsabilidades de actores sociales y políticos frente al desarrollo e implementación de la iniciativa de la VAS.

Este ejercicio es conocido como un mapeo político de actores, en donde, de acuerdo con la normatividad vigente y con las obligaciones que se espera hagan parte de un acto administrativo, se llevan a cabo las siguientes acciones: 1) Identificar los organismos competentes para su ejecución, 2) determinar su interés o posición frente a la propuesta para, a partir de allí, y 3) definir el tipo de mensaje y las personas que van a ser objeto de nuestras acciones de IP. Para llevar a cabo este proceso, los líderes locales deben plantearse las siguientes preguntas:

¿Qué sectores del gobierno local tienen responsabilidades, competencias, obligaciones y/o intereses frente al desarrollo y ejecución de una VAS?

En este punto tendremos tres escenarios para proceder:

Primer escenario

Hemos encontrado argumentos normativos nacionales y locales que nos dan elementos para *reclamar, exigir y/o solicitar* acciones concretas que son responsabilidad y obligación de actores(as) con el poder de decisión. Esta exigencia puede realizarse por medio de lo que se conoce como presión directa a los decisores políticos, solicitando reuniones, espacios de discusión y análisis, movilizándolo a la sociedad civil e interesando a los medios de comunicación local, como una forma de posicionar en la agenda pública a la VAS, convirtiéndolas así, en un tema de interés general y de reconocimiento político.

Segundo escenario

Hasta el momento, hemos identificado aspectos que requieren del apoyo y la voluntad política de algún(os/as) sector(es) que aún no se ha(n) identificado como doliente(s) en la gestión de la VAS en el municipio. Ante esta situación, tendremos que acercarnos a este (os/a) con el objetivo de *interesarlo/la (os)/as y/u ofrecer nuestro acompañamiento* en esta gestión. De ser esta la opción que vamos a seguir, debemos entender e interiorizar que la movilización social y el posicionamiento de la VAS en los medios de comunicación, son también tácticas



a ser usadas para reforzar de manera positiva el actuar del(los/las) decisor(es) que tienen la voluntad de apoyar el programa.

Tercer escenario

Un último escenario en el ejercicio de las responsabilidades, las competencias y las obligaciones de los/las actores de poder, y el más común de todos, corresponde a una mezcla de los dos anteriores. Al identificar a los receptores de nuestra gestión, podremos encontrar: decisores conocedores de sus responsabilidades con voluntad política, conocedores de sus competencias sin voluntad política y desconocedores absolutos de sus posibilidades de intervención frente a las VAS. Esta situación exige una respuesta que permita ejercer presión directa sobre aquellos representantes de gobierno sin voluntad política, y acompañar a aquellos que tienen la voluntad política, pero no saben cómo proceder frente a la ejecución de las VAS.

Cualquiera que sea nuestro escenario, debemos recordar que la IP es un proceso continuo y no un ejercicio único y puntual. Incluso una vez alcanzada la voluntad política y materializada se necesita un acto administrativo que blinde la existencia de las VAS, tendremos que evaluar y replantear nuestro plan de acción de forma tal que lo establecido en el acto administrativo se cumpla y se implemente de manera efectiva. También debemos estar vigilantes para que ninguna otra decisión política vaya en detrimento de lo ya alcanzado con la gestión inicial.

En la Tabla 4 se presentan, a manera de ejemplo, algunos organismos de las instituciones públicas y privadas, miembros de la comunidad, redes, grupos o individuos que pueden ser considerados en la identificación de los sectores/partes que pueden estar interesadas en un programa de VAS. Se busca hacer una lista tan completa como sea posible.

Tabla 4. Instituciones, sectores y actores que pueden estar interesados en una Vía Activa y Saludable

Instituciones Públicas	Instituciones Privadas	Comunidad
Bomberos	Asociaciones gremiales: comerciantes, hoteles, restaurantes	Comités de vecinos, juntas de acción comunal
Comité de espacio público	Cámara de comercio	Hospitales
Concejo o cabildo	Clubes deportivos	Iglesias
Defensa civil	Comerciantes	Organizaciones no gubernamentales



Instituciones Públicas	Instituciones Privadas	Comunidad
Dirección de educación	Empresas de transporte	Organizaciones de usuarios de bicicletas
Dirección de medio ambiente	Empresas de turismo	Potenciales usuarios
Dirección de movilidad y/o transporte	Instituciones académicas	Talleres de reparación
Dirección de planeación o infraestructura	Medios de comunicación	Usuarios de vehículos privados
Dirección de salud	Potenciales patrocinadores	
Dirección de recreación y deporte	Recintos feriales	
Instituciones académicas		
Obras públicas		
Policía		

¿Cuál es la posición de apoyo y el interés político de los actores identificados frente a las VAS? Clasificando a los actores

Una vez identificados los decisores de acuerdo con sus competencias, responsabilidades y obligaciones frente a la VAS, tendremos que hacer el ejercicio de conocer la posición de estos actores frente a las acciones de IP para la implementación de la VAS.

Para este fin existen dos matrices por medio de las cuales puede clasificarse a los actores.

La primera de ellas organiza la información según el interés y el poder de cada parte interesada. De esta manera el “interés” mide qué tanto puede ser afectado el actor por el programa y cuál es su grado de interés o preocupación; el “poder” se refiere al nivel de influencia y decisión que puede tener sobre el programa y hasta qué nivel puede facilitarlo u obstaculizarlo. La matriz incluye sugerencias acerca de las estrategias que podrían ser utilizadas para acercarse a cada parte, de acuerdo con su ubicación en la matriz (Start & Hoyland, 2004; Dick, 2009).





La segunda matriz también incluye información sobre actitud (interés) y poder, pero en lugar de calificarlos en Alto y Bajo, contiene

una estimación de cada aspecto y un nivel de confianza para cada una. La matriz se llena de la siguiente manera:

Partes interesadas	Actitud		Influencia		Estrategia
	Estimación	Confianza	Estimación	Confianza	

Columna 1: Parte interesada: se refiere al organismo, persona o parte que se considera es fundamental en el proceso.

Columna 2: Estimación de la actitud de la parte interesada:

- ++ Completamente a favor.
- + A favor.
- 0 Indiferente o indecisa.
- En oposición.
- Completamente en oposición.

Columna 3: Qué tan seguro(a) está usted de la estimación de la columna 2

- / Completamente seguro(a).
- ¿ Razonablemente seguro(a)

(falta información, algunas dudas).

- ¿? Conjetura informada.
- ¿?? Únicamente una conjetura.

Columna 4: Estimación de la influencia de la parte interesada:

- A Mucho poder, formal o informal.
- M Medio. Posiblemente se lograría el objetivo a pesar de la oposición de este individuo o grupo, pero no con facilidad.
- B Este grupo o individuo tiene poca influencia.

Columna 5: Qué tan seguro(a) está usted del estimado de la columna 4 (ver columna 3).

Columna 6: Estrategia.



Para este componente se entenderá entonces que:

- Actores completamente a favor: Son aquellos actores que identificamos y que han demostrado su voluntad política y de acción frente a la propuesta de la VAS.
- Actores a favor: son aquellos que son receptivos a la propuesta, se muestran interesados pero no han desarrollado acciones concretas ni manifestado su voluntad política frente al programa de la VAS.
- Actores neutros: Son aquellos actores que no tienen una postura frente a la VAS, para quienes la iniciativa es totalmente indiferente, bien sea en su implementación o en su no implementación y quienes no han desarrollado acciones concretas ni manifestado su voluntad política con respecto a la VAS.
- Actores en oposición: Son aquellos actores que no demuestran un compromiso político frente a la VAS y no han desarrollado acciones que las favorezcan.
- Actores completamente en oposición: Son aquellos actores que no demuestran un compromiso político frente a la VAS, no han desarrollado acciones que las favo-

rezcan y quienes se oponen radicalmente al desarrollo de la VAS en el municipio.

c) Preparar la argumentación técnica

Entendiendo que la estrategia de IP, y por ende el mensaje que queremos entregar a los diferentes organismos, debe diseñarse de acuerdo con los actores sociales y políticos identificados y sus intereses, con base en el marco legal establecido para el municipio, entramos entonces a buscar la argumentación técnica que sea más útil con cada uno de ellos. Si, por ejemplo, he identificado que mi actor y sector clave es planeación y este actor a su vez demuestra una postura indiferente frente a la implementación de la VAS en mi municipio, tendré que valerme de explicaciones con las cuales pueda defender y posicionar a la VAS como una prioridad de acción para este sector.

A continuación se listan los múltiples beneficios de la VAS en diferentes ámbitos, los cuales se presentan como los argumentos técnicos que tienen los líderes municipales para movilizar la agenda pública y política local en torno a la VAS, y respaldar así sus acciones de IP. Esta no es una lista exhaustiva dado que, cada líder puede tener argumentos propios con base en las experiencias de la ciudad o municipio.





- Más de 100 ciudades en las Américas tienen Ciclovías
- 20 países de las Américas tienen ciudades con Ciclovías
- Colombia y Estados Unidos son los países con mayor número de Ciclovías
- Más de 50 ciudades o municipios en Colombia tienen Ciclovías
- En Colombia todas las semanas se cierran aproximadamente 287 km durante un promedio de 266 minutos para 1.300.000 personas, quienes tienen la oportunidad de un espacio público para la realización de actividades recreativas.
- Las Ciclovías tienen múltiples beneficios para las personas que asisten a las mismas dentro de los cuales encontramos los siguientes:
 - Tienen mayor probabilidad de realizar 150 minutos a la semana de AF lo cual tiene beneficios en salud.
 - Tienen mayor probabilidad de montar en bicicleta como medio de transporte.
 - Tienen una menor probabilidad de tener un IMC en sobrepeso u obesidad.
 - Tienen en promedio mayores puntajes de calidad de vida relacionada con salud.
 - Tienen en promedio mayores puntajes en escalas de capital social.
 - Reportan una mayor percepción de seguridad.
- Las Ciclovías promueven la inclusión, interacción y equidad dada la participación de población de todos los niveles socioeconómicos, personas en situación de discapacidad, persona mayor y población desmovilizada y reinsertada.
- Las Ciclovías disminuyen la contaminación auditiva y del aire.
- Las Ciclovías permiten la reactivación económica.
- Las Ciclovías son programas costo benéficos:
 - Por cada dólar que se invierte en la Ciclovía de Bogotá se ahorran entre 3 y 4 dólares. Lo que implica un ahorro neto de 13-30 millones de dólares al año por la realización de AF.
 - Por cada dólar que se invierte en la Ciclovía de Medellín se ahorran 2 dólares lo que implica un ahorro neto de 2 millones de dólares por la realización de AF.

Nota: Para consultar las fuentes originales de donde se derivan estos datos, ver el siguiente cuadro.



Torres A, Sarmiento OL, Stauber C, Zarama R. Ciclovía and Cicloruta programs: promising interventions to promote physical activity and social capital in Bogotá. *American Journal of Public Health*, Vol. 103, No. 2, February 2013: e23-e30.

The Implications of Megatrends in Information and Communication Technology and Transportation for Changing Global Physical Activity. Michael Pratt, Olga L Sarmiento, Felipe Montes, David Ogilvie, Bess H Marcus, Lilian G Perez, Ross C Brownson. *Lancet* 2012 Jul 21;380 (9838):282-93.

Montes, F. Sarmiento, OL. Zarama, R. Pratt, M. Wang, G. Jacoby, E. Schmid, T. Ramos, M. Ruiz, O. Vargas, O. Michel, G. Zieff, S. Valdivia, JA. Cavill, N. Kahlmeier, S. Do the benefits outweigh the costs?: An economic analysis of four international mass recreational programs. *J Urban Health* 2012: 89 (1): 153-170. [http:// dx.doi.org/10.1007/s11524-011-9628-8](http://dx.doi.org/10.1007/s11524-011-9628-8)

Díaz-del-Castillo A, Sarmiento OL, Reiss R, Brownson R. Translating evidence to policy: Urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil. *Translational Behavioral Medicine* 2011: 1 (2): 350-360

Sarmiento OL, Schmid T, Parra D, Díaz-del-Castillo A, Gómez LF, Pratt M, Jacoby E, Pinzón JD, Duperly J. Quality of Life, Physical Activity and Built Environment Characteristics Among Colombian Adults. *Journal of Physical Activity & Health* 2010, 7 (suppl 2) S181-S195

Sarmiento O, Torres A, Jacoby E, Pratt M, Schmid T, Stierling G. The Ciclovía-recreativa: a mass recreational program with public health potential. *Journal of Physical Activity & Health* 2010, 7 (suppl 2) S163-S180.

Cervero R, Sarmiento, OL., Jacoby, E, Gomez, LF and Neiman, A. Influences of Built Environments on Walking and Cycling: Lessons from Bogotá, *International Journal of Sustainable Transport* 2009: 3(4): 203 -226

Gómez L, Sarmiento OL, Lucumí D, Espinosa G, Forero R. Prevalence and Factors Associated with Walking and Bicycling for Transport Among Young Adults in Two Low-Income Localities of Bogotá, Colombia. *Journal of Physical Activity & Health* 2005: 2, 445-459

Manual para implementar y promocionar la Ciclovía Recreativa. Unidad de nutrición, estilos de vida saludables y enfermedades no transmisibles, Organización Panamericana de la Salud, La Vía RecreActiva de Guadalajara, Facultades de Medicina e Ingeniería de la Universidad de los Andes, Bogotá Colombia, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 2009 , Ciclovía de Bogotá.



Una vez identificadas las argumentaciones técnicas que sustentan las acciones de IP frente a los decisores políticos identificados, se deben incluir como parte de un mensaje claro, conciso y estructurado que me permitirá ganar la atención e interés del público objetivo.

d) Definir el mensaje

Estructurar el mensaje que se quiere entregar a los actores identificados como la población objetivo de las acciones de IP es uno de los pasos más importantes. Es a través de este mensaje que se logrará motivar y convencer a los decisores políticos para apoyar la implementación de la VAS. Es por esto que al momento de crear el/los mensajes de las acciones de incidencia, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos (American Cancer Society, nd):

- Es importante identificar tres mensajes centrales a ser transmitidos al receptor. Estos serán las ideas o argumentos que cada líder identifique como prioritarios e imprescindibles.
- Es probable que debamos diseñar más de un mensaje teniendo en cuenta que los interlocutores que se han identificado como actores clave receptores de nuestras acciones de incidencia pueden pertenecer a diferentes sectores.
- Los mensajes que se diseñen para cada decisor político, actor social y/o medios de comunicación, deben estar orientados a evidenciar la manera de como los intereses y preocupaciones de estos actores,

pueden verse favorecidos por la implementación de la VAS. Es muy importante recordar que el reconocimiento político positivo por parte de la población en general, representa por sí solo, un beneficio para los decisores políticos.

- Los mensajes deben tener dos componentes fundamentales: cifras que denoten la necesidad de acciones; y argumentos que, además de ser técnicamente fuertes, tengan un fundamento de valores y principios que lleguen al corazón y a la cabeza de nuestros interlocutores, en función, por ejemplo, de crear una mejor ciudad, proteger a niñas, niños y adolescentes y cómo estos principios se verán fortalecidos por la creación de una VAS en la ciudad.
- En la medida en que tenemos progreso con nuestras acciones de IP, es fundamental variar y crear nuevos mensajes para nuestras audiencias objetivo, de forma tal que no pierdan motivación e interés. La concordancia de los mensajes y las acciones de acuerdo con los avances, logros y obstáculos de nuestra estrategia de IP, es un factor determinante dado que, como se mencionaba al inicio de esta sección, la IP no es una acción aislada en el tiempo, debemos entenderla como una estrategia que debe ser tan dinámica como la política misma.

Ejemplo de un mensaje

Para dar un ejemplo, nos centraremos en la promoción del bienestar y protección de la población infantil y adolescente de la ciudad



de Manizales. Es importante tener en cuenta el panorama de la ciudad; de acuerdo con las últimas cifras disponibles en relación con esta población y el consumo de sustancias psicoactivas es el siguiente:

De acuerdo con la Encuesta Mundial de Tabaquismo en Jóvenes realizada por el Instituto Nacional de Cancerología (INC) en 2007, el 34.1% de los adolescentes entre los 13 y los 15 años de edad son fumadores activos, y el 68.8% han probado alguna vez este producto (INC, 2007).

Según la Encuesta Mundial de Salud en Escolares realizada por el INC en 2007, Manizales evidencia la prevalencia más baja de AF con un 12.1% y el mayor porcentaje de tiempo dedicado a ver televisión evidenciado por un 56% (Piñeros y Pardo, 2010).

En relación con el consumo de alcohol y marihuana, el más reciente estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en la población escolar Colombia - 2011, revela que el departamento de Caldas tiene la mayor prevalencia de consumo de alcohol en el país con un porcentaje del 48.56%, y de marihuana con un 9.37% situándose como el tercer departamento con mayor consumo de esta sustancia.

Si revisamos los datos arriba expuestos, solo uno de ellos está directamente vinculado con la AF. Los otros datos hacen referencia a problemáticas sociales de interés general que merecen atención y acción por parte de los decisores políticos. Una de estas acciones es la promoción del uso adecuado del tiempo libre a través de la AF y de los demás elementos que se promueven con las VAS, como son

la integración social, el fortalecimiento de las capacidades y habilidades personales con base en valores individuales y colectivos y del capital social, por mencionar solo algunas.

A continuación presentamos un posible mensaje elaborado para la ciudad de Manizales. Para esto, nos situamos en el caso hipotético de un líder que debe buscar el apoyo de la *Secretaría de Desarrollo Social* (actor) para la VAS de la ciudad. Debemos tener en cuenta los objetivos de esta Secretaría y las acciones que adelanta actualmente. De acuerdo con su *portafolio de servicios* para el presente año (como parte de la argumentación normativa local realizada para la ciudad de Manizales), plantea como ejes de acción los siguientes: la promoción de bienestar y desarrollo social del Municipio, en especial salud, educación y vivienda; el desarrollo de propuestas para infancia, familia, juventud, mujer y tercera edad.

Mensaje: *“Manizales tiene el nivel de consumo de sustancias psicoactivas más alto del país en la población escolar (esto podría vincularse, por ejemplo, con datos de violencia y seguridad ciudadana). La VAS es coherente con los principios establecidos en el portafolio de servicios de su gobierno y representan una alternativa para que el mismo ofrezca a niñas, niños y adolescentes un espacio para su sano esparcimiento, diversión, integración y aceptación social. Presenta así, una apuesta de ciudad por jóvenes con más vida y menos adicciones, más integración y menos depresión. La VAS es su mejor inversión en la protección de niñas, niños y adolescentes, para una ciudad con visión de futuro”.*





San José de Cúcuta

Ejemplo de un caso exitoso de IP para una VAS

Contexto de la ciudad al momento de iniciar la VAS

En Cúcuta la VAS empezó gracias a la comunidad, en respuesta a su interés por promover la AF en la ciudad. Contando con los permisos requeridos por parte de las autoridades locales, un grupo de personas dio inicio a la VAS haciendo el cierre de vías vehiculares y abriéndolas para su uso por los ciudadanos.

En 1998 esta comunidad identificó la necesidad de contar con el apoyo político de los entes territoriales en el desarrollo y mantenimiento de la VAS en la ciudad, la cual se ve expresada en un proyecto desarrollado con el apoyo de miembros de la sociedad civil, personal médico y un concejal de la época. Se solicitaba apoyo económico y logístico para formalizar la iniciativa como parte del programa del INDER de Cúcuta con respaldo y anclaje normativo.

Para definir el lugar de la ciudad donde se realizaría la VAS, se eligió el sector del Malecón por considerarlo como un lugar con características favorables para la práctica de la AF: presencia de árboles, ubicación a orillas del río Pamplonita apreciado como un recurso hídrico relevante para el municipio y el departamento y por la extensión de kilómetros lineales continuos para el objetivo trazado.

Después de presentar este proyecto, en 1999, el consejo municipal expidió la ordenanza 004 en donde se creó formalmente el espacio de la VAS y en donde se adjudicaron recursos del municipio para su implementación y desarrollo.

Algunos de los argumentos utilizados por el líder en la ciudad de Cúcuta para los diferentes decisores políticos fueron los siguientes:

Secretaría de Salud: la práctica del ejercicio y la AF a través de la VAS fortalecerá las campañas de prevención de diversas enfermedades.

Secretaría de Educación: identificaron la necesidad de incluir a los estudiantes de grado once para apoyar logísticamente el desarrollo de la VAS, ofreciendo este espacio como una posibilidad para que los estudiantes desarrollaran el componente formativo de trabajo social indispensable en el pensum escolar. Adicionalmente se hizo el acercamiento a esta secretaría teniendo como mensaje la importancia



de formar desde la niñez y la adolescencia hábitos de vida activa que garantizaran adultos saludables.

Secretaría de gobierno: la gestión con esta dependencia se basó en la solicitud de los permisos para los eventos públicos de la VAS, el cierre de las calles y el apoyo de la policía de tránsito.

Apoyo comunitario: se han movilizado 25 líderes comunitarios de juntas de acción comunal con el fin de visibilizar la VAS y fortalecerla entre semana en puntos de la ciudad localizados en sectores marginales.

6.1.3. Realizar estudios técnicos, sociales y de mercadeo

Una vez se cuente con el visto bueno de los decisores políticos, se deben realizar algunos estudios adicionales necesarios para contar con un plan definitivo de la futura VAS. Estos estudios incluyen:

a) Verificar la inclinación del terreno

Se debe determinar la inclinación del terreno de la ruta preliminar en intervalos de 20 m, con ayuda de un sistema de posicionamiento global (GPS). Se recomienda que la pendiente no sea más del 5%, ya que un valor mayor está asociado con mayores índices de accidentalidad y/o puede convertirse en una barrera de aceptación especialmente para los ciclistas.

b) Realizar estudios viales

Una vez se ha diseñado un trazado preliminar de la ruta, y en caso de no contar con estu-

dios viales recientes, se deben realizar estos estudios con el fin de conocer el impacto que podría traer para el municipio el cierre de las vías preseleccionadas. Como se mencionó anteriormente, estos estudios consisten en evaluar el tipo de vía, sus sentidos, el aforo vehicular y los tipos de vehículos de la ruta.

Estudios de aforo vehicular:

Una vez se tenga el aval de las autoridades locales y se cuente con el apoyo de las dependencias de transporte y/o movilidad, se debe realizar un conteo vehicular visual tanto de las vías seleccionadas para la VAS, como de las vías alternas. El estudio debe realizarse en diferentes momentos, incluyendo los días de la semana, el domingo y en horas pico y valle. Adicionalmente, se deben clasificar los vehículos en dos categorías: transporte público y transporte privado. Los puntos de conteo deben ser seleccionados de acuerdo con la densidad del tráfico vehicular a lo largo de la vía. Esto permitirá evaluar el grado de afectación del tráfico usual en la ruta preestablecida y proyectar el aumento de tráfico en las rutas alternas.





Anexo 7. Protocolo de aforo vehicular



Anexo 8. Formato resumen aforo



Anexo 9. Estudio de aforo direccional

c) Realizar estudios sociales y de mercadeo

Los estudios sociales y de mercadeo proveen evidencia para los decisores políticos, los organizadores del programa y la comunidad. Con base en sus resultados, se cuenta con información necesaria para hacer la selección definitiva del escenario y horario del programa, de manera que estos maximicen los beneficios en la comunidad y minimicen el impacto negativo sobre el comercio y otros sectores.

Adicionalmente, estos estudios se consideran parte de la evaluación del programa en su fase “preimplementación”, pues dan información sobre la “línea de base”. Estos datos se podrán utilizar posteriormente como punto de comparación en evaluaciones de efectividad, una vez el programa se haya instaurado.



La información específica sobre los pasos a realizar en esta fase se encuentra en el capítulo de evaluación y seguimiento

Los estudios sociales y de mercadeo pueden ser realizados por universidades, empresas

de mercadeo, entidades de consultoría o personal entrenado en realizar este tipo de estudios. El costo del estudio debe hacer parte del presupuesto de instauración del programa.

Los objetivos de los estudios a realizar en esta fase son:

- Evaluar el grado de aceptación del programa por parte de los usuarios potenciales (residentes y comerciantes).
- Evaluar la intención de participación en el programa.
- Evaluar el impacto percibido por parte de los comerciantes cuyos negocios se verán intervenidos por el programa.
- Evaluar la aceptación del horario del programa.
- Caracterizar los comportamientos de la comunidad relacionados con recreación y AF (ver capítulo de evaluación).
- Caracterizar la comunidad con respecto a indicadores de calidad de vida (ver capítulo de evaluación).

La realización de estudios sociales tiene las siguientes fases:

i. Selección de la muestra y población a estudio

La población a estudio incluye: una muestra representativa de hogares en el municipio



y veredas que se planea intervenir y una muestra representativa de comerciantes que trabajan en el sector. El tamaño óptimo de la muestra depende de la densidad poblacional del municipio y de los recursos disponibles.

ii. Diseño del cuestionario y recolección de los datos

Se deben desarrollar dos cuestionarios. Un cuestionario que será aplicado a comerciantes y un cuestionario que será aplicado a habitantes del municipio. La recolección de los datos puede ser realizada a través de entrevistas presenciales o a través de entrevistas telefónicas.

El cuestionario a comerciantes tiene los siguientes módulos:

- Módulo de tipo de negocio.
- Módulo de aceptación y apoyo al programa.
- Módulo de ventas, que incluye modo de llegada de clientes al negocio y horarios de trabajo.



Anexo 10. Cuestionario de aceptación para comerciantes.

El cuestionario a residentes tiene los siguientes módulos:

- Módulo de factores sociodemográficos.
- Módulo de aceptación del programa.

- Módulo de recreación y AF (ver capítulo de evaluación)
- Módulo de calidad de vida (ver capítulo de evaluación)



Anexo 11. Cuestionario de aceptabilidad para residentes

iii. Análisis y presentación de resultados

Se debe realizar un análisis descriptivo de los datos que permita evaluar la aceptación del programa y sus posibles barreras y facilitadores. Esto se puede realizar utilizando herramientas como el programa Microsoft Excel o el software de descarga gratuita “EpiInfo”, desarrollado por los Centros de Prevención y Control de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC). Adicionalmente, el análisis descriptivo debe proveer la frecuencia de los comportamientos de recreación y AF antes de la instauración del programa. Se recomienda contar con personal entrenado en estadística para realizar el análisis.



En el capítulo de evaluación usted encuentra información más detallada sobre este tema



Usted puede descargar el programa EpiInfo en el enlace: <http://www.cdc.gov/epiinfo/>



Anexo 12. Ejemplo de los resultados de un estudio de aceptabilidad realizado en Cundinamarca



d) Socializar el proyecto

Esta actividad busca socializar el programa con la comunidad con el fin de identificar aspectos que favorezcan su compromiso y participación, así como la construcción de una propuesta definitiva acorde a sus necesidades, gustos, preferencias y posibilidades.

Se sugiere convocar líderes de diferentes sectores de la comunidad. Por ejemplo, miembros de las Juntas de Acción Comunal, promotores de salud, representantes de organizaciones de mujeres, representantes de asociaciones de padres de familia y de grupos de jóvenes y líderes de otras agrupaciones que representen a la comunidad y que tengan posibilidad de convocatoria.

Estos grupos pueden ser un gran apoyo al momento de difundir, promocionar y abogar por el programa.

Una vez se presente el programa y se reciban las apreciaciones de las personas convocadas, se sugiere organizar mesas de trabajo para establecer: 1) los mecanismos de participación más adecuados, 2) quiénes van a participar y de qué manera, qué pueden aportar y 3) otros posibles escenarios para el desarrollo del programa.

Una vez se haya realizado este proceso, se debe redactar un documento que recoja todos los acuerdos, compromisos y puntos definidos, con el fin de presentarlo ante el Consejo Municipal y la Alcaldía local en la fase final de aprobación.



Vía Activa y Saludable de Itagüí: Socialización

VAS de 4 a 10 km

En junio de 2001 se inauguró la Ciclovía del complejo deportivo de Itagüí. Para ese proceso, se contactó inicialmente a la Secretaría de Tránsito y Transportes con el fin de verificar la viabilidad del cierre de la vía para el tránsito vehicular. Luego se contactó a los líderes de las juntas de acción comunal circundantes a la vía planeada, con el fin de conocer su opinión sobre el proyecto y solicitar su colaboración con el proceso de socialización con los residentes y comerciantes que se verían afectados. También se contactó al párroco para solicitarle su colaboración con la sensibilización de la comunidad y con la divulgación mediante avisos parroquiales. Posteriormente se llevaron a cabo encuestas con residentes y vecinos preguntando su opinión sobre el proyecto y se divulgó información mediante perifoneo, anunciando que la planeación tomaría alrededor de 3 a 4 meses.



Ciclovías barriales o comunales

En varios municipios de Colombia se han implementado Ciclovías barriales o comunales. Se caracterizan por ubicarse en diferentes barrios o comunas de los municipios sin necesidad de estar conectadas con las Ciclovías institucionales y por contar con una gestión comunitaria importante. En la mayoría de las ocasiones estas Ciclovías se implementan por solicitud de las juntas de acción comunal o de manera coordinada con ellas.

e) Establecer rutas y horarios definitivos

i. Ruta

Una vez realizadas las actividades anteriores (estudios y socialización), se cuenta con la información necesaria para definir cuál es la ruta definitiva que maximice los beneficios en la comunidad y minimice el impacto negativo sobre transporte motorizado, comercio y otros sectores (hospitales, centros religiosos, hoteles, estaciones de gasolina, supermercados, etc.) En este momento se confirma o rectifica el trazado preliminar de ruta y se definen las rutas alternas de movilidad para el transporte.

En caso de que los resultados de los estudios evidencien la necesidad de rectificar el trazado preliminar, deben repetirse los estudios viales y sociales correspondientes.

ii. Horario

Debe definirse de acuerdo con:

- La vida de la ciudad, de manera que no interrumpa actividades cotidianas de los ciudadanos.
- El resultado de los estudios sociales y de mercadeo.

Horarios de las Vías Activas y Saludables en Colombia

La mayoría de los programas en Colombia funcionan los días domingos y festivos. Algunos programas tienen lugar en días adicionales en: Armenia, Circasia, Itagüí, Medellín y San Pedro. Otros funcionan entre semana únicamente como la VAS de Buga, los días martes y jueves. Las VAS de Armenia, Medellín, Circasia y San Pedro tienen jornadas nocturnas. La Ciclovía nocturna de Armenia funciona los jueves, la de Medellín los martes y jueves, en Circasia se lleva a cabo los jueves y en San Pedro los lunes.

En promedio, las VAS en Colombia tienen una duración de 4 horas, con un rango entre 1 y 7 horas.



6.1.4. Presentar el proyecto para su aprobación final

En este último paso de la fase de planeación, se debe recopilar toda la información de los estudios realizados (técnicos, sociales y de mercadeo y consultas y acuerdos), con el fin de presentarla en forma resumida ante las autoridades municipales para su aprobación final. Se recomienda que el documento incluya los siguientes elementos:

- Fundamentación legal para la implementación del programa.
- Solicitudes de grupos ciudadanos en las que manifiesten su interés por este tipo de proyectos: se recomienda recolectar firmas de ciudadanos que tengan interés en la implementación del programa.
- Aceptación de la propuesta por instituciones privadas y de la comunidad (resultado de la socialización del programa).
- Resultados de los estudios sociales y de mercadeo.
- Ruta y horario propuestos.
- Mapa de riesgos.
- Acciones a realizar en la siguiente fase.
- Recursos materiales y de personal necesarios para la implementación  (ver siguiente fase, implementación).
- Presupuesto.

- Propuesta de acuerdo o acto administrativo para aprobación y firma por parte de los Consejos Municipales.

6.2. Fase de implementación

En esta sección usted encuentra información relacionada con el equipo logístico y el mobiliario, el recurso humano (su convocatoria, selección y entrenamiento), las actividades complementarias y la divulgación necesarios para implementar una VAS.

6.2.1. Definir la imagen e identidad del programa

a) Imagen del programa

La imagen del programa incluye el nombre, el logo símbolo, el uniforme, el material logístico, la papelería, las publicaciones, los folletos promocionales, el eslogan, etc. El desarrollo de la imagen requiere tener en cuenta la comunidad a la que va a ser dirigido, de tal forma que permita una identificación inmediata por parte de los participantes con la actividad y el entorno. Es importante usar colores que se puedan ver a distancia y reflejen el concepto del programa.

b) Nombre del programa

Al elegir el nombre debe buscarse que este sea llamativo e identifique el programa de manera apropiada para cada contexto. Por ejemplo, el término Ciclovía fue el primero que se utilizó en el programa pionero de Bogotá. Sin embargo, en otros lugares esta denomi-



nación se presta para confusiones, pues se usa para nombrar las vías permanentes que

se destinan exclusivamente para las bicicletas con fines de movilización y no de recreación.

Nombre del programa

La mayoría de los programas en Colombia reciben el nombre de Ciclovía. Algunos nombres diferentes incluyen los programas de Cali, Pasto y Soacha conocidos como Ciclovías y el programa de Armenia denominado Recreavida. Algunos programas incluyen nombres tomados de sus programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, como “Caquetá Activa y Saludable” y “Recréate, Cartago”. Adicionalmente, otros programas utilizan nombres relacionados con la institución a cargo y el objetivo del programa. Por ejemplo, la VAS de Jamundí con el nombre “Promoción Institucional para la Motricidad y el Ejercicio (PIME)”.

c) Logosímbolos

Es importante que los usuarios de las VAS se sientan identificados con el programa y creen un sentido de pertenencia hacia él. El tener un logo símbolo atractivo contribuye a favorecer este proceso. En Colombia, algunos progra-

mas tienen logos específicos, en otras ocasiones toman el logo de los programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludables del municipio y en otros lugares los logos de los municipios o institutos de deportes y recreación. A continuación se presentan algunos logo símbolos de los programas existentes en Colombia:

Tabla 5. Logosímbolos de las Vías Activas y Saludables en Colombia

Programa	Logo	Programa	Logo
VAS de Armenia		VAS de Ibagué	
VAS de Bogotá		VAS de Jamundí	
VAS de Buga		VAS de Pasto	
VAS de Soacha		VAS de Medellín	



d) Uniformes

El personal que trabaja en las VAS debe estar claramente identificado con uniformes que lo asocien al programa. La elección adecuada de los uniformes debe tener en cuenta como mínimo los siguientes cuatro criterios:

- **Comodidad:** Debe tenerse en cuenta que el personal va a desplazarse en bicicleta durante buena parte del día y es necesario que cuente con prendas que garanticen la libertad de movimiento.
- **Utilidad:** Es deseable que incluyan bolsillos que permitan el porte de diferentes objetos.
- **Visibilidad:** Deben preferirse colores claros, muy visibles e identificables, de modo que el usuario pueda reconocer fácilmente al personal.
- **Condiciones climáticas:** Los uniformes se deben establecer de acuerdo con las condiciones climáticas de la ciudad o municipio en que se implemente el programa (ejemplo: clima caliente, clima frío, temporada de lluvias, temporada de verano).



Vía Activa y Saludable de Buga: Uniformes

VAS de menos de 4 km

El uniforme consiste en sudadera, camiseta, y gorra.



Foto 17. Uniformes de la Ciclovía de Buga





Via Activa y Saludable de Itagüí: Uniformes

VAS de 4 a 10 km



Fotos 18 y 19. Uniformes de la Ciclovía de Itagüí

El uniforme consiste en sudadera, camiseta, pantaloneta, chaqueta, carpa impermeable, chaleco reflectivo, radios de comunicación y gorra.



Via Activa y Saludable de Medellín: Uniformes

VAS de más de 10 km



Foto 20. Uniformes de la Ciclovía de Medellín

El uniforme consiste en camiseta, camibuso, sudadera, pantaloneta, medias, chaqueta, gorra, carné, chaleco, pito, avantel y casco. Los guías, guardianes y coordinadores utilizan el mismo uniforme, con la diferencia de que los guías no hacen uso del casco debido a que permanecen en un punto determinado de la vía y no usan la bicicleta.



6.2.2. Adquirir materiales y equipos

La implementación de una VAS requiere la compra de mobiliario. El mobiliario incluye implementos destinados a: 1. Cerrar los cruces de vías, 2. Dar indicación a los automovilistas acerca de vías o carriles habilitados para el programa, y 3. Identificar el programa.

El mobiliario de una VAS debe reunir los siguientes requisitos:

- Es recomendable que el mobiliario sea pintado de colores intensos, con el fin de ser visible. Para efectos de identificación, los colores elegidos como símbolos de la VAS resultan muy pertinentes.
- Debe ser ligero. Téngase en cuenta que deben ser objetos fáciles de desplazar.
- Debe tener características que permitan identificar su uso.

Algunos de los principales elementos del mobiliario son:

a) Cintas de cerramiento

Descripción: Son implementos destinados a marcar los cruces de vías, dada la facilidad de manejo y la visibilidad. Igualmente, son adecuados para señalar determinados tramos o sectores de la VAS que se vayan a habilitar para actividades especiales, así como para acordonar áreas de acceso restringido o que representen algún peligro.

Uso: Las cintas deben ser colocadas a una altura aproximada de un metro y deben cubrir en su totalidad el área por delimitar. Es conveniente que su diseño contenga la imagen del programa.



Foto 21. Cinta de cerramiento de la Ciclovía de Fusagasugá



b) Vallas

Descripción: Son estructuras metálicas o plásticas, de colores vivos y de tamaño adecuado para permitir una fácil identificación por parte de los usuarios. Su tamaño varía dependiendo de su uso y aplicación. Se recomienda que no excedan los 1,50 m de altura por 2,40 m de ancho, preferiblemente metálicas.

Uso: Cumplen la función de limitar e informar diversas zonas de la vía a los usuarios de la VAS, vecinos y automovilistas.

Algunos tipos de vallas son:

i. Vallas de cerramiento

Sirven para: 1) Marcar el cruce de la VAS con una vía arteria vehicular, y 2) Señalar ingresos específicos (por ejemplo, entrada a garajes, estaciones de servicio o lugares públicos).



Foto 22. Valla de cerramiento de la Ciclovía de Soacha



Foto 23. Valla de cerramiento de la Ciclovía de Manizales



Foto 24. Valla de cerramiento de la Ciclovía de Fusagasugá

Medidas (promedio)

Alto: 97 cm
Ancho: 107 cm
Peso: 12,5 kg



ii. Vallas informativas

Su función es la de informar, recomendar y difundir acciones referentes a la VAS. Por ejemplo, indicar que los usuarios deben atra-

vesar caminando los puentes, informar sobre los servicios que ofrece el programa, cruces peligrosos, mapas de la ruta, horario, etc. Para rutas de más de 1 km se recomienda poner una cada 800 m.



Foto 25. Valla informativa de la Ciclovía de Medellín



Foto 28. Valla informativa de la Ciclovía de Bogotá



Fotos 26 y 27. Vallas informativas de la Ciclovía de Soacha

Medidas (promedio)

Alto: 159 cm
Ancho: 102 cm
Peso: 24 kg

iii. Vallas de contraflujo

Su función es la de limitar y recordar el contraflujo de usuarios.





Foto 29. Valla de contraflujo de la Ciclovía de Bogotá

Medidas (promedio)

Alto: 125 cm
Ancho: 32 cm
Peso: 14 kg

iv. Vallas de contención

Su función es: 1. Indicar el principio/fin de la ruta, 2. En una calle donde necesariamente debe haber tránsito vehicular, limitar el carril para uso vehicular y el carril para uso de la VAS.

Las cintas de cerramiento son auxiliares muy importantes para la utilización de estos elementos del mobiliario. Adicionalmente, en las vallas de contención pueden colocarse lonas informativas referentes al programa.



Foto 30. Vallas que indican el fin de la Ciclovía de Bogotá



c) Otros dispositivos

i. Barreras plásticas de contención

En una calle donde necesariamente debe haber tránsito vehicular, pueden servir para limitar el carril para uso vehicular del carril para uso de la VAS. También sirven para implementar reductores de velocidad,

que buscan moderar la velocidad de los usuarios en ciertos puntos de peligro, tales como cruces peligrosos, descensos, zonas peatonales y vías con pendiente. Téngase en cuenta que la función, a diferencia del cerramiento de puentes, no es forzar a los ciclistas a descender, sino que tengan una mayor precaución y moderen su velocidad en ciertos puntos.



Foto 31. Barreras plásticas de contención de la Ciclovía de Medellín



Foto 32. Uso de barreras plásticas de contención en el cierre de un cruce de la Ciclovía de Medellín



Foto 33. Reductores de velocidad en la Ciclovía de Bogotá

Medidas (promedio)

Alto: 50 cm
Ancho: 95 cm
Peso: 4,5 kg

ii. Conos de señalización de tráfico

Pueden servir para indicar ingresos a sitios específicos de muy baja densidad vehicular,

tales como hoteles, pequeños conjuntos habitacionales, etc.





Foto 34. Conos de señalización en la Ciclovía de Bello

d) Señales

Función: Proveer información sobre servicios o eventualidades en la vía. Por ejemplo, la

proximidad de centros de hidratación, baños, cruces peligrosos, descensos, comienzo y final de la ruta y horarios.



Foto 35. Señal de prevención de la Ciclovía de Soacha



Foto 36. Señal de mano de la Ciclovía de Fusagasugá



e) Ejemplos de cierres

i. Cierre de glorietas

El cierre de glorietas o de intersecciones de sentidos múltiples requiere el uso de varios de los elementos del mobiliario, pues constituye uno de los cierres más complejos.

Elementos requeridos: vallas de cerramiento, barreras de contención y cintas.

Descripción: Las barreras de contención deben ubicarse sobre el sendero circular, es decir, sobre el terreno central de la glorieta. Luego deben ubicarse en paralelo a su

posición funcional a lo largo la forma circular (aún no sobre la vía), junto con la valla que representará el inicio del cuerpo central del cierre. Luego de esto, se examina en qué dirección vienen los vehículos al inicio de la parte central. La valla se debe poner como primer elemento de señalización, haciéndola visible para los vehículos, de manera que se habilite el espacio para ubicar la barrera siguiente, sin correr riesgo de invasión vehicular. Esto se debe hacer de manera sucesiva hasta completar el cerramiento. Para su recolección, se debe invertir el sentido inicial de ubicación de material. Es decir, recoger en primer lugar la última valla que se puso y continuar la serie.

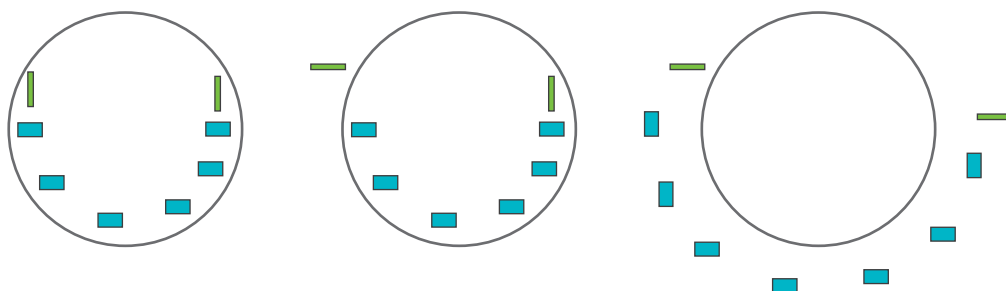


Figura 7. Cierre circular



Foto 37. Cierre circular en la Ciclovía de Bogotá



ii. Cierre en otras intersecciones

En las figuras se observan modelos de cierres mediante diferentes implementos y/o recurso humano.

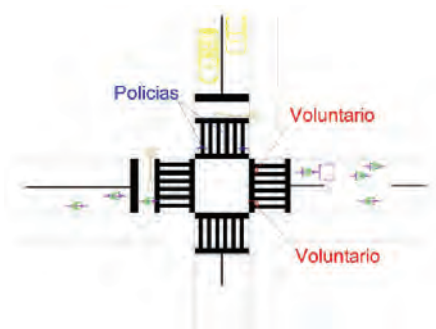


Figura 8. Modelo de cierre: policías y voluntarios

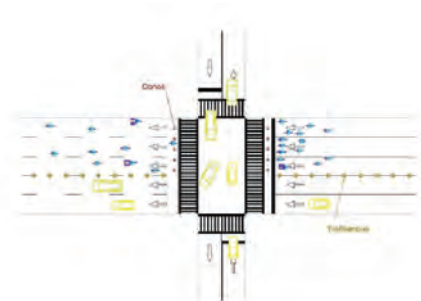


Figura 9. Modelo de cierre: conos y barreras de contención



Foto 38. Cierre en la Ciclovía de Bello



Foto 39. Señalización de intersección con avenida principal en la Ciclovía de Medellín



Foto 40. Cierre en la Ciclovía de Soacha



f) Elementos para el control de basuras

Descripción: Uno de los aspectos más sensibles de la VAS es el problema del manejo de basuras. Las actividades deportivas y recreativas pueden dar lugar a diversos desechos, tales como envases, empaques, desperdicios, etc. Un inadecuado manejo puede conducir a críticas que pongan en peligro el programa.

Los contenedores deben ser adecuados para la recolección de basuras en volúmenes grandes, pues no basta con un contenedor convencional. Estos elementos deben ser fácilmente identificables y portátiles. Se recomienda que los contenedores sean de un material plástico resistente, que estén pintados con los colores internacionales de

separación de desechos y que estén identificados con los símbolos del programa.

Uso: Deben colocarse en puntos muy visibles, separados entre sí por distancias de 400 m a 600 m.

g) Baños públicos

En el caso de una ciudad o municipio que no ofrezca el servicio de baños públicos en las vías donde se desarrolla la VAS, es importante colocar servicios sanitarios portátiles en los puntos de alta afluencia de público, tales como parques, centros de hidratación o centros de ejercicio. También deben colocarse a lo largo de la ruta con una distancia que fluctúe entre 800 m y 1.000 m.



Foto 41. Baños públicos de la Ciclovía de Bello

h) Puntos de hidratación

Los puntos de hidratación pueden entregarse, por medio de mecanismos como la con-

cesión, a comerciantes particulares o pueden ser parte de un programa administrado por el municipio o ciudad. Es fundamental colocar algún tipo de señal informativa que anuncie la



proximidad del punto de hidratación. Deben colocarse a lo largo del trayecto en puntos

estratégicos o cada 5 km. Al mismo tiempo, debe evitarse que entorpezcan la circulación.



Foto 42. Puntos de hidratación en la Ciclovía de Medellín

i) Puntos de asistencia y mantenimiento

Estos puntos se pueden ofrecer mediante concesión o ser asumidos directamente por el programa. Se trata de lugares en los que se ofrezca a los usuarios el servicio de repara-

ción y mantenimiento técnico de las bicicletas. Se deben colocar señales informativas que indiquen la proximidad del punto de asistencia y mantenimiento. Deberán colocarse en puntos estratégicos. Para rutas de 10 km o más se pueden colocar cada 5 km.



Foto 43. Puntos de asistencia y mantenimiento de la Ciclovía de Soacha



Foto 44. Puntos de asistencia y mantenimiento de la Ciclovía de Medellín



j) Puntos de información

Se trata de puntos en los que un miembro del personal del programa brinde permanente atención e información a los usuarios.

Al mismo tiempo, estos puntos pueden funcionar como lugares de encuentro y centros de acopio de datos. Se colocan al menos en los puntos extremos de la ruta, debidamente señalizados.



Foto 45. Punto de información de la Ciclovía de Medellín

k) Estacionamientos para bicicletas

Deben colocarse en los lugares de interés cercanos o aledaños al programa, tales como parques y edificios públicos. Es recomendable que sean una infraestructura permanente que dé servicio a la población el resto de la

semana. Es recomendable invitar a los comerciantes establecidos a que ofrezcan esta infraestructura a los usuarios de la VAS. Adicionalmente, es útil colocarlos en los puntos de asistencia y mantenimiento, de hidratación, etc. Estos últimos pueden ser portátiles, debiendo ser livianos y de fácil utilización.



Foto 46. Estacionamientos para bicicletas de la Ciclovía de San José de Cúcuta



Foto 47. Estacionamientos para bicicletas de la Ciclovía de Envigado



l) Centro de control y mando

Es un espacio que opera como central de comunicaciones y cuenta con representantes de los diferentes agentes que cumplen funciones de atención y seguridad en la VAS (guía, policía, salud, bomberos, defensa civil). Recibe información de los guías acerca de lo que ocurre en las diferentes rutas y toma las acciones pertinentes.

Cuando la ruta supera los 5 km de longitud, los guías deben contar con equipos de telecomunicaciones profesionales que tengan una cobertura suficiente para el tramo y una adecuada comunicación con el centro de control y mando. Esto permite ofrecer seguridad y éxito de las jornadas en todo el circuito en lo referente a actividades operativas, de información y frente a imprevistos.



Vía Activa y Saludable de **Jamundí** y **Pasto**: Centro de control y mando

VAS de menos de 4 km

Varios programas en Colombia no cuentan con un centro de control y mando como se define en esta sección, pero sí están organizados de manera que cuentan con apoyo de organismos encargados de atención y seguridad.

Por ejemplo, la VAS de Jamundí tiene el acompañamiento permanente de policía, Defensa Civil y la Secretaría de Tránsito.

Por su parte, la Ciclovía de Pasto cuenta con un puesto de mando de la Cruz Roja y personal de información móvil coordinado por la Cruz Roja, la policía y el Tránsito a lo largo del recorrido.



Vía Activa y Saludable de **San José de Cúcuta**: Centro de control y mando

VAS de 4 a 10 km

El centro de control y mando de la VAS de Cúcuta consiste en la estación móvil de policía comunitaria.





Vía Activa y Saludable de **Cali**: Centro de control y mando

VAS de más de 10 km

La Ciclovía tiene un puesto de mando unificado (PMU), desde donde se coordinan todas las acciones o incidentes que se pueden presentar durante una jornada. Se cuenta con el apoyo de la Policía, la Defensa Civil –que aporta servicio de paramédicos– y los guardas bachilleres.



Vía Activa y Saludable de **Bello**: Comunicaciones

VAS de 4 a 10 km

El coordinador, los supervisores y los dos guardianes de cada extremo de la ruta cuentan con un radio Avantel para conformar una red de comunicaciones.



Vía Activa y Saludable de **Medellín**: Comunicaciones

VAS de más de 10 km

Los coordinadores, los guardianes, los puestos de información y 17 puntos estratégicos cuentan con el servicio de Avantel.

m) Vehículos de carga y transporte

Cada jornada requiere contar con vehículos de carga para transportar el material logístico y personal que se encargue de montar el material, repartirlo y recogerlo nuevamente a la hora del cierre. Según la facilidad y capaci-

dad de cada entidad encargada del programa, estos vehículos pueden ser contratados con terceros o adquirirse como parte del programa. El número de vehículos es variable y depende del tipo de ruta (por ejemplo, si es lineal o no), del número de vallas y del tamaño de estas.





Vía Activa y Saludable de Pereira y Pasto: Vehículos de carga y transporte

VAS de menos de 4 km

Los vehículos que utiliza el programa de Pereira consisten en las camionetas que la Administración municipal contrata para las diferentes dependencias.

El programa de Pasto tiene una camioneta tipo estacas para transportar todo el material logístico.



Vía Activa y Saludable de Armenia y San José de Cúcuta: Vehículos de carga y transporte

VAS de 4 a 10 km

La VAS de Armenia tiene una camioneta institucional para transportar el material, mientras que la de Cúcuta contrata este tipo vehículo con la empresa privada.



Vía Activa y Saludable de Bogotá: Centro de control y mando

VAS de más de 10 km

La operación de transporte de material de la Ciclovía bogotana se divide en dos: el transporte de material de cerramiento y los módulos de ventas y atención al usuario. En total se requieren 53 camiones de 40 m³ y 6 camionetas de 2,5 toneladas. Estos vehículos se contratan con la empresa privada.



Foto 48. Transporte de material logístico de la ludoteca de la Ciclovía de Chinchiná



n) Oficina del programa

La dependencia encargada de administrar la VAS debe asignar una oficina para el programa. Es recomendable que la oficina cuente con un espacio destinado para bodega, en donde se puedan almacenar

materiales operativos (por ejemplo, equipo médico, uniformes, señales, etc.), y en donde se encuentre el archivo del programa (por ejemplo, informes de guías y jefes, informes de prensa, registros de cada jornada). La oficina será además el lugar de trabajo del personal administrativo.



Foto 49. Bodega de materiales de la Ciclovía de Fusagasugá

o) Uso de material reutilizable para elaborar mobiliario

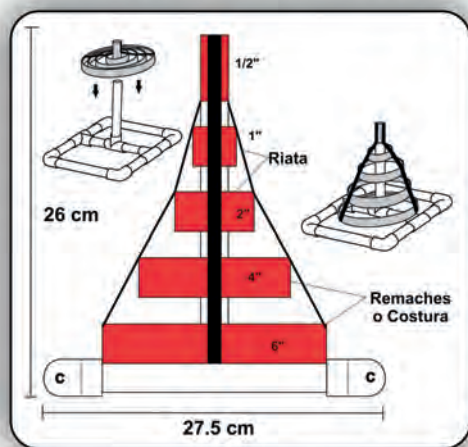


Vía Activa y Saludable de Fusagasugá:
Uso de material reutilizable para el mobiliario
VAS de menos de 4 km

En el programa de Fusagasugá están explorando las posibilidades de reutilizar material para la elaboración de separadores, conos y señales para la VAS. También es una estrategia para contar con implementos necesarios para las actividades complementarias. Es una manera de aprovechar al máximo los recursos, disminuir costos y respetar el medio ambiente. A continuación se encuentran los diseños de mobiliario y juegos elaborados por Maximiliano Quintero, de la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, y por José Luis Hernández, del Instituto de Recreación y Deportes de Fusagasugá.

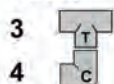


CONO AROS - TUBO PVC DIFERENTES PULGADAS



Materiales:

Base:



- 3
- 4
- 2
- 4
- 1
- 2

Aros:

- 4
- 1", 2", 4", 6"
- 1
- 1/2" de 5 cm

Cintas reflectivas blancas

Pintura de aceite color rojo

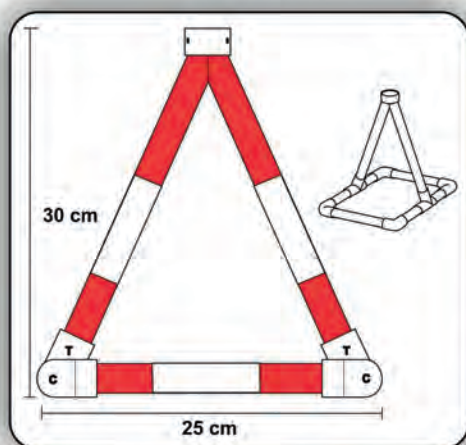
Riata o tela

Remaches o costura

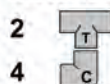
LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 10. Cono con aros

CONO SENCILLO - TUBO PVC 1/2



Materiales:



- 2
- 4
- 2
- 4
- 2
- 1

4 Cintas reflectivas blancas 8 cm

2 remaches

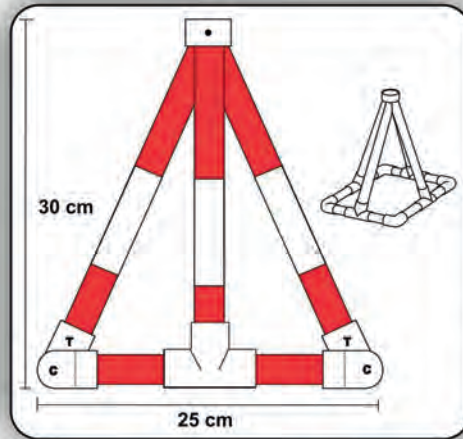
Pintura de aceite color rojo

Pegante de tubería de PVC

LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 11. Cono sencillo

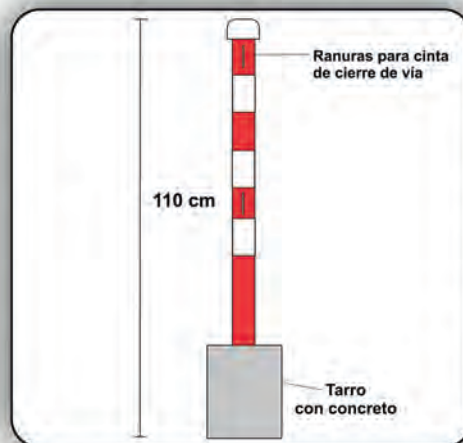


CONO DOBLE - TUBO PVC 1/2"**Materiales:**

- 4  20 cm
- 4  8 cm
- 4  29 cm
- 1  2 cm (1")
- 4 Cintas reflectivas blancas 8 cm
- 4 remaches
- Pintura de aceite color rojo
- Pegante de tubería de PVC

LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 12. Cono doble

SEPARADOR SENCILLO - TUBO PVC - 2"**Materiales:**

- 1  105 cm - 2"
- 1 Tapon de 2"
- 1 Tarro mediano
- Concreto
- Cintas reflectivas blancas
- Pintura de aceite color rojo

LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 13. Separador sencillo



SEPARADOR - TUBO PVC - 2"**Materiales:**1  100 cm

1 Tapón de 2"

3 4 6  13 cm2  35 cm

Arena o tierra

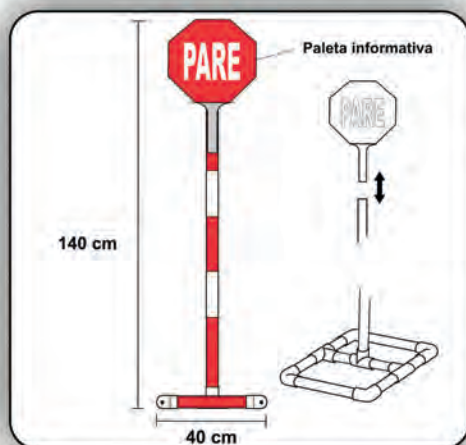
Cintas reflectivas blancas

Pintura de aceite color rojo

Pegamento tubo PVC

LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 14. Separador

SEÑAL INFORMATIVA - TUBO PVC - 1 1/4"**Materiales:**

1 Paleta Informativa

1  105 cm3 4 2  30 cm6  12 cm

Arena o tierra

Cintas reflectivas blancas

Pintura de aceite color rojo

Pegamento tubo PVC

LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 15. Señal informativa



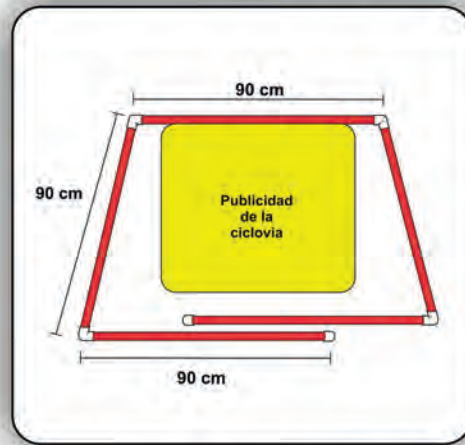
SEÑAL INFORMATIVA - TUBO PVC - 1"**Materiales:****1 Paleta Informativa****1**  **90 cm****4** **2 Tapones de 1****Cintas reflectivas blancas****Pintura de aceite color rojo****Pegamento tubo PVC**LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 16. Señal informativa versión 2

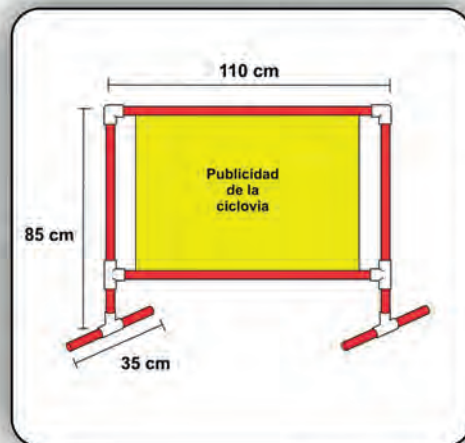
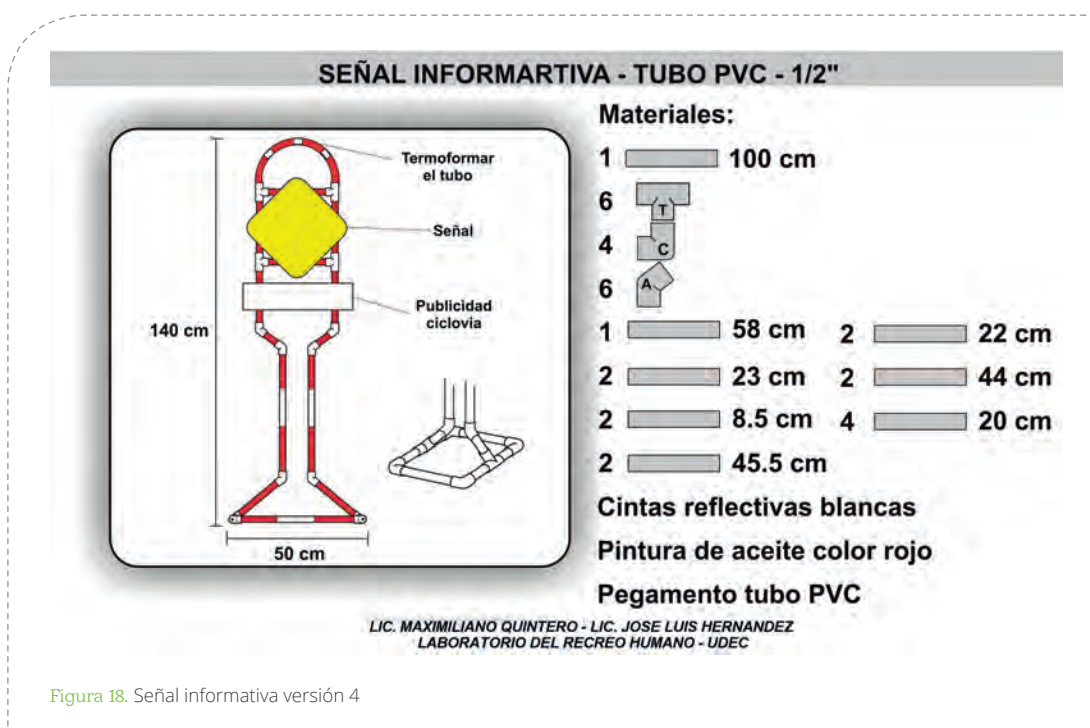
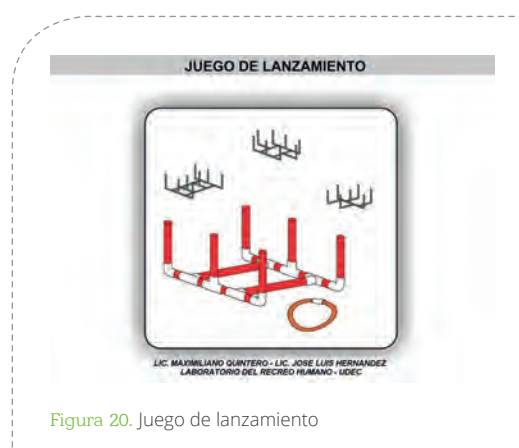
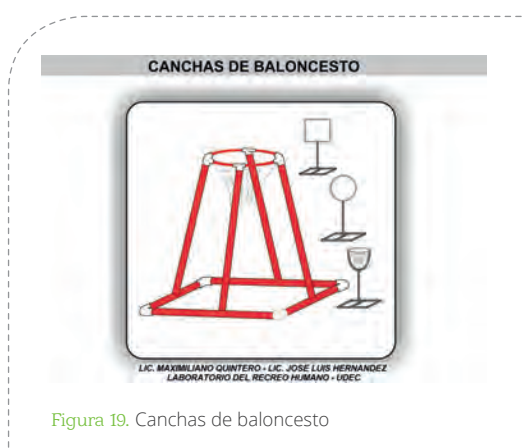
SEÑAL INFORMATIVA - TUBO PVC - 1"**Materiales:****2**  **100 cm****4** **2** **2**  **57 cm****6**  **15 cm****Cintas reflectivas blancas****Pintura de aceite color rojo****Pegamento tubo PVC**LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSE LUIS HERNANDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - UDEC

Figura 17. Señal informativa versión 3

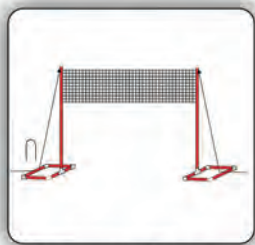




Diseño de elementos para actividades complementarias



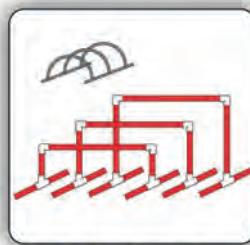
MALLA



LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - LODEC

Figura 21. Malla

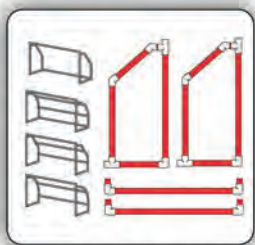
OBSTACULOS



LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - LODEC

Figura 22. Obstáculos

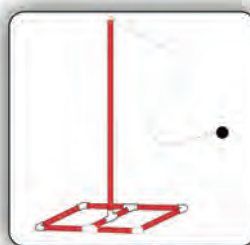
PORTERIAS



LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - LODEC

Figura 23. Portería

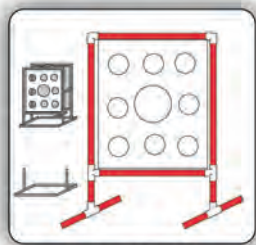
SPEED BALL



LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - LODEC

Figura 24. Speed ball

TIROS AL BLANCO



LIC. MAXIMILIANO QUINTERO - LIC. JOSÉ LUIS HERNÁNDEZ
LABORATORIO DEL RECREO HUMANO - LODEC

Figura 25. Tiros al blanco



Tabla 6. Requerimientos básicos de material logístico para una Vía Activa y Saludable

Rango: 800-1.000 m. 8-10 km

Material Logístico	
Cantidad	Descripción
1	Valla de cerramiento por cruce
1	Valla de contraflujo por cruce
1	Valla informativa por cada 800 m
	Vallas de contención: las necesarias para cierre total de calles al inicio/fin de la VAS o para separación de tráfico
1	Oficina de central de comunicaciones por VAS
2	Baños por cada 1 km
2	Recipientes para basura cada 400 m
	Lonas informativas: las necesarias para informar circunstancias específicas de la ruta
	Bicicletas (optativas)

Adaptado de la Vía Recreativa de Guadalajara

Puede consultar el *Manual de señalización vial - Dispositivo para la regulación del tránsito en calles, carreteras y ciclorrutas de Colombia:*



http://www.invias.gov.co/invias/hermesoft/portallG/home_1/recursos/01_general/documentos/27102008/manual_senalizacion.pdf

6.2.3. Definir actividades complementarias

Una VAS debe ofrecer servicios variados que estén dirigidos a suplir las necesidades de recreación, AF y sano aprovechamiento del tiempo libre de la población. Contar con actividades complementarias es una estra-

tegia de sostenimiento del programa, ya que contribuye a mantener el interés de la ciudadanía y a atraer nuevos usuarios. Una VAS debe estar en constante reinversión y las actividades complementarias hacen parte fundamental de este dinamismo.

Así mismo, las actividades complementarias hacen parte importante del componente de recreación que hace parte fundamental de una VAS (Quintero Reina 2012³). "La recreación en espacios como la VAS permite la transfor-

- 3 Según Quintero, M., la recreación es concebida como un fenómeno social que permite crear, transformar y hasta de-construir conceptos, rompiendo así con todos los paradigmas tradicionalistas que ayudan a reproducir la monotonía.



mación constante de su estructura, permitiendo así la posibilidad de nutrirla constantemente con alternativas novedosas y llamativas para que todos los participantes se sientan siempre a gusto. Incluir estas actividades permite estimular la adquisición o el reforzamiento de saberes (hábitos y conceptos) sociales, sensoriales, motores, emocionales, etc., que conllevan al conocimiento o reconocimiento de sí mismo (cualidades y defectos) y a definir al individuo como un ser social” (Quintero Reina, 2012).

En este sentido, la recreación guiada, que hace parte de la mayoría de las actividades complementarias, se convierte en una estrategia apropiada para la inclusión del concepto de pedagogía recreativa⁴ o recreación pedagógica en la dinámica de la VAS.

La gestión de las actividades complementarias puede estar a cargo de la entidad que administra la VAS, de las dependencias del gobierno local, de diferentes grupos de la sociedad o de una combinación de estos.

En el momento de planear estas actividades es importante tener en cuenta que estas:

- Respondan a las necesidades o gustos de la población.
- Se ofrezcan de manera gratuita.
- Se dirijan a diversos sectores de la ciudadanía.
- No interrumpan el buen funcionamiento de la VAS ni la movilidad de la ciudad o municipio.
- Se realicen en espacios públicos como parques, plazas o playas a lo largo de la ruta de la VAS.
- Se lleven a cabo con un control de permisos de uso del espacio público y comercialización.

Las actividades complementarias pueden incluir alternativas en áreas de arte y cultura, recreación y deporte, salud, ciencia y tecnología y desarrollo social, entre otras. En la siguiente tabla se resumen ejemplos de estas actividades por área:

Tabla 7. Actividades complementarias por área

Área	Actividades
Arte y Cultura	Obras de teatro, exposiciones de fotografía, conciertos musicales, clases de danza, espacios de lectura, bibliotecas y ludotecas, exhibición de artesanías.
Deporte, recreación y actividad física	Fútbol, voleibol, aeróbicos, yoga, taichi, tae bo, rumba, spinning, puntos de deporte extremo, clases de ciclismo, patinaje y defensa personal, caminatas, juegos de mesa gigantes (ajedrez, dominó, damas), juegos y actividades para niños como shows de magia, payasos, mimos, teatro, origami, dibujo y pintura.

⁴ La pedagogía recreativa puede ser, desde muchos elementos, una pedagogía transformadora, creadora o innovadora que incluye en los ambientes educativos conceptos como el aprender jugando, aprender desde el disfrute, aprender desde la felicidad, aprender desde la diferencia (Quintero Reina, 2012).



Área	Actividades
Salud	Puntos de promoción de salud y recomendaciones de AF, puntos para toma de medidas antropométricas, puntos de vacunación, campañas de donación de sangre y de toma de citología.
Ciencia y tecnología	Juegos interactivos y exposiciones.
Desarrollo social	Campañas de educación contra el delito, talleres sobre protección del medio ambiente, otros talleres y juegos enfocados en el tema de género, inclusión, diversidad.
Personas en situación de discapacidad	Clases de AF dirigida en silla de ruedas, actividades con triciclos para población con déficit cognitivo.
Varios	Reparación de bicicletas, puntos de hidratación, recomendaciones de seguridad, puntos de atención y exhibición de mascotas y exhibición de equipos de rescate.



Via Activa y Saludable de Chinchiná: Actividades complementarias

VAS de menos de 4 km

El programa de Chinchiná monta una base de juegos para niños y niñas que incluyen juegos de mesa, juegos tradicionales y golosa. También ofrece clases de zumba, recreación dirigida, partidos de microfútbol, billar y tenis de mesa.



Foto 50. Ludoteca de la Ciclovía de Chinchiná



Foto 51. Actividades complementarias de la Ciclovía de Chinchiná





Foto 52. Actividades complementarias de la Ciclovía de Popayán



Vía Activa y Saludable de **Envigado**: Actividades complementarias

VAS de 4 a 10 km

En el programa de Envigado, las poblaciones de adultos mayores y en situación de discapacidad se ven beneficiadas con un triciclo diseñado para ser utilizado de forma gratuita. Adicionalmente, la Ciclovía tiene bisisillas. Adultos con déficit cognitivo o déficit motor utilizan el triciclo y la bisisilla, los cuales les permiten disfrutar la Ciclovía de Envigado de una forma segura.



Foto 53. Triciclos de la Ciclovía de Envigado



Foto 54. Triciclos de la Ciclovía de Envigado





Foto 55. Bicisilla de la Ciclovía de Envigado

Recreovía en Bogotá

Es la puesta en escena de un espacio acondicionado y adecuado para la práctica de AF dirigida y sus diferentes modalidades, en horarios y jornadas con una metodología variada y apropiada para la comunidad interesada y sin distinción de etnia, edad, género o condición social, con un enfoque cultural, educativo y de salud en donde se busca mejorar sus condiciones y habilidades físicas, guiados por profesionales de la AF y el *fitness*, cuya adaptación del espacio público puede ser la malla vial de la ciclovía, alamedas, escenarios del Sistema Distrital de Parques y Centros Comerciales.

Las sesiones de Recreovía son orientadas por un(a) profesor(a) de AF (PAF) durante 45 minutos con descansos de 5 a 15 minutos entre cada sesión. Se trabajan sesiones de gimnasia de mantenimiento, gimnasia psicofísica, estimulación de la fuerza, actividad rítmica para niños, gimnasia aeróbica musicalizada, movilidad articular y rumba tropical folclórica.

Actualmente, la Recreovía de Bogotá cuenta con 20 puntos en fin de semana y 8 puntos día de martes a viernes y 10 puntos noche. La Recreovía Fin de Semana se lleva a cabo los domingos y festivos de 8:00 a. m. a 1:00 p. m. La Recreovía Día se realiza de martes a viernes de 6:00 a. m. a 9:00 a. m. La Recreovía Noche se lleva a cabo los martes y jueves de 6:00 p. m. a 9:00 p. m.

Para el desarrollo de la actividad en cada punto de Recreovía se requiere un encargado de punto (Fin de Semana, Día y Noche), dos a tres PAF en fin de semana y uno o dos PAF en la Recreovía Día y Noche. Los encargados de punto tienen a su cargo la atención al usuario, atención en primeros auxilios, ubicación de niños extraviados, reporte de robos,



novedades y solicitudes, charlas de promoción de actividad física, procesos de consultoría e investigación en AF y gestión con la comunidad, responder por las bases de datos, seguimiento y cualificación de los profesores de AF, realizar y entregar los informes de seguimiento operativo, servicios y demás.

El desarrollo de la actividad requiere materiales y elementos como tarimas, sonido, vallas, botiquín, cintas de cerramiento y sistemas de comunicación.

Según las características y los requerimientos de cada punto, se establecen 10 tipos de Recreovía, sus costos varían entre \$1.154.000 (Recreovía Tipo 1, como el parque Nacional, que requiere un camión con operarios, sonido de 1.000 vatios, dos profesores máster, un profesor *junior* y un encargado de punto) y \$158.000 (para una Recreovía Tipo 10, como el Centro Comercial Ciudad Tintal, cuyos requerimientos son un profesor máster y un profesor junior).



Recreovía IDRD



@RecreoviaIDRD



Foto 56. Recreovía de Bogotá, Parque Nacional

A continuación se describen con mayor profundidad algunas actividades complementarias.



a) Actividades para personas mayores

i. Gimnasia de mantenimiento

Descripción: Esta sesión de gimnasia está diseñada para adultos mayores y personas sedentarias que inician la práctica física. Estimula de forma moderada y lógica los sistemas funcionales mediante movimientos naturales y contruídos a partir de las habilidades básicas del movimiento combinando diferentes planos y ejes.

La gimnasia de mantenimiento es un medio de orientación de AF básica moderada mediante un proceso de adaptación que permite: 1. Mejorar las capacidades físicas motrices (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad), 2. Mejorar las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, ajuste postural, temporoespacialidad y coordinación dinámica general), 3. Mejorar el acondicionamiento cardiorrespiratorio, 4. Estimular la osteoblastosis e incrementar la mineralización y densidad ósea, 5. Prevenir fracturas, osteoporosis y otras lesiones del sistema óseo, 6. Aumentar la síntesis y ordenación de las fibras de colágeno, y 7. Mejorar el metabolismo (aeróbico y anaeróbico).

Los métodos recomendados para esta sesión son los de duración y repetición, donde se debe alternar de forma continua y fluida la participación de los diferentes segmentos corporales en un orden preestablecido, principalmente un trabajo cardiovascular constante y moderado. La duración ideal de una sesión de gimnasia de mantenimiento es de 40 minutos.

Requisitos

- Espacios cerrados o abiertos amplios donde sea posible la instalación y operación de un sistema de sonido (equipo de sonido, grabadora).
- Cada participante debe tener ropa cómoda (tenis, ropa deportiva, cachucha dependiendo del espacio donde se realice la actividad) y agua para hidratarse antes, durante y después de cada actividad.
- Todas las actividades deben ser dirigidas por un(a) educador(a) físico(a), un(a) fisioterapeuta o una persona con experiencia en desarrollar AF dirigida encaminada al mejoramiento de las cualidades físicas y a la prevención de lesiones.



Foto 57. Gimnasia de mantenimiento en la Recreovía de Bogotá



b) Actividades para adultos y jóvenes

i. Actividad física dirigida con acompañamiento musical

Descripción: Denominada también actividad física dirigida o clases grupales. Se caracteriza por la realización de diferentes ejercicios que incluyen movimientos amplios sin una carga adicional (solo el peso del cuerpo), con acompañamiento de diferentes ritmos musicales. La finalidad de esta actividad es la realización de movimientos progresivos y organizados que permiten al participante generar secuencias de movimientos, implementado posibilidades creativas coreográficas, combinando el tren superior e inferior y trabajando la capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, ajuste postural, temporoespacialidad y coordinación dinámica general).

Los métodos recomendados para esta sesión son los de duración y repetición, donde se debe alternar de forma continua y fluida la participación de los diferentes segmentos corporales en un orden preestablecido, principalmente un trabajo cardiovascular constante y moderado.

Dentro de esta actividad se encuentran diferentes modalidades o técnicas como:

- Rumba Terapia
- Tono
- Estiramiento

- Circuito
- Aeróbicos

Generalmente, esta forma de AF maneja una intensidad de trabajo moderado con una duración aproximada de 45 minutos.

Dentro de los beneficios de la práctica regular de esta forma de AF se encuentra la estimulación del sistema cardiorrespiratorio y musculoesquelético, mejorando la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad, el balance y la disminución del porcentaje graso (Preciado et al., 2012).

Requisitos

- Espacios abiertos y controlados donde sea posible la instalación y operación de un sistema de sonido. Se debe garantizar la seguridad tanto de los participantes como de la comunidad en general.
- Cada participante debe tener ropa cómoda (tenis, ropa deportiva, cachucha dependiendo del espacio donde se realice la actividad), agua para hidratarse antes, durante y después de cada actividad y una toalla.
- Haber cursado y aprobado mínimo quinto semestre de estudios superiores en Educación Física, Administración Deportiva, Cultura Física, Deporte y Recreación, Ciencias del Deporte o Ciencias de la Salud.





Foto 58. Actividad física dirigida con acompañamiento musical de la Ciclovía de Envigado



Foto 59. Actividad física dirigida con acompañamiento musical de la Ciclovía de Cartago



Foto 60. Actividad física dirigida con acompañamiento musical de la Ciclovía de Florencia

ii. Club de caminantes

Descripción: Se define como un grupo de personas de diferentes edades que organizan una ruta con la intención de caminar de forma colectiva en ambientes naturales. Durante esta actividad se realiza AF, aprovechando los potenciales beneficios de la caminata. Caminar grupalmente es una AF ideal para

personas que disfrutan de la compañía, del aire libre y de los ambientes naturales.

Requisitos

- Un(a) guía.
- Definición de la ruta de desplazamiento.
- Ropa adecuada, zapatos tenis y cachucha.
- Bloqueador solar.



c) Actividades para niños y niñas

i. Festival de habilidades

Descripción: Serie de actividades físicas recreativas que buscan comprometer y facilitar el reconocimiento de habilidades y destrezas motoras.

Consiste en una serie de retos de destreza y precisión, como saltar la cuerda, carreras de obstáculos, malabares con aros y juegos de pelota, entre otros. Estas actividades se desarrollan en los parques, a través de bases recreativas que identifiquen y fomenten una habilidad específica, llevando al máximo la exigencia individual y colectiva.

Requisitos

- Una persona capacitada en el manejo de grupo y recreación infantil.
- Implementos para juegos como pelotas, aros, conos, plásticos, etc.

ii. Taller de crea y recrea

Descripción: Los talleres se enfocan en las áreas de expresión verbal, expresión gráfica, expresión musical y expresión corporal. Buscan el desarrollo de habilidades para la danza, la pintura, el canto y la narración.

Requisitos

- Espacios como parques o polideportivos, salones comunales, bibliotecas o centros culturales, dependiendo de la disponibilidad.
- Materiales que incluyen colchonetas, plastilina, balones, pinturas, reproductores musicales, etc.
- Personas con experiencia en recreación o educación que tengan capacidad de liderazgo y manejo de grupos de niños y niñas.



Foto 61. Talleres para niños y niñas de la Ciclovía de Pasto



iii. Juegos y rondas

Descripción: Colectivos de los niños y niñas que se transmiten por tradición. En esta actividad los niños y niñas cantan con rimas y realizan rondas con movimiento.

Requisitos

- Espacio amplio.
- Pueden ser dirigidas por recreadores(as) o por cualquier persona que lidere armónicamente a los niños y niñas para que sea un acto organizado en el que todos puedan disfrutar y divertirse.

d) Actividades para todas las edades

i. Ajedrez, dominó y damas chinas (gigantes)

Descripción: Son juegos en los que las fichas y los tableros tienen tamaños mayores a los regulares. Las personas se pueden desplazar sobre los tableros e interactuar directamente con el juego y con los otros participantes. Es necesario que los jugadores tengan claras las reglas y condiciones del juego para que sea posible generar un espacio de recreación basado en el "juego limpio". Es una actividad en la que puede participar toda la familia.

Requisitos

- Espacios abiertos.
- Fichas en tamaño gigante.
- Árbitro o líder que lleve los puntajes y demás condiciones del juego.

ii. Juegos tradicionales

Descripción: Actividades que rescatan los juegos tradicionales y populares típicos de los diferentes municipios y regiones del país. Dentro de los juegos más destacados se encuentran:

- | | |
|-------------|------------------|
| ■ Escondite | ■ Aros o anillos |
| ■ Trompo | ■ Rana o sapo |
| ■ Golosa | ■ Minitejo |
| ■ Cometas | ■ 7 y medio |

Requisitos

- Se realizan en cualquier espacio abierto.
- Elementos propios de los juegos como trompos, tizas, piedras, cometas, aros, sogas, balones, etc.
- Personas con capacidad para liderar y manejar grupos.





Foto 62. Escuela de bicicletas de la Ciclovía de Medellín



Foto 63. Ajedrez en la Ciclovía de Génova



Foto 64. Juegos para niños y niñas en la Ciclovía de Popayán

6.2.4. Contratar y capacitar al personal

En esta fase se debe hacer la contratación y capacitación de recurso humano necesario

para la puesta en marcha del programa. En esta sección usted encuentra la descripción del personal necesario, su perfil y herramientas de capacitación.

Tabla 8. Requerimientos básicos de recurso humano para una Vía Activa y Saludable

Guías y servidores sociales	
Cantidad	Descripción
1	Guía cada 800-1.000 m
2	Servidores sociales por cada cruce semaforizado simple



Guías y servidores sociales	
Cantidad	Descripción
1	Servidor social por cada cruce sin semáforo
3	Servidores sociales por puente o túnel por cruzar
4	Servidores por cruce semaforizado complejo
1	Jefe de ruta cada 8 km
1	Jefe de primeros auxilios por VAS
2	Guías de primeros auxilios por cada 8 km
1	Jefe de servicio social por VAS
1	Guía de servicio social por cada 8 km
1	Mecánico de auxilio ciclista por cada 8 km
1	Jefe de central por VAS
1	Guía de recreación por cada 8 km (optativo)

Personal administrativo	
Cantidad	Descripción
1	Director de programa
1	Jefe operativo
1	Coordinador de servicio social
1	Asistente administrativo

El equipo de una VAS incluye:

a) Personal administrativo

El personal administrativo se encarga de planear, dirigir, supervisar y velar por el buen

desarrollo del programa una vez implementado y puesto en marcha. El organigrama, las funciones y el número de funcionarios dependerán del tamaño y complejidad de la VAS. Para un trazado mayor de 10 km, el personal mínimo recomendado es el siguiente:



te: un director, un asistente del director, un jefe operativo y un coordinador del servicio social. Este personal podrá ir aumentando de acuerdo con el crecimiento del programa.

i. Director de la Vía Activa y Saludable

Descripción: Es la persona encargada de poner en marcha el programa y garantizar su correcto desarrollo. Su nombramiento dependerá de la dependencia municipal a la que quede adscrito el proyecto.

Perfil: Profesional con capacidad de liderazgo en el manejo de grupos, habilidades comunicativas y trabajo interinstitucional e intersectorial. Con conocimientos en deportes, recreación, actividad física, ciudad, políticas públicas, políticas de movilidad y manejo de vías.

Funciones principales

- Planear, organizar e implementar el programa.
- Desempeñar labores de supervisión general, tanto en materia logística como administrativa.
- Organizar y promover el desarrollo de actividades complementarias.
- Velar por la sostenibilidad financiera del programa.
- Coordinar campañas de difusión permanente.

ii. Asistente del director

Descripción: Es la persona encargada de apoyar la labor del director.

Funciones principales

- Encargarse de la documentación y archivo de la oficina y de la agenda del director.
- Tramitar la correspondencia oficial del proyecto.
- Atender las peticiones y reclamos de los usuarios y darles curso ante el director del programa.

iii. Jefe operativo

Descripción: Es la persona encargada de coordinar las operaciones de cada jornada.

Funciones principales

- Coordinar las actividades logísticas propias de cada jornada.
- Llevar las actas correspondientes del material del programa.
- Llevar el control de los distintos formatos que se apliquen durante la jornada.
- Supervisar las actividades complementarias que se realicen durante la jornada.
- Coordinar el recurso humano, especialmente a los guías y jefes.



- Capacitar al personal.

iv. Coordinador del servicio social o personal voluntario

Descripción: Es la persona a cuyo cargo está el personal de servicio social o de los voluntarios.

Funciones principales

- Recibir a los voluntarios o estudiantes que prestarán el servicio social en la VAS.
- Dar la capacitación a los voluntarios o prestadores del servicio social.
- Entregar a los voluntarios o prestadores del servicio social sus elementos de trabajo.
- Llevar el control de asistencia de los voluntarios o prestadores del servicio social.
- Supervisar la labor de los voluntarios o prestadores del servicio social.
- Entregar las certificaciones correspondientes.

El coordinador del servicio social debe ponerse en contacto con las instituciones educativas o voluntarios de programas (por ejemplo, de desmovilización y reinserción) del municipio, con el fin de establecer acuerdos o convenios que permitan a los voluntarios o estudiantes prestar un servicio social dentro del programa. Cada municipio establecerá el tipo de acuerdos que deben realizarse.

b) Personal para la operación de las jornadas

Una VAS supone la presencia constante de un personal de apoyo a cuyo cargo estarán las labores básicas relacionadas con el buen desempeño de la actividad. La cantidad de personal dependerá de la extensión y complejidad del trazado. Mínimamente, el programa requiere del siguiente personal:

- Guías, gestores, promotores, guardianes o salvavías.
- Guías o jefes de ruta.
- Prestadores de servicio social o voluntarios.
- Personal de apoyo especializado de otras dependencias.

Otros cargos pueden aparecer en la medida en que el programa se haga más extenso y complejo. Por ejemplo, este es el caso del personal que se requiere para actividades complementarias, ya que en este caso se pueden involucrar recreacionistas, profesores(as) de AF, coreógrafos(as), talleristas, etc.

i. Guía

Descripción: Es una persona que tiene a su cargo actividades de orientación a los usuarios y actividades de tipo logístico en el tramo de la ruta que le sea asignado.



Perfil: Es una persona mayor de edad y con actitud de servicio a la comunidad. Se deben preferir aquellas personas que posean una aptitud física óptima, capacidad de liderazgo y habilidades comunicativas.

Funciones frente al usuario

- Orientar al usuario sobre el objeto, actividades y normatividad de la VAS.
- Dar recomendaciones de seguridad, especialmente sobre uso del casco y moderación de la velocidad.
- Velar porque se mantenga una adecuada movilidad dentro de la ruta.
- Apoyar las labores de búsqueda en caso de personas extraviadas.
- Entregar a padres o tutores los niños y niñas extraviados.
- Atender accidentes menores ocurridos en su tramo. En los accidentes que requieran una atención mayor, solicitar el apoyo del guía de primeros auxilios o del personal paramédico de la dependencia de salud del municipio o ciudad.
- Informar a todo usuario de vehículo automotor que pretenda circular por el corredor destinado a la VAS que se prohíbe el ingreso y que solo pueden acceder o salir de esta los residentes, con todas las precauciones posibles (luces estacionarias, velocidad máxima 10 km y utilización de las zonas delimitadas para transitar).

Funciones en actividades logísticas

- Realizar cerramientos de las intersecciones en el tramo que le sea asignado.
- Supervisar a los prestadores de servicio social a su cargo y firmarles su hoja de asistencia al final de la jornada.
- Releva al prestador de servicio social del tramo a su cargo durante su tiempo de descanso.
- Controlar el estricto cumplimiento del tiempo otorgado de descanso a los prestadores del servicio social.
- Apoyar a las instituciones que desarrollen actividades complementarias, para que se puedan desempeñar correctamente y cuidar que dichas actividades no alteren la circulación fluida de usuarios.
- Informar al jefe de ruta sobre las actividades de vendedores ambulantes no autorizados.
- Pasar reporte a las autoridades competentes sobre las personas sospechosas o que alteren el desarrollo del programa.
- Reportar a la autoridad central del programa acerca de todo elemento o situación que pueda obstruir el adecuado desempeño.
- Informar de manera inmediata a la autoridad central acerca de toda actividad especial que ocurra dentro de su tramo asignado. Actividades especiales: incluye



robos, niños o niñas extraviados, accidentes, presencia de prensa o de un alto funcionario, marchas y toda información que se le solicite.

- Registrar los datos de vehículos abandonados o estacionados dentro de la VAS, notificando a la central para que la autoridad correspondiente tome las medidas respectivas.
- Solicitar personal de apoyo, como policías, bomberos, personal de servicios médicos

y agentes de tránsito, en aquellas situaciones excepcionales que lo ameriten.

- Acatar las indicaciones del jefe de ruta o del jefe operativo.
- Llenar al final de la jornada los formatos de informes preestablecidos, tales como conteos, reportes de actividades, accidentes, robos y niños y niñas extraviados y seguimiento operativo. Tales formatos deberán ser entregados al jefe de ruta.



Vía Activa y Saludable de **Pasto**: Selección de guías

VAS de menos de 4 km

El proceso de selección de guías incluye valoración de la hoja de vida. En la hoja de vida se exige que el candidato sea licenciado en educación física o con experiencia y capacitación en áreas relacionadas con la AF, el deporte, la recreación y el buen aprovechamiento del tiempo libre. Se realizan pruebas de conocimiento en el área específica y en el manejo práctico de diferentes elementos.



Vía Activa y Saludable de **San José de Cúcuta**: Selección de guías

VAS de 4 a 10 km

La selección de guías se hace por convocatoria, taller y concurso. Los candidatos deben ser estudiantes de educación física o alguna ciencia de la salud y tener experiencia en trabajo comunitario. Se realizan pruebas para tamización de índice de masa corporal, perímetro de cintura y manejo de tarima.





Vía Activa y Saludable de **Cali**: Selección de guías

VAS de más de 10 km

La selección de guías del programa de Cali se hace con base en la hoja de vida. Los candidatos deben estar estudiando una carrera técnica, tecnológica o profesional afín a la AF. Están encargados de coordinar todas las actividades programadas, verificar que el personal cumpla con sus funciones y garantizar que la logística esté operando como está estipulado.



Vía Activa y Saludable de **Bogotá**: Selección de guías

VAS de más de 10 km

El proceso de selección de los promotores de Ciclovía está reglamentado por la Resolución 457 del 30 de agosto de 2012. El perfil que deben cumplir los candidatos incluye: certificar ser estudiante universitario de cualquier carrera profesional universitaria, técnica o tecnológica y no haber cursado más del 70% del plan de estudios de dicha carrera; tener entre 18 y 22 años cumplidos (los hombres deben tener su situación militar definida); su IMC y su porcentaje de grasa deben estar en los rangos que la OMS tenga definidos como normales; tener disposición, actitud y liderazgo.

Todos los años durante el mes de agosto se abre la convocatoria y se publica en la página web del IDRD, permitiendo que cualquier persona que cumpla con los requisitos del perfil pueda inscribirse. Una vez se ha realizado satisfactoriamente el proceso de inscripción se convoca a todos los aspirantes a una entrevista y a la aplicación de unas pruebas para evaluar la condición física del aspirante.



Anexo 13. Formato de informe operativo utilizado por el guardián de la Ciclovía de Bogotá⁵



Anexo 14. Formato de seguimiento de guardianes de la Ciclovía de San José de Cúcuta



Puede consultar la Resolución 457 de 2012 del IDRD, por la cual se crea el programa de promotores de Ciclovía en Bogotá en: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=49243>

⁵ Todos los formatos utilizados en la Ciclovía de Bogotá están aprobados por el Sistema de Gestión de Calidad del IDRD: ISO 9001 y Gestión de la Calidad NTCGP 1000-2009 certificado GP 032-1.





Foto 65. Guías de la Ciclovía de Popayán



Foto 66. Guía y colaboradores de la Ciclovía de Bello



Foto 67. Guías de la Ciclovía de Soacha



Foto 68. Guías de la Ciclovía de Soacha



Foto 69. Guía de la Ciclovía de Medellín



Foto 70. Guardián de la Ciclovía de Medellín



ii. Jefe de ruta

Descripción: Tiene a su cargo labores logísticas y de personal. Sus principales funciones tienen que ver con la supervisión de las labores realizadas por los prestadores de servicio social y por los guías.

Perfil: Es una persona mayor de edad y con actitud de servicio a la comunidad. Se deben preferir aquellas personas que posean una aptitud física óptima, capacidad de liderazgo y habilidades comunicativas. Es elegido entre el cuerpo de guías atendiendo a las excelentes calificaciones en su desempeño.

Funciones frente al personal a su cargo

- Pasar lista al personal de guías y prestadores del servicio social al inicio y al final de la jornada.
- Motivar a los guías y a los prestadores del servicio social y darles a conocer las actividades del día.
- Supervisar los cerramientos realizados por los guías en los cruces de calles.
- Designar personal a su cargo para el control de cruces de calles, cuando exista la necesidad, por falta de prestadores de servicio social.
- Apoyar las actividades que realizan los guías y los prestadores del servicio social.
- Supervisar el óptimo desempeño de los guías y llamar la atención en los casos en que dicho desempeño sea deficiente.
- Al finalizar cada jornada, evaluar las actividades realizadas por los guías.

Funciones en actividades logísticas

- Efectuar la apertura y cierre de la VAS en coordinación con la autoridad central.
- Informar a la autoridad central del inicio y fin de actividades.
- Solucionar cualquier tipo de inconveniente que pueda alterar la apertura, desarrollo y cierre de la vía.
- Velar porque no se instalen actividades no autorizadas.
- Informar a central del desempeño del personal de apoyo, como policía, bomberos, servicios médicos y agentes de tránsito.
- Vigilar el corredor para que se les dé la mejor solución a los incidentes que puedan ocurrir durante la jornada.
- Atender todas las comunicaciones del personal a cargo.
- Acatar las indicaciones del jefe operativo o del director.
- Asistir a reuniones que se programen con las autoridades del programa.
- Presentar al jefe operativo informes semanales de lo acontecido en la ruta en formato establecido, o los reportes específicos según el caso, así como las sugerencias para la optimización del programa.



- Evaluar, en coordinación con el jefe operativo, el desempeño de los guías en su área respectiva.

Adicionalmente, existen otras categorías de guías y jefes que incluyen: primeros auxilios, central de telecomunicaciones, servicio social y auxilio a ciclistas.

Se encuentran disponibles los formatos de seguimiento operativo para: 1. Guía y jefe de ruta de servicio social, y 2. Guía y jefe de guía de primeros auxilios.



Anexo 15. Hoja de valoración de servicio social de la Ciclovía de Bogotá



Via Activa y Saludable de Bogotá: Jefes de ruta

VAS de más de 10 km

En la Ciclovía bogotana, para que un promotor pase a ser jefe de ruta debe realizar un proceso de cualificación con una duración de dos o tres meses. En este proceso se evalúan habilidades de liderazgo y se trabaja en perfeccionar el manejo de aspectos tales como atención prehospitalaria y de accidentes, atención al usuario, código de policía, mecánica de la bicicleta, código de tránsito, diligenciamiento de informes y formatos, protocolo de comunicaciones y uso del radio y manejo del espacio público y de vendedores.

iii. Guía de primeros auxilios

Descripción: Se encarga de atender las eventualidades que involucren riesgo para la salud de los usuarios o personal del programa tales como accidentes menores, deshidratación y otras situaciones menores que requieran atención básica.

Perfil: Guías que han realizado estudios relacionados con primeros auxilios, medicina o cultura física.

Funciones

- Atender y valorar accidentes ocurridos en su ruta y solicitar, por vía central, apoyo del personal de urgencias del municipio o ciudad en caso de requerirse.
- Apoyar en la revisión y reparto del equipo y material de primeros auxilios de los guías.
- Apoyar en la recolección de datos de cualquier accidente que los guías hayan atendido.
- Realizar al final de la jornada un informe con las actividades realizadas durante el día y entrega al jefe de primeros auxilios.
- Acatar las indicaciones del jefe de ruta, jefe de primeros auxilios o del jefe operativo.
- Apoyar a los guías asignados en su ruta en sus labores cotidianas.





Foto 71. Botiquín de la Ciclovía de Fusagasugá

iv. Jefe de primeros auxilios

Descripción: Se encarga de coordinar el trabajo de los guías de primeros auxilios, realizar capacitaciones e impartir cursos, atender eventualidades en la vía, analizar los reportes de accidentes y proponer estrategias para mejorar.

Perfil: Se trata de guías con capacitación en medicina, cultura física y deporte o entrenamiento como paramédico. Se sugiere que tenga una antigüedad en el programa como mínimo de 6 meses.

Funciones

- Asignar, en coordinación con el jefe operativo, a los guías de primeros auxilios en su ruta correspondiente.
- Llevar el control de la asistencia del personal a su cargo y recolectar firmas de conformidad para la elaboración de la nómina.
- Evaluar, en coordinación con el jefe operativo, el desempeño de los guías y guías de primeros auxilios en su área respectiva.
- Revisar y repartir equipo y material de primeros auxilios a los guías.
- Atender y valorar accidentes ocurridos en su ruta y solicitar, por vía central, apoyo del personal paramédico en caso de requerirse.
- Recolectar y analizar los reportes de todos los accidentes que tuvieron lugar en la jornada.
- Estudiar la incidencia de accidentes y proponer una estrategia para su disminución.
- Planear e impartir cursos de capacitación a guías y guías de primeros auxilios.
- Presentar al jefe operativo informes semanales de lo acontecido en la ruta en formato establecido, reportes específicos según el caso.
- Asumir las funciones de jefe de ruta en caso de inasistencia de este.



v. Guía de central

Descripción: Se encarga de manejar las telecomunicaciones por radio, buscando obtener una respuesta adecuada y oportuna a las eventualidades que puedan ocurrir en la vía.

Perfil: Se trata de guías con una participación constante y asertiva en el programa y capacidades para comunicarse de manera clara y cordial. Se sugiere que tengan una antigüedad en el programa como mínimo de seis meses.

Funciones

- Manejar y controlar las telecomunicaciones por radio en central.
- Recolectar los datos completos sobre reportes específicos como niños y niñas extraviados, robos, accidentes y cualquier eventualidad que surja en la jornada y registrarlos en los formatos establecidos.
- Atender, informar y dar indicaciones a los guías por medio del radio para la operación del programa.
- Registrar las actividades que se desarrollan en formatos establecidos y entregarlos a jefe de central.
- Acatar las indicaciones del jefe de central o del jefe operativo.

vi. Jefe de central

Descripción: Se encarga de coordinar las actividades que se llevan a cabo desde la central

de telecomunicaciones, garantizando una adecuada y oportuna comunicación entre los miembros del personal operativo, administrativo y de apoyo.

Perfil: Se trata de guías con una participación constante y asertiva en el programa y capacidades para comunicarse de manera clara y cordial. Se sugiere que tengan una antigüedad en el programa como mínimo de un año.

Funciones

- Informar por radio a todo el equipo del programa del inicio y final de actividades de jornada, así como de apertura y cierre.
- Recibir por parte de los jefes de ruta reporte de inicio y fin de actividades en cada una de las rutas.
- Llevar el control de la asistencia del personal a su cargo y recolectar firmas de conformidad para la elaboración de la nómina.
- Supervisar y controlar entrega de provisiones al personal de apoyo.
- Informar al personal destacado en el puesto de mando unificado, tales como policía, bomberos, salud, agentes de movilidad o tránsito, de eventualidades que se susciten y solicitar su apoyo en caso necesario.
- Valorar el apoyo recibido por las diversas corporaciones en incidentes suscitados y reportar al jefe operativo y al director.
- Coordinar las actividades de guías de central.



- Informar de inmediato al director del programa la presencia de prensa o un alto funcionario público.
- Evaluar en coordinación con el jefe operativo, las labores de los guías de central.
- Reportar al jefe operativo el estado de mantenimiento del puesto de mando unificado.
- Entregar al final de la jornada reporte general de jornada en formato establecido, así como reportes específicos en cada caso.
- Acatar las indicaciones del jefe operativo o del director.

vii. Profesor de actividad física

Descripción: Personas calificadas para ofrecer clases de AF dirigida como parte de las actividades complementarias de la VAS.

Perfil: Formación en Educación Física, Cultura Física, Fisioterapia, Administración Deportiva, Medicina o carreras afines a la salud. Se sugiere que tengan experiencia mayor a un año en programas de gimnasia aeróbica musicalizada, acondicionamiento físico o AF para la salud. Debe contar con un acondicionamiento físico óptimo.

Funciones

- Orientar las sesiones de AF como parte de las actividades complementarias de la VAS.

- Diligenciar los formatos de seguimiento de cada sesión.
- Llevar a cabo el conteo de los participantes de las sesiones.
- Promover mensajes de hábitos y estilos de vida saludables.

viii. Prestador de servicio social y voluntarios

Una de las estrategias que garantiza el bajo costo de una VAS y una buena relación entre costo y beneficio consiste en la vinculación de voluntarios o prestadores de servicio social en la operación de las jornadas.

Descripción: Los prestadores de servicio social son aquellas personas que deben desarrollar el servicio social obligatorio, por lo general jóvenes que cursan los últimos años de bachillerato. Se ocupan de regular la movilidad y dar el paso en las intersecciones de calles.

Perfil: Son estudiantes de secundaria, mayores de 15 años, con un sentido de pertenencia a la ciudad o municipio, que deseen colaborar con la comunidad.

A través de la atención en las VAS, los voluntarios son individuos mayores de 15 años que quieren colaborar en alguna actividad de las VAS para su mejor funcionamiento.





En Colombia, el servicio social estudiantil obligatorio está reglamentado por la Resolución 4210 de 1996 del Ministerio de Educación Nacional. En su artículo 4° establece que “El servicio social atenderá prioritariamente necesidades educativas, culturales, sociales *y de aprovechamiento de tiempo libre*, identificadas en la comunidad del área de influencia del establecimiento educativo, tales como la alfabetización, *la promoción y preservación de la salud*, la educación ambiental, la educación ciudadana, la organización de grupos juveniles y de prevención de factores socialmente relevantes, *la recreación dirigida y el fomento de actividades físicas, prácticas e intelectuales*” (énfasis agregado). El artículo 5° estipula que “Los establecimientos educativos podrán establecer convenios con organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que adelanten o pretendan adelantar acciones de carácter familiar y comunitario, cuyo objeto sea afín con los proyectos pedagógicos del servicio social estudiantil obligatorio, definidos en el respectivo proyecto educativo institucional”.



Puede consultar la Resolución 4210 de 1996 del Ministerio de Educación Nacional en: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-96032.html>

Funciones frente al usuario

- Regular el ingreso y la salida de vehículos automotores que deban utilizar algún tramo del corredor.
- Regular el paso de automovilistas y usuarios.
- Advertir a los usuarios acerca de los límites de velocidad.
- Informar a los usuarios acerca de los puntos de hidratación, baños y talleres.

- Apoyar actividades complementarias y los eventos especiales que se programen.

Funciones en actividades logísticas

- Apoyar la adecuada ubicación del mobiliario al inicio y final de la jornada (vallas, cintas, conos, bases), de acuerdo con el tramo en donde están.
- Cuidar y responder por los útiles (uniforme, paletas, pitos, gorras) que se le entreguen para el cumplimiento de su servicio.





Vía Activa y Saludable de **Génova**: Servicio social y voluntarios

VAS de menos 4 km

En el municipio de Génova algunos colegios tienen convenio con la Alcaldía para que los alumnos presten servicio social en las diferentes dependencias. De estos alumnos, cuatro trabajan en el programa de VAS. Adicionalmente, algunos padres de familia ofrecen su colaboración durante las jornadas. Las funciones de los servidores sociales y voluntarios son hacer acompañamiento a los participantes y entregar hidratación.



Vía Activa y Saludable de **Fusagasugá**: Estudiantes en prácticas

VAS de menos 4 km

En el programa de Fusagasugá se han establecido colaboraciones con el Sena, de manera que los técnicos y tecnólogos en entrenamiento deportivo o en recreación puedan realizar sus prácticas en el programa. Igualmente, se han buscado los estudiantes de la Universidad de Cundinamarca que apoyan mediante su práctica de tiempo libre en comunidad. Esto ha permitido vincular entre 50 y 60 personas en total.



Vía Activa y Saludable de **San José de Cúcuta**: Voluntarios

VAS de 4 a 10 km

El programa de la ciudad de Cúcuta vincula voluntarios a través del convenio de reinserción de grupos paramilitares y guerrilla. Sus funciones principales son atender a los usuarios guiándolos para que transiten por su derecha, participar en campañas de cultura ciudadana y atender accidentes y eventualidades en su tramo. Esta labor hace parte del trabajo social de la población en reinserción.



Vía Activa y Saludable de **Soacha**: Servicio social

VAS de más de 10 km

La vinculación de servidores sociales se hace mediante oficios enviados por el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Soacha (IMRDS) a las instituciones educativas del



municipio. Se abre la posibilidad para que los estudiantes de noveno, décimo y undécimo presten el servicio social en el programa Ciclovía. Sus funciones son orientar a los participantes y conductores de vehículos, colaborar con el manejo de los cruces de vehículos junto a los guardianes, desmontar cintas y vallas al terminar la jornada y llevar a cabo el conteo de asistentes en los puntos de AF.



Vía Activa y Saludable de Medellín: Servicio social y voluntarios

VAS de más de 10 km

En el programa de Medellín contactaron al Departamento para la Prosperidad Social buscando vincular al programa personas que reciben subsidios de este departamento y a cambio deben realizar labores sociales. El Departamento estuvo de acuerdo, ya que la propuesta se presentó como una labor que podría generar beneficios para las dos partes. Se vincularon 60 personas que recibieron entrenamiento por parte de la Ciclovía. Así mismo, se estableció un acuerdo con los colegios para vincular estudiantes de últimos años. El compromiso por parte del programa consistió en ofrecer a los estudiantes 40 horas de capacitación en primeros auxilios y cultura vial. Los estudiantes prestan 80 horas de servicio en la Ciclovía.



Foto 72. Servidora social en la Ciclovía de Soacha



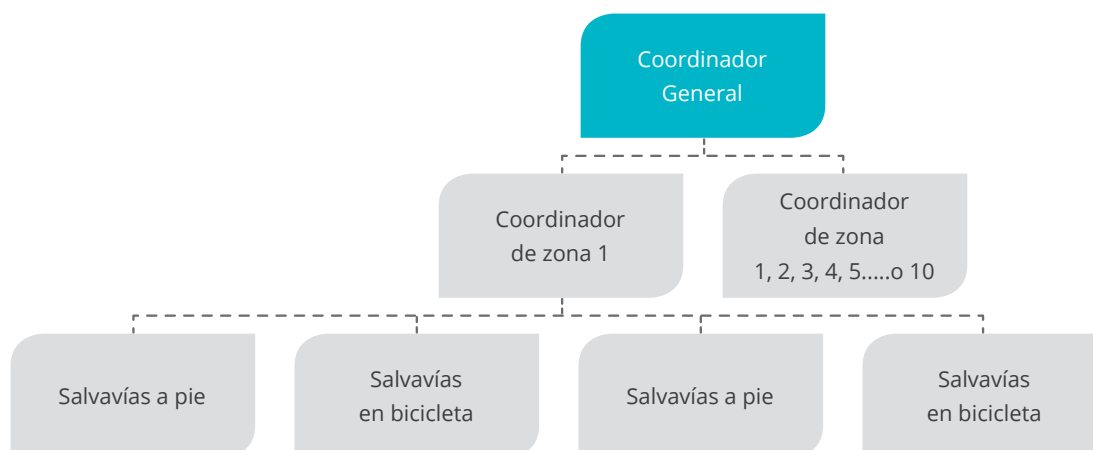
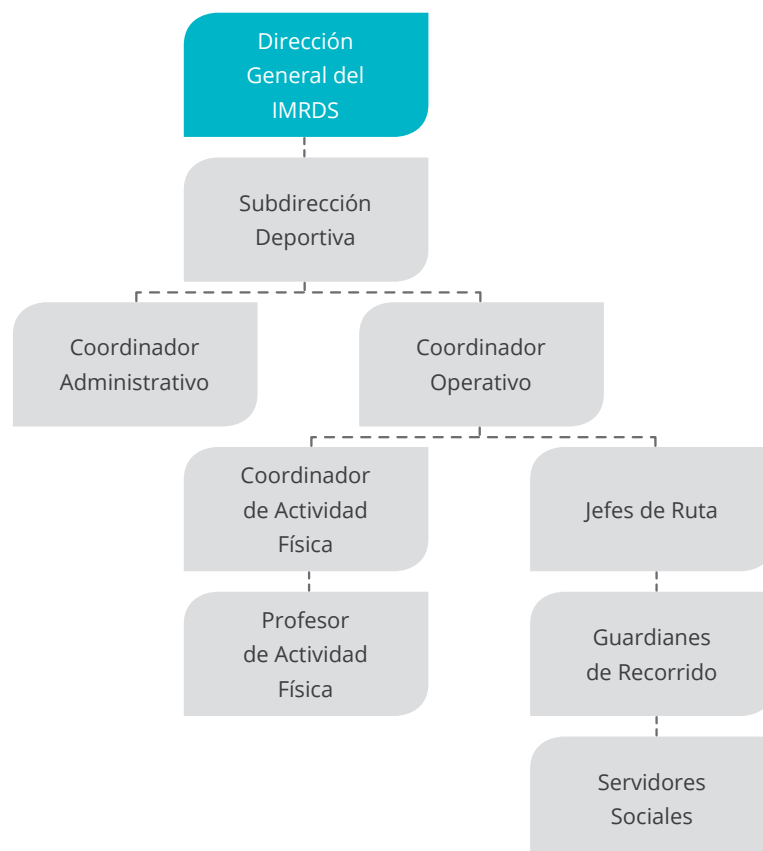
Anexo 16. Reglamento del servicio social de la Ciclovía de Bogotá

Anexo 17. Guía para inscribirse al servicio social de la Ciclovía de Bogotá

Anexo 18. Formato para inscribirse al servicio social de la Ciclovía de Bogotá



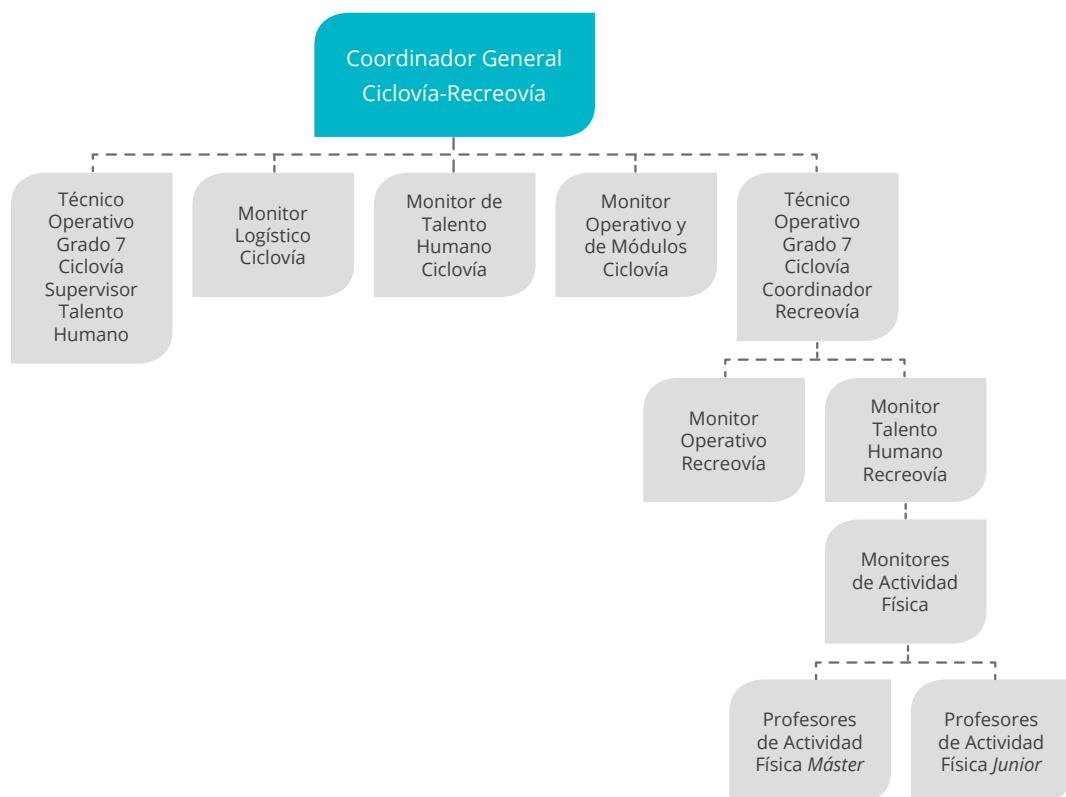
Resumen del recurso humano

Vía Activa y Saludable de [Pereira](#): organigramaVía Activa y Saludable de [Soacha](#): organigrama

Vía Activa y Saludable de Bello: organigrama



Vía Activa y Saludable de Bogotá: organigrama





Vía Activa y Saludable de **Jamundi**: Recurso humano

VAS de menos de 4 km

La VAS de Jamundí, con 1 km y 300 participantes, consta de 1 director, 1 encargado de logística, 1 asistente, 1 coordinador operativo y 15 monitores. Cuenta con el apoyo de 4 guardas de la Secretaría de Tránsito, 4 personas de la Defensa Civil y un equipo de paramédicos.



Vía Activa y Saludable de **Florencia**: Recurso humano

VAS de menos de 4 km

La VAS de Florencia, con 1,5 km y aproximadamente 500 participantes, está a cargo de la Policía Nacional. Su personal incluye 15 policías profesionales, 15 auxiliares bachilleres, 20 policías cívico-juveniles y 40 jóvenes de servicio social.



Vía Activa y Saludable de **Zipaquirá**: Recurso humano

VAS de 4 a 10 km

La VAS de Zipaquirá, con 4,5 km y 1.000 participantes en promedio, cuenta con 1 coordinador y 25 voluntarios. El personal de apoyo incluye 10 policías, 8 miembros de la Defensa Civil y 6 miembros de la Cruz Roja.



Vía Activa y Saludable de **Armenia**: Recurso humano

VAS de 4 a 10 km

La VAS de Armenia, con 8,2 km y aproximadamente 2.000 participantes, cuenta con 1 coordinador, 3 promotores de actividad física, 3 promotores de recreación, 1 conductor, 3 pasantes del Sena, 20 alfabetizadores, 10 guardas de tránsito y 15 policías bachilleres.





Via Activa y Saludable de **Cali**: Recurso humano

VAS de más de 10 km

La VAS de Cali, con 50 km y aproximadamente 2.000 participantes, cuenta con 1 supervisor, 1 operador de la Escuela Nacional de Deporte (END), 1 coordinador general de la END, 90 servidores sociales, 10 coordinadores, 10 jefes de tramo, 10 patrullas y 495 auxiliares de logística.



Via Activa y Saludable de **Bogotá**: Recurso humano

VAS de más de 10 km

La VAS de Bogotá, con 121 km y entre 600.000 y 1.200.000 participantes, cuenta con 300 auxiliares bachilleres, 30 profesionales de la Policía Nacional, 900 servidores sociales por módulo (en 6 módulos al año), 186 promotores, 18 gerentes de ruta, 21 monitores de AF, 20 profesores máster y 26 profesores *junior*, 5 monitores de programa, 2 técnicos administrativos y 1 coordinador general.

Capacitación del recurso humano

El personal operativo, especialmente los guías y jefes, debe recibir un entrenamiento básico en el momento de su ingreso al programa.

Los temas por incluir en la capacitación son:

- Misión del programa
- Ciudadanía, medio ambiente y salud
- Cultura vial
- Primeros auxilios y protección civil

- Manejo operativo de la VAS en cuestiones tales como manejo de radio, conteo, control, orientación, atención de usuarios y manejo de formatos para seguimiento y evaluación del programa.

Es fundamental que estas capacitaciones las reciba el personal previo al inicio de la primera jornada, con el fin de brindar la máxima seguridad a los usuarios y el funcionamiento óptimo de las jornadas y así contribuir a su sostenibilidad. Cabe destacar la importancia del uso adecuado del radio por medio de claves para optimizar su uso durante la jornada y actuar con prontitud y eficiencia ante cualquier situación.



Vía Activa y Saludable de **Cali**: Capacitación del recurso humano

VAS de más de 10 km

Los contenidos de la capacitación incluyen: 1. Primeros auxilios (a cargo de la Defensa Civil), 2. Regulación de tránsito (a cargo de la Secretaría de Tránsito), 3. Seguridad ciudadana y convivencia (a cargo de la Policía Nacional), y 4. Un curso de defensa personal (a cargo de la Escuela Nacional de Deporte con duración de un mes).

Vía Activa y Saludable de **Bogotá**: Capacitación del recurso humano

VAS de más de 10 km

El proceso de capacitación de la escuela de promotores de Ciclovía incluye los siguientes contenidos: 1. Información contractual, 2. Obligaciones y funciones, 3. Cátedra sobre el conocimiento de la ciudad (historia, símbolos, sitios de interés cultural), 4. Información institucional (misión, visión, política de calidad, organigrama institucional), 5. Atención prehospitalaria y atención de accidentes, 6. Atención al usuario (actitudes, identificación del tipo de usuarios, manejo de conflictos, operatividad, manual normativo del guardián), 7. Historia de la Ciclovía, 8. Código de policía, 9. Mecánica de la bicicleta, 10. Código de tránsito, 11. Diligenciamiento de informes y formatos, 12. Protocolo de comunicaciones y uso del radio, 13. Espacio público y manejo de vendedores, 14. Manejo de servicio social, y 15. Conocimiento del reglamento de servicio social.

Recreovía de Bogotá: Capacitación de profesores de AF

Los profesores de AF reciben capacitación por un periodo de 4 meses en las siguientes áreas: 1. Técnica (sistema lógico musical, sistemas de movimiento, pasos básicos, capacidades motrices, calentamiento y recuperación), 2. Metodológica (conceptos básicos, principios de la AF, métodos de entrenamiento aplicados a la AF, unidad de clase y tipos de sesiones), 3. Ciencias aplicadas (morfofisiología, fisiología del ejercicio, nutrición y biomecánica del ejercicio), y 4. Pedagógica (historia de la AF, programa de AF IDRD, cultura física del movimiento, desarrollo humano, comunicación y educación).

Mensualmente se realizan jornadas de cualificación en diferentes temas relacionados con AF.





Puede consultar la Resolución 512 de 2003, por la cual se crea la Escuela de Profesores de AF en Bogotá: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=11294>

c) Grupos de apoyo

Además del personal administrativo y operativo, cada jornada de una VAS debe contar con personal de apoyo del municipio. El personal que hace parte de los grupos de apoyo depende de las características de cada municipio o ciudad y de los convenios que se establezcan. Estos grupos de apoyo pueden incluir:

- Policía
- Agentes de tránsito/movilidad
- Paramédicos de servicios médicos municipales
- Bomberos
- Defensa Civil
- Inspección de espacios abiertos
- Otras dependencias que puedan enriquecer el programa con actividades de arte y cultura, ciencia y tecnología y desarrollo social.

La presencia de este personal de apoyo se gestiona a través de una petición del alcalde a las diversas dependencias municipales involucradas (bomberos, policía, salud, tránsito). Debe dárseles a conocer el programa y establecer con claridad su apoyo y participación. Una estrategia consiste en hacerles una invitación para participar de la VAS a través de una visita guiada en donde puedan experimentar el programa y sentirse parte del equipo. Deben mostrarse las posibili-

dades que ofrece la VAS para que puedan cumplir con sus funciones y tengan visibilidad ante la ciudadanía. El resultado esperado es la celebración de convenios con las distintas dependencias. La formalidad y normatividad que rige estos convenios depende de las peculiaridades de cada ciudad o municipio.



El conocimiento del marco normativo existente permite facilitar la gestión de la participación de personal de apoyo para la VAS. En el caso de la Policía Nacional, por ejemplo, el artículo 41 de la Ley 181 de 1995 establece que “el 10% del número de bachilleres reclutados para el servicio militar obligatorio, cumplirán con este deber legal, mediante su incorporación al servicio cívico deportivo de su municipio, coordinado por el comando de la Policía Nacional del municipio y el ente deportivo municipal correspondiente. Para dicho servicio se preferirá a los bachilleres que sean deportistas según los registros oficiales del deporte asociado”. Así mismo, es posible solicitar al comandante del departamento que a través del Plan Integral Policial para la Seguridad del Ciudadano denominado Corazón Verde se facilite personal para trabajar en la VAS. Este programa tiene un componente de ciclovías y además contempla dos estrategias compatibles con el apoyo a programas de VAS: estrategia de convivencia y seguridad ciudadana y estrategia institucional de seguridad vial.





Puede consultar la Ley 181 de 1995 en:
<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/?idcategoria=48993#>



Puede consultar más información sobre el programa Corazón Verde en:
<http://www.directorgralleon.policia.gov.co/plan-coraz%C3%B3n-verde/>



Vía Activa y Saludable de **Pasto**: Personal de apoyo

VAS de menos de 4 km

La Ciclovía de Pasto está a cargo de Pasto Deporte y tiene el apoyo de la Policía Nacional, el tránsito municipal, la Cruz Roja, la Secretaría de Espacio Público y la Alta Consejería para la Reintegración (ACR).



Vía Activa y Saludable de **Armenia**: Personal de apoyo

VAS de 4 a 10 km

En la ciudad de Armenia el programa está a cargo del Instituto Municipal de Recreación y Deportes (IMDERA) y cuenta con el apoyo de la Policía, las secretarías de Tránsito, Gobierno y Salud, las juntas administrativas locales (JAL), las juntas de acción comunal, las instituciones educativas, algunos gimnasios, cajas de compensación y el Sena.



Vía Activa y Saludable de **Cali**: Personal de apoyo

VAS de más de 10 km

La Ciclovía de Cali trabaja en colaboración con la Policía, la Secretaría de Tránsito, la Defensa Civil, el Departamento Administrativo de Gestión del Medio Ambiente (Dagma), la Secretaría de Gobierno y la Secretaría de Salud.

6.2.5. Promocionar el programa

Una VAS debe ser dada a conocer al público en general y a los diversos grupos de la so-

ciudad. Esta divulgación debe hacerse con el lanzamiento del programa y posteriormente de una manera permanente como factor im-



portante de sostenibilidad. Los grupos para tener en cuenta para la promoción son:

- Grupos políticos de todos los niveles y poderes
- Empresarios
- Comerciantes
- Universidades, escuelas y colegios
- Grupos sociales, organizaciones de la sociedad civil
- Prensa
- Deportistas
- Artistas
- Centros y grupos religiosos
- Vecinos
- Transportadores
- Juntas de acción comunal y organizaciones de vecinos.

Existen múltiples formas de realizar la divulgación inicial, dependiendo de los intereses concretos de cada municipio o programa, así como del presupuesto de que se disponga.

a) Divulgación ante el público en general

Es recomendable el empleo de medios masivos de comunicación alrededor de dos semanas antes de la inauguración del pro-

grama. Con el fin de informar acerca de las rutas alternas de movilidad, es útil el empleo de avisos de prensa. También pueden entregarse volantes o folletos en lugares de concentración masiva y utilizar el perifoneo. Las emisoras de la Policía Nacional son de gran utilidad, pues permiten la difusión de mensajes de manera gratuita.

b) Divulgación ante los grupos de opinión

La mejor manera es el contacto directo a través de reuniones y foros. Esta actividad debe realizarse desde las fases iniciales (ver sección de planeación).

c) Divulgación ante vecinos y transportadores

Debido a que este es un grupo que puede sentirse amenazado por el paso del programa, es de particular importancia manejar sus dudas e inquietudes de forma personalizada y garantizar que su movilidad no se verá afectada. Como una estrategia informativa adicional, es útil repartir volantes en todas las casas y comercios aledaños al paso de la VAS.



Vía Activa y Saludable de **San Pedro, Génova y Pasto**: Divulgación
VAS de menos de 4 km

En el municipio de San Pedro, la divulgación y promoción del programa se hace principalmente a través de perifoneo y panfletos.



En el programa de Génova se lleva a cabo una convocatoria por medio de la emisora radial **Manantial Estéreo**, se elaboran afiches publicitarios que se fijan en colegios, escuelas y lugares estratégicos del municipio, y se extienden invitaciones a la comunidad en general por medio del monitor y de los presidentes de las juntas de acción comunal.

En los inicios del programa en la ciudad de Pasto, el proceso de divulgación se dio mediante reuniones con los presidentes de las juntas de acción comunal y con líderes comunitarios y por medio de algunos amigos de los medios radiales. En los dos últimos periodos y después del cambio de administración se ha llevado a cabo un relanzamiento de la Ciclovía. Actualmente, el programa se divulga permanentemente mediante medios radiales, perifoneo, uso de chapolas, invitaciones a diferentes instituciones y mediante el programa de televisión **Pasto, deporte contigo**.



Anexo 19. Boletín de prensa de la Ciclovía de Pasto



Vía Activa y Saludable de **Armenia, Cartago** y **San José de Cúcuta**: Divulgación

VAS de 4 a 10 km

En el programa de Armenia la divulgación se realiza por medio de volantes, publicidad en boletines informativos de prensa y radiales y convocatorias con líderes comunitarios y juntas de administración local. También se han llevado a cabo campañas de difusión en instituciones educativas por medio de volantes con el mensaje “la bicicleta, un combustible que nunca se acaba”.

En Cartago existe un convenio con la emisora **Candela Estéreo**. La emisora transmite en directo desde la VAS, hace publicidad y emite reportes. Además, ofrece fruta y pintucaritas a los participantes, lo que le permite una oportunidad de posicionamiento ante la audiencia. La divulgación también se lleva a cabo a través de volantes, cuya distribución es facilitada por la empresa privada.

En el caso de Cúcuta, la divulgación se lleva a cabo por medio de la Oficina de Prensa del Instituto de Recreación y Deportes, de la página web www.imrd-cucuta.gov.co y a través de Facebook, Twitter y “pines” de Blackberry. También se tienen convenios con emisoras y se realizan visitas a los colegios. La difusión por medio de radio ha sido un factor clave;



a través de este medio, todos los sábados el coordinador del programa da **tips** saludables e incluye recomendaciones para la VAS y se pasa un **jingle** del programa. A manera de divulgación y promoción de la VAS, en Cúcuta también han llevado a cabo otro tipo de estrategias. Por ejemplo, invitaron a Cochise y al Pibe Valderrama como personajes importantes del deporte para atraer a la ciudadanía.



Vía Activa y Saludable de Soacha: Divulgación

VAS de más de 10 km

Al inicio del programa se realizaron campañas, entrevistas, cuñas en los canales locales y notas en el periódico local **"Periodismo Público"**. Actualmente se realizan notas y entrevistas por iniciativa de los medios de comunicación locales, que permiten la divulgación de eventos especiales y ordinarios de la Ciclovía. Eventualmente se entregan volantes y afiches para promocionar e informar sobre actividades especiales como ciclovías nocturnas adicionales, superclases y maratones de AF. La manera más usual de transmitir la información es a través del voz a voz.

Puede consultar:



Video de difusión de la Ciclovía de Cali:
<http://www.youtube.com/watch?v=YPr-mY0PQbY>



Divulgación de nuevo tramo de la VAS de Medellín:
http://www.youtube.com/watch?v=o_HJaXndQdg



Foto 73. Documentos de divulgación de la Ciclovía de Pasto



Foto 74. Documentos de divulgación de la Ciclovía de Cartago





Foto 75. Documento de divulgación de la Recreavía de Armenia



Foto 76. Documentos de divulgación de la Ciclovía de Envigado



Foto 77. Documento de divulgación de la Ciclovía de Soacha



Foto 78. Documentos de divulgación de la Ciclovía de Medellín

6.2.6. Afiliarse a Recovías y la CRA

Con el fin de recibir apoyo y retroalimentación y compartir experiencias con otros programas de VAS, es de vital importancia inscribirse como miembros activos de Recovías (<https://sites.google.com/site/redcovias>) y de la Red CRA (www.cicloviasrecreativas.org).

6.3. Puesta en marcha

Esta fase consiste en la ejecución y puesta en marcha de la VAS. En esta sección se dan

recomendaciones sobre cómo preparar la inauguración del programa, se describe una jornada típica y se incluyen las actividades posteriores al primer evento.

6.3.1. Inauguración

Se recomienda invitar a personalidades locales al evento inaugural, para así motivar a la ciudadanía a participar en el programa. Usualmente asisten representantes del Gobierno local (entre ellos el alcalde), representantes y líderes de la sociedad, empresarios, comerciantes,



artistas, colegios y escuelas. Es fundamental contar con la presencia de los medios de comunicación. Una vez se realiza una ceremonia protocolaria, este grupo sale de un punto establecido y recorre la vía. Es recomendable que, según las condiciones locales particulares,

desde este día se ofrezcan diversas actividades complementarias, con el fin de que la VAS sea vista desde el comienzo como un festival para la ciudadanía. Por ejemplo, maratones de aeróbicos, presentaciones culturales y actividades para niños y niñas.



Foto 79. Primera jornada de reinauguración de la Ciclovía de Chinchiná en el Parque Lineal



Vía Activa y Saludable de San José de **Cúcuta**: Inauguración del Malecón

VAS de 4 a 10 km

En el año 2012 se inauguró la Ciclovía del Malecón en la ciudad de Cúcuta. La coordinación del programa contactó a los comerciantes del sector y los invitó a hacer parte del evento. Las heladerías ofrecieron helados gratis a los participantes y los restaurantes ofrecieron descuentos. Una emisora presentó a un artista vallenato local y la Secretaría de Cultura ofreció espectáculos con zancos. Se llevó a cabo una caminata de 2 km liderada por el gobernador y el alcalde y sus despachos.



6.3.2. Descripción de una jornada de una Vía Activa y Saludable

A continuación se describen paso a paso, y hora a hora, las jornadas de las VAS de diferentes municipios:

Vía Activa y Saludable de Chinchiná (VAS de menos de 4 km)	
Hora	Descripción
9:00	El equipo de trabajo se encuentra en la Ludoteca Municipal. Allí se organizan los juguetes, elementos deportivos (mesa de tenis de mesa, canchas de microfútbol, balones, malla de voleibol, lazos para saltar, mesa de billar y juego de bolos), pisos de lona para ubicar juguetes, piscina de pelotas, gimnasio en espuma para niños y niñas, un dummy, parqués gigante, escalera gigante, golosa gigante, rompecabezas de diferentes formas y tamaños, armatodos, libros infantiles y patinetas. Todos estos elementos son movilizados en la grúa de la Secretaría de Tránsito municipal.
9:15	Llegan los elementos a la VAS (ubicada en el parque lineal) junto con el equipo de trabajo. Se cierra la vía con cinta de cerramiento, se ubican los cuatro policías en lugares estratégicos, al igual que los tres integrantes de la Defensa Civil. Las tres personas de la Escuela Municipal de Recreación, los dos estudiantes del servicio social y los dos ludotecarios arman las carpas, alistan el dummy, ubican los juguetes, colocan los materiales deportivos a disposición de los participantes y se conecta el equipo de sonido con su respectivo micrófono.
9:30	Se da inicio a la jornada de VAS. Los usuarios comienzan a llegar y realizan actividades como caminar y trotar por la vía de peatones, montar en bicicleta, patines y patinetas. Otros participantes llegan a la zona de juego, que dispone de tres carpas que protegen de la lluvia y el sol. Allí encuentran juguetes de mesa, juguetes simbólicos, libros infantiles, rompecabezas y armatodos. Otro grupo de usuarios se dispone a jugar en el dummy, juegos callejeros y tradicionales como los encostalados, el salto del lazo, ponchado, yeimi, lleva y rondas infantiles. Otro gran grupo se dispone a participar en la zona deportiva, en la cual encuentran tenis de mesa, cancha de microfútbol, cancha de baloncesto, cancha de voleibol, arena y mesa de billar. Estas actividades se realizan durante toda la jornada de VAS.
10:00	Llegada del instructor de baile, quien brinda una clase de zumba desde las 10:00 a. m. hasta las 11:00 a. m. Desde el micrófono se convoca a todas las personas que deseen participar.



Vía Activa y Saludable de Chinchiná (VAS de menos de 4 km)

Hora	Descripción
11:00	Se cuentan las personas que participan de la VAS. Dos integrantes del equipo de trabajo recorren todo el parque lineal de punta a punta realizando un conteo de las personas que asisten. Es importante recordar que la VAS solo cuenta con 1 kilómetro de distancia, lo que hace que el conteo sea una actividad poco compleja.
11:15	Se da inicio a la ciclorruta. En esta actividad se reúne a los participantes que cuentan con patines, patinetas y bicicletas, se les hace un previo estiramiento y un integrante del equipo de la VAS los guía por la ruta del parque lineal. Simultáneamente, otra persona del equipo de trabajo convoca a quienes deseen trotar por la vía de los peatones, con el fin de motivar a los participantes a que realicen AF un poco más intensa. Estas dos actividades tienen una duración de 30 minutos. Al final de cada una se reúne nuevamente al grupo y se hace vuelta a la calma con un estiramiento muscular.
13:30	Cierre de la VAS. En este momento los participantes se retiran de las actividades y el equipo de trabajo recoge la juguetería, desarma y organiza las carpas y ubica el material en la grúa para ser transportado al lugar donde es almacenado. Este espacio también es aprovechado para que el equipo de trabajo, el personal de la Policía y el de la Defensa Civil se reúnan y evalúen la jornada.



Foto 80. Ciclovía de Chinchiná



Vía Activa y Saludable de Armenia (VAS de 4 a 10 Km)

Hora	Descripción
8:00	Llegada del conductor, promotores y policía al Instituto Municipal IMDERA para organizar el material, como carpas, vallas, conos y dummies.
8:30	Despacho del personal para ubicación por sectores. Llegada de la Secretaría de Tránsito y disposición en puntos de cerramiento vial.
8:35	Llegada de servidores sociales.
9:00	Puesta en marcha de la jornada.
11:45	Salida de camioneta con alarma para informar a la ciudadanía de la finalización de la jornada.
12:00	Cerramiento del evento y apertura vial. Recolección del material.
12:35	Cierre y evaluación de la jornada.

Vía Activa y Saludable de San José de Cúcuta (VAS de 4 a 10 Km)

Hora	Descripción
6:00	Llegada de cinco personas a la bodega del IMRD para recoger el mobiliario.
6:30	Llegada a los lugares del recorrido para instalar vallas y hacer cerramiento de vías.
7:15	Los jefes de ruta confirman la llegada de guías en puntos de reunión y reportan a la central el inicio de las actividades de ruta. El jefe de ruta inicia una reunión de motivación con los guías y hace un breve recordatorio de las obligaciones sobre la ruta y atención a usuarios, así como de las actividades extraordinarias que se van a presentar en la ruta en esa jornada.
7:30	Reporte de las ausencias de los guías, monitores y personal de apoyo.
7:40	Supervisión del recorrido.
8:00	Inicio de las actividades con la ciclomisa.
8:00 8:30	Realización del primer conteo.
8:30 13:30	Inicio de actividades físicas y tres conteos cada quince minutos.



Vía Activa y Saludable de San José de Cúcuta (VAS de 4 a 10 Km)

Hora	Descripción
11:00	Bailoterapia.
12:30	Fin de las actividades físicas e inicio de la recolección de personal y mobiliario.
13:00	Apertura de la vía para tránsito vehicular.
13:30 13:45	Los guías de ruta firman y registran asistencia y observaciones. El jefe de central de comunicaciones informa por radio la apertura para la circulación vehicular y finalización de la jornada. Los guías y voluntarios apoyan en el movimiento final de vallas para la apertura a la circulación vehicular. Una vez concluida esta labor, el personal de apoyo se retira y los guías se trasladan a su punto de reunión.
14:00	El coordinador informa al director del Instituto sobre el estado general de la jornada dominical.



Anexo 20. Formato de seguimiento operativo guardián de la Ciclovía recreativa

Anexo 21. Formato de conteo de la Ciclovía de San José de Cúcuta

Anexo 22. Formato de conteo por cuadrantes de bailoterapia de la Ciclovía de San José de Cúcuta



Foto 81. Ciclovía de San José de Cúcuta



Vías Activas y Saludables de más de 10 km

Hora	Descripción
6:00	Entrada del personal de logística.
6:15	El coordinador de los montadores asigna al personal que repartirá las vallas por ruta. Adicionalmente, se colocan bases para basura.
6:30	Las vallas se colocan a lo largo de las rutas. Ubicación de la oficina móvil.
7:00	Hora de llegada de los guías a sus puntos de reunión. La jefatura de central transmite por radiocomunicación el inicio de la jornada desde el Puesto de Mando Unificado.
7:15	Los jefes de ruta confirman la llegada de guías en puntos de reunión y reportan a la central el inicio de las actividades de ruta. El jefe de ruta inicia una reunión de motivación con los guías y hace un breve recordatorio de las obligaciones sobre la ruta y atención a usuarios, así como de las actividades extraordinarias que se van a presentar en la ruta en esa jornada.
7:30	El jefe de ruta reporta a la central lo siguiente: asistencia, retardos y ausencias de guías. El jefe de ruta también asigna a los guías el tramo que deben atender dentro de su ruta, tomando en cuenta la complejidad de los tramos por su cantidad de cruces de vías, su flujo vehicular, si son semaforizados o no, y los espacios públicos aledaños. La distancia de un tramo para atender por un guía puede fluctuar entre 800 m y 1.200 m.
7:40	El jefe de ruta entrega el material logístico correspondiente de acuerdo con su tramo (lonas informativas, cintas de precaución, bolsas para basura orgánica e inorgánica). Los guías se trasladan a sus tramos asignados.
7:50	Los guías supervisan el estado general de su tramo. La inspección incluye que no existan árboles caídos, restos de colisiones vehiculares, etc., y la correcta localización de las vallas. En caso de encontrar alguna anomalía se reporta de inmediato a la central.
8:00	Hora de inicio de actividades para el personal de apoyo, como policía, Defensa Civil, paramédicos, prestadores de servicio social y voluntarios. La central transmite la hora exacta para que los guías, personal de apoyo y personal de servicio social realicen los cerramientos de calles a la circulación vehicular. Los usuarios comienzan a transitar por la ruta.



Vías Activas y Saludables de más de 10 km

Hora	Descripción
8:00 8:30	El guía del tramo coloca los materiales correspondientes a su tramo (lonas informativas, cintas de cerramiento, bolsas de basura, etc.). En caso de ser necesario, en coordinación con el guía de servicio social y el jefe de ruta, realizan movimientos de servidores sociales de un cruce de vías de bajo flujo vehicular a otro de mayor flujo, y se coordina con los prestadores de servicio social para que tomen su media hora de descanso. Solo en caso necesario y ante la eventual ausencia de un servidor social o voluntario, puede cerrarse total o parcialmente un cruce de vías de bajo flujo vehicular. Si el cerramiento es parcial, esto se define por el lugar de localización de las vallas.
8:30 13:30	Se realizan conteos durante la hora seleccionada (🔍 ver capítulo de Evaluación y seguimiento: conteo de participantes).
8:00 14:00	Transcurso de jornada donde los guías en su tramo asignado tienen las siguientes funciones: 1. Brindan atención a los usuarios en caso de accidentes, 2. Reportan y buscan niños extraviados, 3. Reportan robos, 4. Prestan auxilio mecánico básico a ciclistas, 5. Proporcionan información sobre actividades y puntos de interés, recomendaciones de seguridad vial, 6. Prestan atención a actividades programadas y orientación a los no programados, y 7. Dan información e invitan a retirarse a vendedores ambulantes, repartidores de volantes o productos publicitarios, manifestantes de movimientos políticos, religiosos o protestas sociales. En caso de que se haga caso omiso de estas recomendaciones, se pasa el reporte a central de comunicaciones, donde a su vez se hace llegar a las autoridades correspondientes para que actúen en consecuencia.
8:00 11:00	Los guías de servicio social recorren su ruta asignada para corroborar y registrar asistencia de los servidores sociales o voluntarios, así como para atender dudas sobre sus actividades específicas, seguimiento de reportes y trámites administrativos.
13:30 13:45	Los guías de ruta firman y registran asistencia y observaciones si las hubiere.
13:45 14:05	El jefe de ruta coordina a los guías para ir preparando la apertura vial, que consiste en informar a los usuarios que la hora de cierre de la VAS se aproxima. También deben retirar cintas de cerramiento, desmontar bolsas de basura, lonas informativas y demás implementos, para que en el momento que central de comunicaciones informe la hora de apertura, las calles estén listas para la circulación vehicular.



Vías Activas y Saludables de más de 10 km

Hora	Descripción
14:05	El jefe de central de comunicaciones informa por radio la apertura para la circulación vehicular y finalización de la VAS para los usuarios. Los guías, servidores sociales y personal de apoyo asignado apoyan en el movimiento final de vallas para la apertura a la circulación vehicular. Una vez concluida esta labor, los servidores sociales y personal de apoyo se retiran, y los guías se trasladan a su punto de reunión.
14:05 14:45	Recolección de vallas por montadores a lo largo de las rutas y almacenamiento.
14:10	Traslado de guías a sus puntos de reunión correspondientes.
14:10 14:40	Elaboración de informes finales por parte de los diversos guías. El jefe de ruta recolecta y revisa dichos informes. El jefe de ruta hace una breve charla de motivación y conclusiones de jornada.
14:40 15:00	Reporte de finalización de jornada por parte de los jefes de ruta, jefe de servicio social y jefe de primeros auxilios a central, desde sus puntos de reunión.
15:00 15:20	Reporte de finalización de jornada general por parte de central y entrega al jefe operativo del reporte general de jornada.
15:20	El jefe operativo y el director revisan y comentan el informe de finalización de jornada y comienzan a planear estrategias de trabajo para ejecutarlos entre semana.
15:30	El director del programa informa al director general del Instituto de Deportes y Recreación sobre el estado general de la jornada dominical.

Los diferentes jefes deben entregar a las oficinas centrales del programa, a más tardar el miércoles siguiente, informes de la jornada

dominical. Los informes incluyen los requerimientos para el mejoramiento de sus rutas, propuestas, e informes especiales requeridos.





Foto 82. Jornadas de la Ciclovía de Cali Prado



Foto 83. Tarima de la RecreoVía



Foto 83. Tarima de la RecreoVía



Anexo 23. Formato informe de actividades de la Ciclovía de Bogotá

Anexo 24. Formato informe mensual de gestión de la Ciclovía de Bogotá

6.3.3. Descripción de una jornada de un punto de actividad física

Se describe la jornada de un punto de AF con base en la RecreoVía de fin de semana de Bogotá.

a) Preevento

- Reunión semanal del responsable del área de RecreoVía con los técnicos operativos para programar las jornadas por realizar,



dejando registro en el formato “Reunión de planificación y seguimiento”.

- El día de la actividad, los operarios de los camiones transportadores, de los parques o de los centros comerciales o almacenes de cadena realizan el montaje de la tarima o adecuación del espacio donde se desarrollará la actividad de acuerdo con el proceso de planimetría del sitio.
- Una vez realizado el montaje, el encargado de punto revisa que las tarimas estén ubicadas en los sitios correspondientes y que estén completas, dejando registro en el formato “Seguimiento de tarimas y señalización”.
- Antes de iniciar la sesión, el encargado de punto hace una revisión de aspectos técnicos, logísticos y operativos, como:
 - Verificar la presentación personal y utilización de accesorios de los profesores de AF (*junior* y/o máster); dar instrucciones para la realización de la sesión y recibir el formato “Planificación de sesiones” totalmente diligenciado con las sesiones de AF por realizar.

- Verificar que los materiales, elementos y servicios requeridos se encuentren disponibles en los respectivos puntos.
- Ubicar la señalización y vallas informativas.
- Supervisar la asistencia de los servidores sociales y registrarla en el formato “Control asistencia práctica servicio social”.
- Una vez realizada la verificación, el encargado de punto reporta las novedades a la central de comunicaciones de Recreovía.



Anexo 25. Formato de acta de reunión de planificación y seguimiento de la Recreovía



Anexo 26. Formato de seguimiento de tarimas y señalización de la Recreovía



Anexo 27. Formato de planificación de sesiones de la Recreovía

b) Evento

8:00

El encargado de punto y/o profesor de AF realiza la apertura de la jornada con el himno de Bogotá, presentación institucional e informe de los horarios y de las sesiones por desarrollar en la jornada.

El profesor de AF se presenta, presenta el nombre de la sesión que va a trabajar y realiza un tamización de la población asistente para conocer las condiciones físicas y de salud de los usuarios y hacer las recomendaciones pertinentes.



8:00	En este momento el profesor de AF explica la escala de percepción del esfuerzo de Borg adaptada, con el fin de que durante el desarrollo de las sesiones tenga en cuenta y verifique en qué estado están los usuarios.
8:00 13:00	Durante la sesión, el encargado de punto realiza el conteo de las personas presentes, diferenciando por tipo de población, observadores y participantes. La información recolectada es registrada en el formato "Seguimiento operativo - Recreoavía".
13:00	Cierre de la jornada con el himno de Bogotá y la invitación a las diferentes jornadas entre semana y de fin de semana. Se retiran las vallas, tarimas y demás señalización utilizada, con el apoyo de los operarios de los camiones transportadores, de los parques o de los centros comerciales o almacenes de cadena. Terminado el cierre de la jornada, el encargado de punto informa a la central de comunicaciones la finalización de la actividad y el resumen de esta. La central de comunicaciones consolida la información que reportan los encargados de punto y envía por medio electrónico el informe respectivo en el formato "Informe de actividades Recreoavía" al técnico operativo de apoyo al área y al responsable del área de Recreoavía.



Anexo 28. Formato de seguimiento operativo de la Recreoavía

Anexo 29. Formato de informe de actividades de la Recreoavía

c) Posevento

- El encargado de punto complementa el formato "Seguimiento operativo - Recreoavía" y lo entrega en la reunión semanal al monitor de talento humano y/u operativo.
- El técnico operativo ingresa al sistema la información: casos reportados a la central de comunicaciones, casos reportados en informes operativos, estadísticas y observaciones generales.



- Los datos registrados en el sistema son corroborados con lo reportado por la central de comunicaciones.
- En la reunión semanal se evalúan las jornadas anteriores dejando registro en el formato de “Reunión de planificación y seguimiento”.
- Mensualmente, los encargados de punto hacen seguimiento a los profesores de AF y realizan un resumen de las actividades desarrolladas. Las actividades se registran en el formato “Informe mensual - Encargado de punto”.
- Los profesores de AF deben presentar el formato “Informe mensual - Profesores de AF”, en el cual se relacionan los servicios prestados en el mes. Estos formatos son enviados al monitor de talento humano de la RecreoVía.



Anexo 30. Formato Informe mensual - Encargado de punto de la RecreoVía

Anexo 31. Formato Informe mensual - Profesores de AF de la RecreoVía

6.3.4. Seguimiento en prensa de la primera jornada

Se recomienda elaborar boletines de prensa con los resultados de la primera jornada y de las siguientes, y enviarlos a los medios de comunicación. Se debe revisar la cobertura dada por los medios a esta primera jornada. Se reco-

mienda realizar esta revisión semanalmente, con el fin de identificar la percepción del programa por parte de la comunidad y en dado caso generar los comunicados correspondientes.

Es importante elaborar boletines de prensa siempre que se prevea algún cierre temporal o modificación temporal de la ruta por circunstancias de la dinámica de la ciudad o municipio (por ejemplo: una obra pública, competencia deportiva, fiesta municipal, etc.). Estos boletines deben enviarse con suficiente antelación para que la ciudadanía esté informada. Esta información también se puede difundir por medio de redes sociales y otros medios de comunicación acordes con el contexto de cada municipio.



Anexo 19. Boletín de prensa de la Ciclovía de Pasto

6.3.5. Ajustes para operación de jornadas siguientes

Una vez concluida la primera jornada, se debe realizar una evaluación que permita hacer los ajustes pertinentes y así garantizar el éxito de las jornadas siguientes. Este es un trabajo que debe continuar mientras funcione el programa. Se debe motivar al personal continuamente, y nunca hay que dejar de supervisar, observar y evaluar lo que está pasando alrededor del programa. Se deben considerar los siguientes aspectos en esta evaluación:

- Cobertura en medios: Estudiar cómo fue el cubrimiento por los medios y evaluar las críticas.



- Preguntas de vecinos y comerciantes: Se recomienda resolver de manera personalizada las dudas y críticas que puedan presentarse.
- Material logístico: Evaluar la conveniencia en cuanto a la ubicación y tipo de vallas utilizadas.
- Seguridad y movilidad: Evaluar el estado de las vías, la pendiente y estadísticas de accidentalidad.
- Desempeño del personal.
- Trabajo en red con otras dependencias.



Capítulo 7



Seguimiento y Evaluación

La evaluación sistemática del programa es de vital importancia para su continuo mejoramiento y sostenibilidad, y por lo tanto se considera una fase esencial dentro del desarrollo de VAS. La evaluación provee evidencia para los encargados de tomar decisiones, los organizadores del programa y la comunidad. Esta evaluación tiene como propósitos:

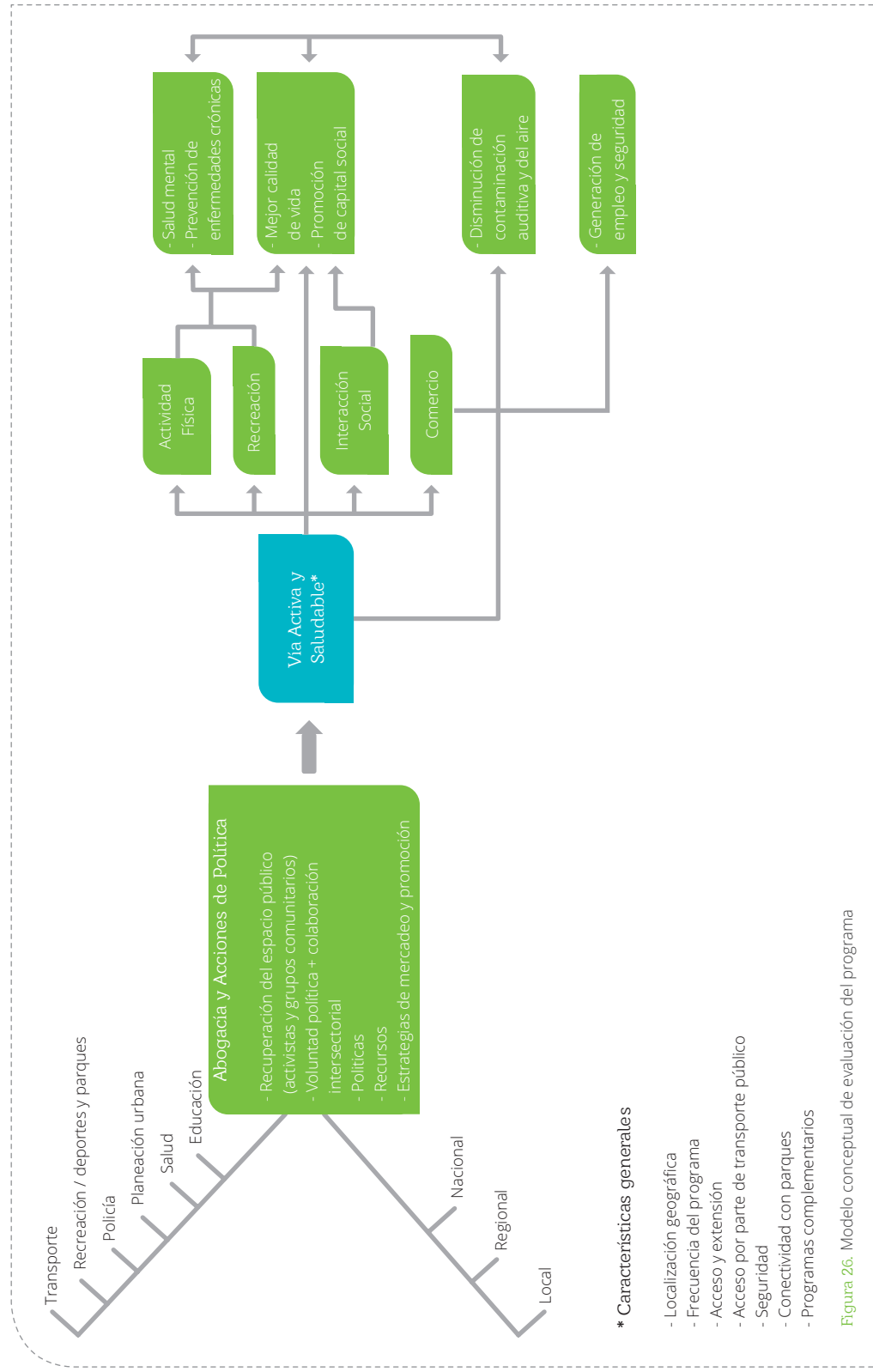
1) influir sobre los encargados de formular políticas y sobre aquellos que financian el programa, 2) desarrollar la capacidad y el compromiso de la comunidad, 3) compartir las ventajas y las desventajas percibidas por parte de la comunidad, 4) asegurar el financiamiento y la sostenibilidad a través de resultados y 5) replantear estrategias que permitan redireccionar esfuerzos que lleven al mejoramiento del programa.

7.1. Modelo conceptual para la evaluación de Vías Activas y Saludables como Programas de Salud Pública

La evaluación de las características de estos programas se debe basar en un modelo conceptual que ilustre sus determinantes y características de implementación. La siguiente figura ilustra el modelo conceptual realizado para la evaluación e implementación de

estos programas. Este modelo está basado en el modelo de ambiente y actividad física (Sallis et al. 1998) y el modelo de AF y políticas públicas (Schmid T., et al. 2006). El modelo ilustra que el desarrollo y sostenibilidad de los programas de VAS están determinadas por: 1) diferentes sectores, diferentes niveles y acciones de políticas (por ejemplo, gubernamentales o no gubernamentales, departamentos de transporte, deportes y servicios de recreación, y otros organismos de financiación), 2) acciones de promoción (por ejemplo, estrategias de mercadeo y movimientos de activistas en la comunidad), y 3) las características generales relacionadas con el diseño y la programación, como la longitud de la calle, la conectividad del parque, programas complementarios, y la frecuencia del programa. A su vez, estos programas tienen un efecto sobre los comportamientos como la AF, la recreación y la salud relacionados con la calidad de vida, la actividad económica, y el entorno social y físico (Sarmiento O. L., et al. 2010).





Adaptado de modelo conceptual en: Sarmiento O, Torres A, Jacoby E, Pratt M, Schmid T, Stierling G. The Ciclovía-recreativa: a mass recreational program with public health potential. Journal of Physical Activity & Health 2010. 7 (suppl 2) S163-S180.



7.2. Seis pasos del marco de referencia para Programas de Salud Pública de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC)

¿En qué consisten?

Consisten en la aplicación de los 6 pasos del Marco de Referencia para Programas de Salud Pública del CDC (Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos 2006). Permite examinar y valorar los procesos y/o resultados de la implementación de las VAS y sus programas complementarios. Su propósito principal es utilizar esta metodología para identificar debilidades y fortalezas que conduzcan a mejorar el programa.

¿Para qué sirven?

- Para influir sobre los encargados de formular políticas y sobre aquellos que financian los programas = sostenibilidad.
- Para desarrollar la capacidad y el compromiso de la comunidad.
- Para compartir las ventajas y las desventajas observadas con otras comunidades.
- Para asegurar el financiamiento y la sostenibilidad mostrando resultados.
- Para replantear estrategias o redirigir esfuerzos.

¿Qué pasos se deben seguir?

1. Comprometer a los interesados y aliados.
2. Describir el programa.
3. Enfocar la evaluación.
4. Reunir evidencia fehaciente.
5. Fundamentar las conclusiones.
6. Asegurar el uso de los resultados de la evaluación en acciones concretas y compartir las lecciones aprendidas.

Paso 1

Comprometer a los interesados y aliados

¿En qué consiste?

Se trata de identificar a todas las personas y organizaciones de todos los sectores que estén relacionados directa o indirectamente con los programas de VAS.

¿Para qué sirve?

Para desarrollar un proceso de evaluación evitando obtener solo opiniones sesgadas o desde una única perspectiva.



¿Qué pasos se deben seguir?

1. Realice un listado de todos los interesados o involucrados actualmente.

No olvide incluir aliados clave que no hayan sido involucrados aún. Para no olvidar ningún actor es importante que responda las siguientes preguntas:

¿Quién está involucrado en las operaciones del programa?

Por Ejemplo: El coordinador general de la VAS, el coordinador de operaciones, el personal de otras áreas de la institución que implementa la VAS, voluntarios, personal de servicio social, primeros auxilios, jefes de ruta, personal de seguridad, personal de logística, monitores, personal de orientación al usuario, profesores de actividad física y encargados de actividades complementarias.

¿Quiénes son los socios?

Policía, agentes de tránsito, servicios paramédicos municipales o de la ciudad, bomberos, defensa civil, entidades locales de: movilidad, educación, planeación, recreación y deportes, obras públicas, espacio público, medio ambiente. También Organizaciones no gubernamentales (ONG), universidades, proveedores, patrocinadores, empresas de transporte, medios de comunicación y marketing, organizaciones de la sociedad civil, cámara de comercio y vendedores informales.

¿Quiénes son los beneficiarios o quiénes se ven afectados por el programa?

Todos los potenciales usuarios. Es muy importante vincular a todos los miembros de las comunidades por donde pasen los circuitos y de todos los sectores aledaños que se vean afectados por el cierre de calles. También es clave vincular a los comerciantes de los mismos sectores, quienes frecuentemente se oponen a la VAS. Los resultados de la evaluación pueden mostrarles efectos positivos o generar formulación conjunta de estrategias para generar el beneficio común.

¿Quiénes son los encargados de tomar decisiones relacionadas con el programa?

Listado de todas las personas e instituciones encargadas de tomar decisiones directas para el desarrollo de VAS.

Paso 2

Descripción del programa

¿En qué consiste?

El paso más importante cuando se está evaluando o planeando una estrategia es la descripción de la misma. Una descripción detallada de un programa permite retratar e ilustrar sus principales componentes para que todos los interesados y aliados comprendan de la misma forma el programa.



¿Qué pasos se deben seguir?

1. Identifique la etapa en la cual se encuentra su programa:

- a. Planificación: No se ha iniciado.
- b. Implementación: Se está desarrollando recientemente.
- c. Mantenimiento: Ha tenido sostenibilidad a través de los años.

Identificar la etapa de su programa es muy importante para enfocar el proceso de evaluación. Si su programa está en etapa de planificación, podrá aplicar estos 6 pasos para determinar necesidades, alcance de los problemas o estrategias de cooperación que sean estrategias realistas y efectivas.

Si está en implementación o mantenimiento, la evaluación se enfocará en medir la efectividad de las actividades, cumplimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo. También valora si los procesos que se han desarrollado están conduciendo a lograr el objetivo final o hay que tomar medidas para mejorar o cambiar el planteamiento o implementación de la VAS.

2. Planteamiento del problema

Las VAS pueden contribuir con la solución de muchos problemas, como por ejemplo de origen ambiental, de recreación, niveles de AF de la población, uso del espacio público, calidad de vida, de movilidad, cohesión social, y equidad. Usted puede incluir la evidencia y beneficios que se presentan en la sección:  preparar la argumentación técnica. Respondiendo las siguientes 4 preguntas, usted podrá determinar breve y sencillamente el problema.

- ¿Cuál es el principal problema al que el programa va a responder?
- ¿Cuál es la magnitud del problema (incluyendo subpoblaciones)?
- ¿Cuáles son las consecuencias del problema?
- ¿Qué causa el problema?

Es importante documentar todos estos indicadores, explorando datos y estadísticas locales de la comunidad, ciudad o municipio en que se desarrolle las VAS del sector salud, transporte, ambiente, etc. Entre más asociada esté a problemas reales de las comunidades, mayor apoyo político, social y sostenibilidad obtendrá. Usted puede incluir la evidencia y beneficios que se ajusten a su programa y que se presentan en la sección:  Preparar la argumentación técnica.



Anexo 32. Cuestionario de capital social

3. Desarrollo de un modelo lógico

Ahora que usted ha identificado el problema y la meta principal para su VAS, empiece a ilustrar la descripción de su VAS con un modelo lógico.

¿En qué consiste?

Herramienta reiterativa de descripción que ilustra los principales componentes del programa y proporciona un marco de referencia a consultar durante las etapas de planificación, implementación y evaluación del programa.



¿Para qué sirve?

- Describe los componentes centrales del programa.
- Ilustra las conexiones entre sus componentes y los resultados esperados.
- Permite realizar ajustes y mejoras durante el transcurso del programa.
- Permite guiar la evaluación de la efectividad del programa y establecer prioridades para la futura asignación de recursos.

¿Qué pasos se deben seguir?

Puede empezar por hacer una lista de los recursos, aportes y actividades del programa. Progresivamente de acuerdo con esto preguntarse: ¿Por qué? o ¿Para qué? y construir los resultados esperados a corto, mediano y largo plazo o meta final. Este enfoque se utiliza principalmente cuando se quiere describir un programa que ya existe; es decir, que está en implementación o mantenimiento y no tiene aún un modelo lógico.

Tabla 9. Ejemplo de una actividad descrita mediante un modelo lógico para Vías Activas y Saludables



* Note la conexión "lógica" entre cada componente ilustrado por las flechas. Por ejemplo, dependiendo de los recursos disponibles puedo plantear actividades y los resultados esperados deben ser realizables y realistas con respecto a actividades y recursos.

Puede empezar también por los resultados esperados. A partir de ellos establecer las actividades que necesitaría para lograr ese resultado, preguntándose "¿Cómo?" y posteriormente los recursos requeridos. Este enfoque se usa más comúnmente en programas en fase de planeación y asegura que las actividades planteadas sean coherentes o respondan a los resultados esperados.

Haga el mismo ejercicio con cada uno de los recursos y/o actividades que considere hasta que abarque todos los componentes de su programa y pueda tener una descripción detallada del mismo. Teniendo esa herramienta usted podrá consultarla en cualquier momento para evaluar procesos y realizar cambios pertinentes.



Paso 3

Enfocar la evaluación

¿En qué consiste?

Identifique los propósitos y usos principales de la evaluación, así como las preguntas más apropiadas que deben formularse.

¿Para qué sirve?

Para obtener unos resultados concretos, claros y útiles para la VAS que guíen el desarrollo de la evaluación y el análisis de la misma.

¿Qué pasos se deben seguir?

1. Identifique propósitos y usos de la evaluación:

- Responda la siguiente pregunta: ¿Cuál es o son los propósitos principales de su evaluación?

Ejemplo: Obtener conocimientos, mejorar su programa de VAS y evaluar los efectos de la misma.

- Enumere todos los usos posibles que le daría a los resultados de la evaluación de acuerdo con cada propósito (tan específicamente como pueda).

Ejemplo:

Tabla 10. Propósitos y usos de la evaluación

Propósito	Uso
Logro de conocimientos	Evaluar el nivel de interés y expectativas que la comunidad tiene por un programa de VAS. Esta información se utiliza para planificar o reestructurar el programa de VAS.
Mejora de un programa	Supervisar la implementación de los circuitos de VAS y programas complementarios. Utilizar los resultados para identificar aspectos que necesitan ser modificados y mejorados (personal, diseminación, seguridad, etc.).
Evaluación de los efectos del programa	Medir hasta dónde se cumplen los indicadores de rendimiento. Utilizar estos resultados para solicitar financiamiento adicional para la VAS.



2. Defina las preguntas de la evaluación:

Pregunte a los interesados principales qué desean o necesitan saber con respecto a:

- Características de los circuitos.
- Actividades complementarias.
- Resultados iniciales, intermedios y a largo plazo del programa.
- Características de los participantes del programa.
- Efectos mayores del programa en las organizaciones o comunidades.
- Efectos sociales y en salud de los programas.
- Factores externos que influyen en el programa.
- Otros aspectos.

Atención: Es importante tener en cuenta que dependiendo del tiempo de implementación del programa o etapa de desarrollo, las preguntas pueden variar y por ende, los resultados de la evaluación. Usted puede evaluar procesos en programas en fase de implementación que no lleven mucho tiempo, o puede evaluar resultados en programas en fase de mantenimiento; también puede evaluar procesos y resultados al mismo tiempo.

Ejemplos de preguntas de una evaluación de proceso:

- ¿Qué estamos haciendo? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Con qué frecuencia?

- ¿Estamos ofreciendo la VAS según lo planeado?
- Si no es así, ¿por qué ha variado?
- ¿Existen influencias externas que estén afectando los aportes o las actividades de la VAS?
- ¿Estamos bien encaminados con respecto al tiempo y a los recursos?
- ¿Qué está funcionando bien y por qué?
- ¿Qué no está funcionando y por qué?
- ¿Estamos alcanzando a toda la comunidad que teníamos como meta?

Ejemplos de preguntas de una evaluación de resultados:

- ¿Qué logramos? ¿Alcanzamos nuestros resultados?
- ¿Por qué, o por qué no?
- ¿Qué ha cambiado debido a nuestras acciones?
- ¿Qué podemos aprender de los interesados principales que abandonaron el programa?
- ¿Qué tan costoso fue el programa en comparación con otras intervenciones de AF?
- ¿Es el programa igual de efectivo o más efectivo que otros programas similares?



- ¿Cuál es el costo beneficio estimado de la VAS?
- ¿Qué salió bien? ¿Qué salió mal?
- ¿Se produjo algún efecto inesperado en el programa?

Paso 4

Reunir evidencia fehaciente

¿En qué consiste?

En recopilar los datos que van a responder las preguntas de la evaluación y que con la

retroalimentación de todos los interesados sean confiables y relevantes.

¿Para qué sirve?

Para responder con indicadores las preguntas planteadas para el proceso de evaluación.

¿Qué pasos se deben seguir?

Organice las preguntas de evaluación en un cuadro de 3 columnas que incluya las siguientes casillas:

Preguntas de la evaluación	Indicadores	Fuentes de datos

Identifique indicadores y las fuentes donde obtendrá los indicadores que correspondan a cada pregunta seleccionada para la evaluación.

¿Dónde obtendrá los datos?

Las fuentes de datos para evaluaciones de programas incluyen personas, documentos, observaciones y bases de datos existentes. Para aumentar la credibilidad de la evidencia, reúna datos de más de una fuente cuando sea posible y utilice fuentes que los interesados principales consideren fehacientes.

- **Personas:** Participantes del programa, personal, público en general, dirigentes de la comunidad, funcionarios de financiamiento.

- **Documentos:** Presentación de propuestas, boletines y comunicados de prensa; publicidad o materiales educativos; informes trimestrales; registros médicos; registros administrativos, listas de asistencia del programa; evaluaciones de recursos y necesidades; informes del gobierno nacional, estatal o local.

■ Observaciones

- Cuestionarios del comportamiento en cuanto a la AF.
- Observaciones directas del ambiente o de las instalaciones para la AF (SOPARC).



- Observaciones indirectas a través de cámaras de video o sensores infrarrojos en la recepción.
- Datos existentes
 - Sistema de supervisión nacional y estatal de factores de riesgo en el comportamiento.
 - Sistemas nacionales o estatales.
 - Encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN).
 - Encuesta nacional a través de entrevistas sobre la salud.
 - Prueba de aptitud física de escolares.
 - Informes penales.
 - Encuestas en universidades.
 - Directorio telefónico.
 - Datos socio-demográficos de la comunidad o ciudad.

Ejemplo:

Tabla 11. Preguntas, indicadores y fuentes de información

Preguntas de la evaluación	Indicadores	Fuentes de datos
¿Cuál es la participación de la comunidad en la implementación del programa?	■ Cantidad de voluntarios ■ Número de capacitaciones a voluntarios ■ Tiempo total de trabajo de los voluntarios ■ Descripción de las actividades de los voluntarios. ■ Número de vendedores ambulantes, talleres de bicicletas por jornada.	■ Registros administrativos ■ Registros de actividades de los voluntarios ■ Entrevistas de informantes clave
¿Qué impacto está teniendo el programa en la comunidad?	■ Número de participantes por jornada en los circuitos ■ Número de habitantes de la ciudad y/o comunidad donde se implementa el programa.	■ Registros de participación Instrumentos o metodologías de conteo de participantes confiables. (Ver conteo de participantes).



Preguntas de la evaluación	Indicadores	Fuentes de datos
¿Qué impacto está teniendo el programa en la comunidad?	- Número de participantes en actividades complementarias por jornada. - Características de los participantes: género, edades, estrato socioeconómico. - Nivel de AF de los participantes de VAS en los últimos 7 días. - Nivel de calidad de vida de los participantes - Nivel de capital social - Niveles de ruido - Nivel de material particulado respirable, SO₂, NO_x, CO y O₃.	- Entrevistas a participantes de VAS con caracterización - Entrevistas de informantes clave - IPAQ Cuestionario internacional de AF (International Physical Activity Questionnaire 2009). - Escala de calidad de vida de la OMS - Escala de capital social - Mediciones de presión sonora - Mediciones de material particulado respirable (PM₁₀ CO NO_x y O₃)
¿Cuál es el costo-beneficio estimado del programa? (Ver Análisis de costo beneficio)	- Presupuesto general del programa (costos operacionales y de equipos). - Presupuesto del programa por jornada (costos operacionales y de equipos). - Fondos otorgados por patrocinadores de empresa privada. - Cantidad de personal contratado y voluntarios - Participantes por jornada.	- Registros administrativos. - Registros de participación.



Lista de indicadores ideales para VAS

Es ideal mantener registros de los siguientes indicadores, algunos de ellos son básicos y otros más elaborados. Sin embargo, deben ser tenidos en cuenta desde el momento de inicio de sus VAS. Esto le ayudará a monitorear y evaluar el progreso fácilmente. Adicionalmente se recomienda tener un grupo de comparación que no esté siendo afectado por la VAS para evaluar la efectividad del programa.



Para mayor información de los indicadores recomendados por OPS y CRA ir a la sección de indicadores de evaluación.



También puede consultar la siguiente página web <http://www.cicloviasrecreativas.org/es/proyectos/challenge-score>

Tabla 12. Indicadores de evaluación en los programas de Vías Activas y Saludables

Indicador	Descripción
Extensión del circuito	Es el número de kilómetros que son habilitados para cada evento de la VAS
Población de influencia	Es el número de personas que viven a menos de un kilómetro de distancia de la ruta de la VAS
Inclusión social	El circuito de la VAS incluye zonas donde viven comunidades que pertenecen a un bajo estrato socioeconómico o a una minoría racial.
Horarios y minutos por semana	Días y el tiempo en minutos por semana durante el cual se realiza la VAS
Participantes por evento	Es el promedio de personas que asiste a cada jornada de VAS ajustado por la población de la ciudad o municipio.
Características socio-demográficas de los participantes y comunidades donde se implementa el programa (Anexo 11)	Género, edad, estrato socioeconómico, datos de movilidad (transporte público, automóviles, Ciclovía permanentes, etc.)
Recursos humanos/ Personas involucradas en la organización	Es el número de personas que intervienen en la organización y desarrollo de cada evento de la VAS ■ Número de personas contratadas ■ Número de voluntarios ■ Aliados estratégicos (policía, sector salud, etc.). Son los recursos en dólares necesarios para el desarrollo de VAS. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento.



Indicador	Descripción
Recursos y costo anual del programa	Ideal tener estimado exacto el presupuesto usado para la VAS para obtener indicadores precisos de presupuesto y costo por jornada. *Es importante incluir las actividades o programas complementarios que son financiados bajo el mismo presupuesto.
Participantes en actividades específicas	Es el promedio de personas que asisten a las actividades complementarias que promueven actividad física, arte y cultura o capacitación, ajustado por la población de la ciudad o municipio.
Actividades complementarias que promueven el arte y la cultura	El programa de la VAS realiza al menos una actividad que promueva arte y cultura (e.g., obras de teatro, conciertos).
Actividades complementarias que promueven actividad física	El programa de la VAS realiza al menos una actividad que promueva la AF (e.g., clases de AF dirigida).
Actividades complementarias de capacitación	El programa de la VAS realiza al menos una actividad de capacitación (e.g., aprender a montar en bicicleta)
Estrategias de comunicación	Registros de las estrategias, cantidad de material promocional o difusión en medios, frecuencia de los mismos.
Servicios prestados	Importante documentar siempre los servicios a la comunidad con registros permanentes: seguridad, baños públicos, primeros auxilios, etc.
Servicios de seguridad	El programa de la VAS ofrece servicios de seguridad
Servicios de reparación de bicicletas	El programa de la VAS ofrece servicios de reparación de bicicletas
Servicios de primeros auxilios	El programa de la VAS ofrece servicios de primeros auxilios
Accidentes menores	Es el número de accidentes que son atendidos por personal idóneo que se encuentra en la VAS. No requieren traslado a centros de salud. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento.
Accidentes mayores	Es el número de accidentes que debido a su gravedad, requiere el traslado del participante a centros de salud. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento
Número de robos	Es el número de robos reportados durante cada evento de VAS. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento



Indicador	Descripción
Vendedores ambulantes/ informales	Número de vendedores por jornada si es una estrategia organizada. Con encuestas a los vendedores se puede obtener información valiosa de cómo se benefician económicamente de la VAS.
Niveles de AF	Puede evaluar los niveles de AF utilizando el Cuestionario Internacional de AF (IPAQ)
Tiempo de los participantes en cada evento	Es el tiempo en promedio por evento que los participantes permanecen en la VAS.
Indicadores de calidad de vida	Puede evaluar calidad de vida utilizando el instrumento de calidad de vida de la OMS.
Capital Social	Puede utilizar escalas que evalúen capital social diseñados para la Ciclovía.
Seguridad	Puede evaluar seguridad percibida y números de accidentes reportados.
Calidad del aire	Puede medir indicadores de calidad del aire antes y después del programa.
Contaminación auditiva	Puede medir contaminación auditiva antes y después del programa.
Zonas de riesgo geográfico	Es el número de kilómetros del circuito de VAS en los que existe riesgo de accidente por causas geográficas (inundaciones, niebla, aludes, caídas de árboles, hundimientos y similares) ajustado por el número de kilómetros del programa.
Conectividad con parques y playas	El circuito de la VAS está conectado con al menos un parque plaza o playa.
Conectividad con sitios turísticos	El circuito de la VAS está conectado con al menos un sitio turístico o histórico.
Conectividad con transporte público	El circuito de la VAS está conectado con el sistema de transporte público.

* Recuerde que cuando analiza el antes y el después de un programa o compara lugares con y sin el programa, puede obtener datos interesantes que justifiquen sus intervenciones.



- Anexo 32. Cuestionario de capital social
- Anexo 33. Recomendaciones de actividad física



Paso 5

Fundamentar las conclusiones

¿En qué consiste?

En realizar el análisis e interpretación de los datos obtenidos comparando resultados con indicadores de rendimiento.

¿Para qué sirve?

Concluir la evaluación fundamentada en los datos obtenidos.

¿Qué pasos se deben seguir?

1. Análisis de los datos

Ingresa los datos en un computador (por ejemplo, con Epiinfo, una base de datos gratuita que puede obtener en línea u hojas de cálculo).



Puede descargar EpiInfo en:
<http://www.cdc.gov/epiinfo>

Verifique que los datos ingresados no contengan errores.

- Arme una tabla con los datos (por ejemplo, calcule la cantidad de participantes, el porcentaje de participantes que cumple las recomendaciones en cuanto a actividad física, etc.).

- Clasifique los datos por categoría (por ejemplo, por comunidad, raza o grupo étnico, por nivel de ingresos o por nivel de preparación física).

- Establezca comparaciones, (por ejemplo, las diferencias entre las pruebas previas y las posteriores o entre una comunidad de comparación o una de intervención).

- Presente los datos en un formato claro y sencillo.

2. Interpretación de los resultados

- ¿Qué revelan realmente los números, las frecuencias, los promedios y los resultados estadísticos de la prueba sobre el programa?
- ¿Los resultados son semejantes a lo que esperaba?
- Si no fuera así, ¿por qué piensa que son distintos?
- ¿Existen otras explicaciones para los resultados?
- ¿De qué manera puede comparar sus resultados con los de programas similares?
- ¿Cuáles son las limitaciones de las evaluaciones (por ejemplo, sesgos potenciales, generalización de los resultados, fiabilidad, validez)? ¿En qué medida la evaluación refleja el programa en su conjunto?



- Si utilizó varios indicadores para responder la misma pregunta de evaluación, ¿obtuvo resultados similares?
- ¿Podrán otras personas interpretar los hallazgos de un modo apropiado?

Paso 6

Asegurar el uso y el intercambio de las lecciones aprendidas

¿En qué consiste?

En preparar productos tangibles de la evaluación (recomendaciones e informes), compararlos con los interesados principales y otro público (comunicación) y hacer un seguimiento para asegurar su uso.

¿Para qué sirve?

Para asegurar el uso de los resultados de la evaluación y evitar archivar un archivo más sin ser usado para lograr cambios.

¿Qué pasos se deben seguir?

1. Haga un listado del público que debe escuchar los resultados o recomendaciones

Ejemplo: Funcionarios del programa y de la institución que lo implementa, legisladores estatales, concejos municipales, funcionarios de la secretaría de salud, propietarios de lugares de trabajo, funcionarios y oficiales a cargo de la planificación de la

seguridad vial, organizaciones y programas de la comunidad, grupos de apoyo, academia (investigadores), departamentos de policía residentes de las comunidades, organizaciones de servicio y de salud sin fines de lucro, empresa privada, etc.

2. Determine cómo va a diseminar o comunicar la información.

Recuerde que cada público es diferente y por lo tanto la información debe comunicarse de manera diferente. Ejemplo: Un manuscrito o informe científico para investigadores. Un volante o artículo de prensa para la comunidad. Una presentación oral o un resumen claro y breve de hallazgos y necesidades para políticos o potenciales patrocinadores.

3. Establezca canales de comunicación que usará:

Ejemplo: Listas de distribución por correo, sitios web, foros de la comunidad, medios de comunicación (televisión, radio o periódicos), contactos personales, listas de distribución electrónica, boletines de organizaciones, etc.

4. Determine cómo hará seguimiento a la diseminación de resultados para:

- Recordarle a los interesados principales y al público sobre los usos deseados de los resultados de la evaluación.
- Evitar que las lecciones aprendidas se pierdan o se pasen por alto cuando



se realiza un programa complejo o se toman decisiones sobre políticas.

- Evitar el uso indebido de los resultados al asegurar que se aplique la evidencia a las preguntas que constituyeron el principal enfoque de la evaluación y que los resultados no se saquen de contexto.

Para mayor información, usted puede contactar a:

Andrea Torres:

apilitorres@yahoo.es

Olga Lucía Sarmiento:

osarmien@uniandes.edu.co

con el fin de: 1) Tener recomendaciones para replicar programas de VAS en otro lugar, 2) identificar factores que puedan ser claves para su mantenimiento en el futuro y 3) entender las condiciones específicas de cada contexto. Por ejemplo, para la implementación de un programa puede haber sido especialmente importante el interés y voluntad política de un funcionario específico; mientras que en otro, puede haber sido la comunidad la que planteó la necesidad y se movilizó a favor del programa. Estos dos aspectos suministran información que puede ser útil para saber qué debe tenerse en cuenta al momento de iniciar un programa en un contexto similar, o evaluar qué fortalezas se tienen antes de empezar. Si hay una comunidad activa en favor del uso de la bicicleta, por ejemplo, ese es un aspecto que vale la pena aprovechar.

7.3. Estudio de casos sobre los determinantes del programa

¿En qué consiste?

Es un análisis que permite entender qué ha ocurrido en un contexto específico y qué factores han jugado un papel importante en la implementación o mantenimiento de programas de VAS. La metodología que se presenta a continuación ha sido escogida para este estudio porque permite entender a profundidad un fenómeno o una serie de situaciones en contexto.

¿Para qué sirve?

Este tipo de estudio es de utilidad para entender de manera retrospectiva qué ha hecho posible que el programa se haya desarrollado,

Requerimientos esenciales

Antes de empezar, debe contarse con personal en capacidad de realizar y analizar entrevistas semiestructuradas, ya que estas constituyen el principal método. Puede tratarse de personas con entrenamiento en psicología, ciencias sociales, mercadeo o salud pública.

¿Qué pasos se deben seguir?

Paso 1

Revisión de literatura

Debe hacerse una búsqueda y revisión de fuentes, con el fin de tener un panorama general del programa y su historia e identificar quiénes han sido o son los actores claves en el proceso.



Estas fuentes varían de programa a programa e incluyen un rango amplio de documentos: actas, decretos, planes, normas, artículos de periódicos o revistas, programas de radio o televisión, estudios académicos, entre otros.

Paso 2

Elaboración de guías de entrevistas

A continuación se encuentran algunos ejemplos de guías de entrevistas para utilizar con diferentes actores. La guía No. 1 fue adaptada de la guía elaborada por la Red para el Análisis de Políticas en Actividad Física (Eyler A., et al. 2008) (<http://prc.slu.edu/paprn.htm>) y las demás guías fueron utilizadas en un estudio de caso de la Ciclovía de Bogotá.



Anexo 34. Guía 1: Encargados de políticas, representantes del gobierno, administradores del programa



Anexo 35. Guía No. 2: Usuarios



Anexo 36. Guía No. 3: Personal operativo: guías, servidores sociales



Anexo 37. Guía 4: Vendedores(as)

Paso 3

Contacto de informantes

Se recomienda seleccionar lo que se conoce como “informantes clave”. Estos informan-

tes son personas que pueden proporcionar información detallada por poseer un conocimiento y/o experiencia particular en el tema. En este caso, los informantes pueden ser usuarios, representantes de diferentes sectores del gobierno, administradores del programa, representantes de grupos de activistas, personal operativo, voluntarios. Así mismo, se recomienda utilizar la técnica de “bola de nieve”, que consiste en preguntar a cada entrevistado(a) por otras personas que puedan proporcionar información en el tema y de esta manera continuar el reclutamiento de informantes.

¿Cuántas personas se deben entrevistar? En este caso se sugiere buscar la “saturación” de información. Es decir, continuar entrevistando informantes hasta llegar al punto en el que no se obtiene información nueva o no se generan nuevas categorías de análisis.

Paso 4

Conducción de entrevistas

Las entrevistas deben ser grabadas y luego transcritas. Es importante garantizar la confidencialidad en el manejo de la información y el respeto por la privacidad del (la) entrevistado(a).

Paso 5

Análisis de información

Se sugiere realizar un análisis de tipo “Framework analysis” (Análisis de marco conceptual) cuya descripción puede encontrarse en la siguiente referencia: Ritchie J. & Spencer L.



(2001): Qualitative Data Analysis for Applied Policy Research. En: Bryman & Burgess Analyzing Qualitative Data. Routledge London.

Para mayor información usted puede contactar a:

Adriana Díaz del Castillo:
addiaz@uniandes.edu.co

7.4. Conteo de participantes

¿En qué consiste?

En realizar un conteo de los participantes de un programa de VAS, por medio de algunas predicciones (Atlanta Bicycle Coalition 2012; Chagas M., et al. 2012; Land Transport New Zealand 2008; Macbeth AG 2012; Schneider R., et al. 2008).

¿Para qué sirve?

Esta información es un indicador del impacto que tiene el programa en un municipio o ciudad. Es de utilidad para hacer comparaciones entre diferentes épocas del año o con otros programas. Estos datos también son de utilidad para hacer análisis de costo-beneficio.

Requerimientos esenciales

El estudio parte de los siguientes supuestos:

- Las personas se ubican aleatoriamente en la vía; la densidad (número de personas en un área determinada) es la misma a lo

largo de cada corredor (la distancia entre la ubicación de contadores).

- Durante los 15 minutos de conteo no hay un cambio significativo en las predicciones debido a la entrada y salida de personas.
- Se ubican corredores lo suficientemente grandes para que una persona no sea contada más de dos veces durante el tiempo de conteo.
- Se asigna una velocidad característica a cada grupo de asistentes: bicicleta (10 km/h), patinando (5 km/h) y caminando (2.5 km/h).
- El error por doble conteo debido a que una persona decida devolverse y sea contado dos veces en un corredor no es significativo.

Herramientas y materiales a utilizar:

- Lápiz y papel
- Cronómetro
- Formato de conteo
- Calculadora u hoja de cálculo

¿Qué pasos se deben seguir?

Paso 1

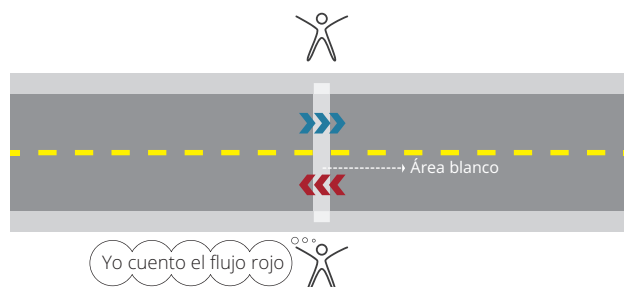
Selección de puntos y tiempo de conteo

Selección de los puntos de conteo: Debe conocerse la longitud de la VAS, así como



el número de personas con que se cuenta en la logística para poder hacer el conteo. Una buena aproximación para determinar la longitud de los corredores (la distancia entre la ubicación de contadores), es dividir

la distancia total de la VAS entre la mitad del número de personas dispuestas para dicha tarea. Así, cada vez que se repita esta distancia en el recorrido, se colocan dos personas en este punto.



Definición de tiempo de conteo: El tiempo durante el cual se cuenta son 15 minutos a la hora pico de cada VAS. En esta longitud de tiempo, la incertidumbre y el error no son tan altos y es el tiempo estándar que han usado las diferentes entidades encargadas de hacer conteo en este tipo de eventos como lo es la Ciclovía de Bogotá.

De la misma forma, se recomienda que se hagan conteos durante los primeros 15 minutos de cada hora de servicio (por ejemplo de 7:00 a 7:15), al igual que durante la segunda mitad de cada hora de servicio (por ejemplo de 7:30 a 7:45), por lo menos una vez cada seis meses. Lo anterior se hace con el propósito de saber cómo es la distribución del número de personas durante el transcurrir del día.

Paso 2

Descripción del protocolo de conteo

Una vez se hayan definido las horas que se van a contar y las distancias de los corredores,

dos personas se encargan de contar en cada punto. Una persona se para en frente de la otra contando así una dirección de flujo cada una. Se debe fijar un punto y contar únicamente las personas que pasen por dicho punto. También se deben discriminar el conteo por los cuatro tipos de actividades descritos: bicicleta, caminando, corriendo y en patines o patineta.

Paso 3

Estimación del número de personas por corredor

Una fórmula válida que predice el número de personas por corredor durante los quince minutos evaluados, es la siguiente:

$$N = 4X \sum_i \left(\frac{n_i}{v_i} \right)$$

Donde:

X = es la longitud en km del corredor,



n_i = el número de personas total contada por cada corredor por actividad

v_i = es la velocidad propia de cada grupo en km/h

Advertencia: Esta fórmula solo es válida cuando se cuenta por 15 minutos.

Ejemplo:

Suponga que dos individuos fueron designados para hacer el conteo de la personas en la VAS de 11:00 a 11:15 a.m. El resultado fue el siguiente:

	Ciclistas	Patinadores	Peatones
Norte-Sur	115	10	20
Sur-Norte	160	6	28

Para este ejemplo se estableció que los puntos de conteo debían ubicarse en un intervalo de 6.8 km. En consecuencia, el número de

personas que había en el corredor de 6.8 km en el que se contó está dado por:

$$N = 4 * \frac{X}{t} \sum_j \frac{n_i}{v_i} = 4 * 6,8 \text{ Km} \left(\frac{15 + 160}{\frac{10 \text{ Km}}{h}} + \frac{10 + 6}{\frac{5 \text{ Km}}{h}} + \frac{20 + 28}{\frac{2,5 \text{ Km}}{h}} \right) = 1,357 \text{ personas}$$

Paso 4

Repetir el cálculo anterior para todos los puntos de conteo seleccionados

Donde:

N_j = Número de personas por cada punto (hallada en el paso anterior)

$\sum_j$ = sumatoria de N_j

M = estimador del número total de personas en el momento del conteo

Paso 5

Estimación del número de personas durante una hora

El número de personas en la VAS durante una hora de conteo está dado por:

$$M = \sum_j N_j$$

Ejemplo:

En este ejemplo mostraremos la ejecución de los pasos 4 y 5. Podemos apreciar que los N_j son las estimaciones del número de personas por cada punto una vez se siguieron los pasos 1-3. Obtenemos el total de personas en una hora, dado por la suma de todos los puntos:



Punto	Dirección	Ciclistas	Patinadores	Peatones	Nj
1	Norte-Sur	115	10	20	1,357
	Sur-Norte	160	6	28	
2	Norte-Sur	131	2	24	1,499
	Sur-Norte	152	10	37	
3	Norte-Sur	185	7	17	1,346
	Sur-Norte	152	8	15	
4	Norte-Sur	97	5	15	898
	Sur-Norte	121	1	10	
5	Norte-Sur	115	7	76	2,054
	Sur-Norte	126	6	46	
6	Norte-Sur	129	5	15	1,093
	Sur-Norte	127	4	17	
7	Norte-Sur	225	20	25	1,901
	Sur-Norte	206	24	20	
8	Norte-Sur	19	2	1	201
	Sur-Norte	29	1	4	
9	Norte-Sur	56	5	25	887
	Sur-Norte	70	5	20	
10	Norte-Sur	27	0	15	354
	Sur-Norte	27	0	4	
11	Norte-Sur	35	0	37	1,023
	Sur-Norte	33	0	40	
12	Norte-Sur	54	1	23	947
	Sur-Norte	62	1	34	



Punto	Dirección	Ciclistas	Patinadores	Peatones	Nj
13	Norte-Sur	58	0	53	1,433
	Sur-Norte	63	1	48	
14	Norte-Sur	43	0	7	362
	Sur-Norte	34	0	7	
15	Norte-Sur	237	5	41	1,871
	Sur-Norte	201	6	16	
16	Norte-Sur	170	4	32	1,882
	Sur-Norte	122	10	61	
M=Total Personas					19,108

Paso 6

Estimación del número de personas máximo durante la actividad total

El estimador máximo de personas durante una jornada estará dado por:

$$P_{max} = K * M$$

$$P_{max} = K * M = 7 * 19,108 = 133,756 \text{ personas}$$

Donde:

K = número de horas que dura la VAS

M = estimador del número total de personas en el momento del conteo

Ejemplo:

El número máximo de personas que pudo haber visitado la VAS está dado por:

Para mayor información, usted puede contactar a:

Roberto Zarama:

rzarama@uniandes.edu.co

Pablo Alexander Medina Sánchez:

pab-medi@uniandes.edu.co



7.5. Estimación de los niveles de actividad física en las Vías Activas y Saludables

¿Qué es?

Es una metodología para la estimación de los niveles de AF en las VAS. Se realiza un estudio de tipo epidemiológico que utiliza un instrumento de observación directa.

¿Para qué sirve?

Por medio de este estudio es posible estimar qué tanto contribuyen las VAS en el cumplimiento de los requerimientos de AF establecidos por el CDC y la OMS (US Department of Health and Human Services 2008). Constituye una herramienta útil para evaluar objetivamente el beneficio del programa en términos de promoción de la salud y prevención de enfermedades a nivel poblacional. Así mismo, la información derivada de estudios como este puede utilizarse para promocionar el programa ante las entidades municipales.

¿Qué pasos se deben seguir?

Paso 1

Definiciones básicas

Antes de empezar, es importante tener claras algunas definiciones básicas que se utilizarán en el desarrollo del estudio.

1. MET:

Un equivalente metabólico (MET), es una medida para describir el gasto de energía realizado en determinada actividad. Se obtiene de dividir el gasto de energía realizado en determinada actividad, sobre el gasto de energía en reposo.

Por ejemplo, si hay una actividad de 5 MET significa que requiere un gasto energético 5 veces mayor que el necesario en reposo.

2. Minutos MET:

Los minutos-MET se obtienen al multiplicar el nivel de MET de una actividad, por el tiempo en minutos durante el cual fue realizada.

Por ejemplo, al realizar una actividad de 5 MET durante 30 minutos, se obtienen 150 minutos- MET de actividad física ($5 \times 30 = 150$).

3. Niveles de intensidad de actividad física:

La AF se clasifica según su intensidad en leve, moderada y vigorosa. Esta clasificación se hace de acuerdo al gasto de energía que se requiere para realizarla, es decir de acuerdo a los MET. Para los adultos, las actividades se clasifican así (US Department of Health and Human Services et al. 2012):



Tabla 13. Niveles de intensidad de actividad física

Leve	Moderada	Vigorosa
< 3 METs	3 -6 METs	> 6 METs
Caminar a < 5km/hr	Caminar a paso moderado de 5 a 7km/hr	Caminar a 8 km/hr
Montar bicicleta a 12 km/hr	Montar bicicleta a 15 km/hr	Montar bicicleta a más de 16km/hr
		Trotar o correr
		Patinar rápido
Estiramientos	Aeróbicos	Aeróbicos de alto impacto
Caminar con niño pequeño de la mano	Caminar con niño cargado en brazos	
	Bajar escaleras	
Yoga no dinámica	Yoga dinámica	Karate Do, Judo, Taekwondo
	Sacar al perro a caminar	
	Gimnasia	Saltar soga
	Baile de salón	Baile profesional
	Tenis de mesa	Tenis sencillo
	Tenis dobles	Deportes competitivos

Fuente: Barbara e. Ainsworth. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities.

Recomendaciones de actividad física: El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda que las personas realicen al menos 150 minutos de AF moderada a la semana (US Department of Health and Human Services 2008). Los estudios en población de adultos han demostrado que esta frecuencia y nivel de AF

pueden mejorar la salud y reducir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, osteoporosis y depresión. Se recomienda a los adultos realizar AF semanal en un rango de 500 a 1000 minutos-MET (US Department of Health and Human Services 2008).



A continuación se describen las recomendaciones de AF de acuerdo al tipo de población.

Recomendaciones mundiales de AF para la salud

Niños y jóvenes: de 5 a 17 años	■ Acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa. ■ La AF durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud. ■ La AF diaria debería ser, en su mayor parte aeróbica. Conviene incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.
Adultos: de 18 a 64 años	■ Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de AF aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. ■ La actividad aeróbica se debe realizar en sesiones de 10 minutos, como mínimo. ■ Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. ■ Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.
Mujeres gestantes	■ Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de AF de intensidad moderada, durante y después del embarazo. Es preferible distribuir esta actividad en varios períodos durante la semana. ■ En mujeres saludables que tienen un nivel de actividad aeróbica vigorosa, se pueden mantener estos niveles durante el embarazo previa consulta con un especialista para ajustar la frecuencia de la AF. ■ Evitar actividades o ejercicios que impliquen estar acostada sobre la espalda, o que impliquen un riesgo de caída o lesiones abdominales, como montar a caballo, jugar fútbol o baloncesto.
Personas mayores: de 65 años en adelante	■ Acumular un mínimo de 150 minutos semanales de AF aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de AF moderada y vigorosa.



Recomendaciones mundiales de AF para la salud

Personas
mayores:
de 65 años
en adelante

- La actividad aeróbica se debe desarrollar en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Para obtener aún mayores beneficios, aumentar hasta 300 minutos semanales su AF mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de AF moderada y vigorosa.
- Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- Realizar actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.
- Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la AF recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.



Anexo 33. Recomendaciones de actividad física

Paso 2

Definición de actividades

Se definirán las actividades a observar durante las jornadas y se establecerá el nivel de intensidad para cada una.



Vía Activa y Saludable de Bogotá: Personal de apoyo

VAS de más de 10 km

Se cuenta con 2 guías por punto de conteo y se evalúan las siguientes actividades:

Tabla 14. Definición de actividades recomendadas en Bogotá

Actividad	METs	Intensidad
Montar en bicicleta	5.5	Moderada



Actividad	METs	Intensidad
Trotar	8	Vigorosa
Otros (Patines, patineta, Skooter, Silla de ruedas a mayor velocidad, triciclo)	4.5	Moderada
Caminar	4	Moderada

Paso 3

Recolección de información

Para la recolección de la información, se puede utilizar cualquiera de los siguientes instrumentos de conteo:

Instru- mentos de conteo	Contador utilizado en SOPARC	Contador manual (CM)	Lápiz y papel (LP)
			
Descripción	(System for observing play and recreation in communities; Sistema para observar juego y recreación en comunidades). Es una herramienta utilizada para la observación directa de los entornos recreativos en donde se realiza AF.	Es una herramienta utilizada comúnmente en el conteo de las cabezas de ganado. El contador se maneja en una mano, con los dedos índice y pulgar.	Es la herramienta utilizada tradicionalmente por la VAS para la realización de los conteos.



Instru- mentos de conteo	Contador utilizado en SOPARC	Contador manual (CM)	Lápiz y papel (LP)
Ventajas	Permite observar y contar cuatro actividades simultáneamente Hay un protocolo definido, por lo que es reproducible.	Es de costo intermedio. Hay un protocolo definido, por lo que es reproducible. No requiere entrenamiento especial para su adecuada implementación	Permite la observación y conteo de cuatro categorías simultáneamente. Es de bajo costo. No requiere un entrenamiento especial para su adecuada implementación.
Desventajas	Es de alto costo (US\$126) (The Denominator Company 2006). Requiere un entrenamiento para su adecuada implementación.	Su tiempo de vida media es corto. Permite observar y contar una categoría por contador. Un observador puede manejar dos contadores al mismo tiempo, por lo que puede observar y contar solamente dos actividades simultáneamente.	Al mirar el papel se pierde visibilidad del área blanco.
Recursos Humanos para la recolección de la información	Una persona para el conteo de 4 actividades. Una persona puede contar en los dos sentidos del flujo (Sur-norte, Norte-sur)	Requiere 2 personas para el conteo de 4 actividades. Una persona solo puede contar en un sentido. Se necesitan 4 personas para el conteo en los 2 flujos.	Requiere 1 persona para el conteo de 4 actividades. Una persona solo puede contar en un sentido. Se necesitan 2 personas para el conteo en los 2 flujos.



Inicialmente se realizará la toma de datos para la validación y verificación de la confiabilidad de

los instrumentos. Posteriormente se realizarán los conteos de toma de datos para el análisis.

Ciclovía de Bogotá: Áreas blanco de conteo

Para la realización del conteo, es necesario establecer un área blanco de observación. En la Ciclovía de Bogotá, las áreas blanco son definidas por los puntos de conteo utilizados previamente por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) a lo largo de la ruta. Dada la confiabilidad y validez del método de papel y lápiz es el método recomendado para el conteo habitual en los programas de VAS.

En caso de contar con encuestas previas, es de utilidad utilizar la información concerniente al tipo actividad realizada en las VAS (peatón, bicicleta o ruedas) y el tiempo promedio de realización de cada actividad. Estos datos van a contribuir al análisis posterior.

Proceso de recolección de información:

1. Se debe realizar un entrenamiento del personal seleccionado para la realización del conteo.

La cantidad de personas y sus funciones se designan de acuerdo al método de conteo que se vaya a utilizar. En el caso de Bogotá se usaron 8 personas por punto de conteo. 2 de ellas encargadas de los contadores SOPARC, 4 encargadas de CM y 2 encargadas de LP. Se obtuvo dos conjuntos de datos por conteo con cada método y por cada una de las categorías.

2. Selección aleatoria de 2 puntos de medición, previa estratificación por el volumen de participantes registrados

en cada punto. Se tomarán los puntos con mayor cantidad de participantes en la hora de mayor circulación. En dichos puntos, se evaluará la confiabilidad y se realizará la validación de los instrumentos. La confiabilidad de los instrumentos se refiere a que la medida del instrumento provea medidas similares en condiciones idénticas, es decir que sea reproducible. Por otro lado, la validación de los instrumentos se refiere a qué tan comparable es la medición tomada con un instrumento, a la medida tomada con un instrumento determinado como estándar de oro.

3. Los dos puntos deben ser evaluados en 2 domingos diferentes, realizando mediciones simultáneas de 15 minutos para un total de 2 mediciones por cada hora de actividad de las VAS (de 7 a.m., a 2 p.m.). El conteo consiste en marcar en el contador SOPARC, cada vez que un individuo pasa por un punto X realizando una de las actividades definidas en la tabla 14. Adicional a las mediciones realizadas



con el contador SOPARC, se realizarán mediciones en el mismo periodo de tiempo con los Conteos Manuales y con el método actual de conteo utilizado por la Ciclovía, Lápiz y Papel.

4. Digitación de Información: Digitación de la información en una base de datos. En una hoja de cálculo se debe construir una tabla que contenga la información recolectada, organizada en una matriz como la siguiente:

Tabla 15. Ejemplo de una matriz de datos recolectados

Método:	SOPARC				
No. Conteo	1				
Lugar:	Parque Nacional				
Descripción lugar: Frente al stand de aeróbicos, sobre la carrera séptima		Montar Bicicleta	Correr	Caminar	Otros
Hora Inicial	Evaluador 1	573	16	77	12
10:30					
Hora Final	Evaluador 2	573	18	82	11
10:45					
OBSERVACIONES:					

¿Cómo llenar el formato?

1. Digitación inicial del lugar del conteo, la descripción del lugar de observación, la hora inicial del conteo, el evaluador y el método de observación del conteo.
2. Digitación de la cantidad de individuos contados en cada una de las categorías (actividades) observadas por cada obser-

vador. Finalmente se digita la hora final del conteo y las observaciones si existen.

3. Es importante tener en cuenta el orden de los conteos, es decir, tener presente la secuencia de los conteos y la hora de cada uno. Es conveniente enumerarlos, para poder correlacionar los datos digitados con la filmación del conteo, si esta se está realizando.



4. Tabulación de los datos en un formato simple de Excel. Se clasifican por categoría de actividad física y por método de conteo. Se espera obtener los valores totales

de los conteos organizados en una matriz que permite llevar los datos al programa que los va analizar. Por ejemplo:

Bicicleta Soparc1	Bicicleta CounterM1	Bicicleta Papel1
403	403	399
522	523	508
195	199	566
573	566	564
491	492	492

Se codifica en el título de cada columna:

- Primero: la categoría que se está observando.
- Segundo: el método de conteo utilizado.
- Tercero: el número de conteo.

Paso 4

Análisis de información

El análisis estadístico para evaluar la confiabilidad es la prueba no paramétrica Spearman Correlation Coefficient o coeficiente de correlación intra-clase (CCI). Dicha prueba permite evaluar la concordancia general entre dos o más métodos de medida u observaciones diferentes. Para mayor información: <http://estadistico.com/dic.html?p=4583>.

¿Qué cálculos se deben realizar?

Una vez realizada la recolección de datos, será posible obtener la contribución en minutos-MET de las VAS a las recomendaciones de AF. Se asigna un valor MET para cada actividad observada (ver tabla 14 Definición de Actividades), con base en los datos de permanencia promedio en las VAS, obtenidos de encuestas previas. En la siguiente tabla se encuentra un ejemplo de estas encuestas de la Ciclovía de Bogotá.

Tabla 16. Tiempo de permanencia en la VAS de Bogotá

Tiempo de permanencia	Total	Tipo de usuario		
		Caminar	Montar Bicicleta	Uso de otras ruedas
Menos de una hora	70481 5.0%	47720 7.1%	21129 3.3%	1632 2.0%



Tiempo de permanencia	Total	Tipo de usuario		
		Caminar	Montar Bicicleta	Uso de otras ruedas
Entre una y dos horas	373458 26.7%	225214 33.6%	127906 19.8%	20338 24.4%
Entre dos y tres horas	388821 27.8%	176301 26.3%	183086 28.3%	29434 35.5%
Más de tres horas	567513 40.5%	220993 33.0%	314655 48.6%	31865 38.3%
Total	1400273 100%	670228 100%	646776 100%	83269 100%

Fuente: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias, Departamento de Estadística. Programas de Recreación y Deporte. Evaluación 2005. Diciembre de 2005.

Por ejemplo, si una persona pasa 3 horas en promedio en la VAS, en bicicleta a 5.5 Mets, entonces las VAS están contribuyendo con 990 minutos-MET ($5.5 \times 180 =$

990) en este caso específico. La ventaja de utilizar una hoja de cálculo, es que permite realizar los cálculos mediante fórmulas sencillas.

MET	Tiempo de realización de la actividad	Minutos-MET
4 (caminar)	60 minutos	240

Tabla 17. Ejemplo de la contribución en minutos-MET de actividad física por tiempo de permanencia en la VAS de Bogotá.

Actividad / Tiempo	< 1 hora	1-2 horas	2-3 horas	>3 horas
Caminar	≤ 240	240 - 480	480 - 720	≥ 720
Montar bicicleta	≤ 330	330 - 660	660 - 990	≥ 990
Uso de otras ruedas	≤ 360	360 - 720	720 - 1080	≥ 1080

Fuente: Cardona AM, Medina P, Sarmiento OL, Akira A. Zarama R. Adaptación y validación del método de observación directa SOPARC para estimar la contribución de actividad física en el contexto de la Ciclovía de Bogotá.



Para mayor información, usted puede contactar a:

Olga Lucía Sarmiento:

osarmien@uniandes.edu.co

Ana María Cardona:

ma-cardo@uniandes.edu.co

7.6. Análisis de redes

¿En qué consiste?

En identificar y caracterizar la forma en que todos los posibles actores que pueden estar involucrados en el desarrollo, implementación y ejecución de la VAS están conectados. Adicionalmente se realiza una exploración y descripción de las posibles relaciones que existen entre ellos.

¿Para qué sirve?

Para entender las relaciones que existen, y que deberían existir, entre cada una de las entidades, organismos e instituciones que están involucradas dentro del proceso de desarrollo, implementación y ejecución de la VAS. Una vez se comprenda cómo funciona la red, es posible afianzar las relaciones ya existentes.

Con esta herramienta se quiere dar respuesta a una serie de preguntas que surgirán en el momento de crear una VAS, tales como: ¿Cuáles son las entidades u organizaciones que deben estar involucradas en el momento de ejecutar alguna acción a favor de la VAS?, ¿Cuáles entidades son las más

indicadas para realizar alguna acción en el desarrollo de la VAS? ¿Cómo y de qué tipo son las relaciones que se deben tener con cada una de estas organizaciones? ¿Cuál debería ser la frecuencia de contacto con cada una de las entidades u organizaciones involucradas?

Requerimientos esenciales

- Adaptación cultural del cuestionario.
- Personal en capacidad de trabajar con software especializado.
- Acceso a software especializado para análisis de redes, como Ucinet, Gephi, Paj y R.

¿Qué pasos se deben seguir?

Paso 1

Revisión de fuentes secundarias

Inicialmente se debe realizar una revisión bibliográfica en la cual se puedan identificar algunos actores principales que estén vinculados de alguna forma con la VAS o que cumplan funciones relevantes dentro esta. Los actores pueden representar individuos, organizaciones, instituciones o entidades. La revisión puede incluir documentos tales como: 1) historia de la VAS, 2) sitios web de organizaciones o fundaciones en pro de la bicicleta, 3) información de entidades gubernamentales con propósitos tangenciales a las de una VAS, y 4) blogs relacionados con bicicletas o VAS.



Paso 2

Identificación de otros actores

Una de las técnicas más usadas para este tipo de análisis es la llamada "Bola de Nieve". Esta técnica asume que los actores o miembros de un grupo están todos interconectados y se conocen uno al otro ya sea personalmente o por reputación. De esta manera, a los actores previamente identificados se les pregunta por otros actores que tienen influencia en la VAS. Esto guiará la búsqueda de nuevos informantes hasta encontrar los actores más importantes en el programa. Existen otro tipo de técnica en la cual el actor central o el que está a cargo de la VAS identifica la mayor parte de los actores que están o estarían involucrados en el programa.

Paso 3

Identificación de otros actores

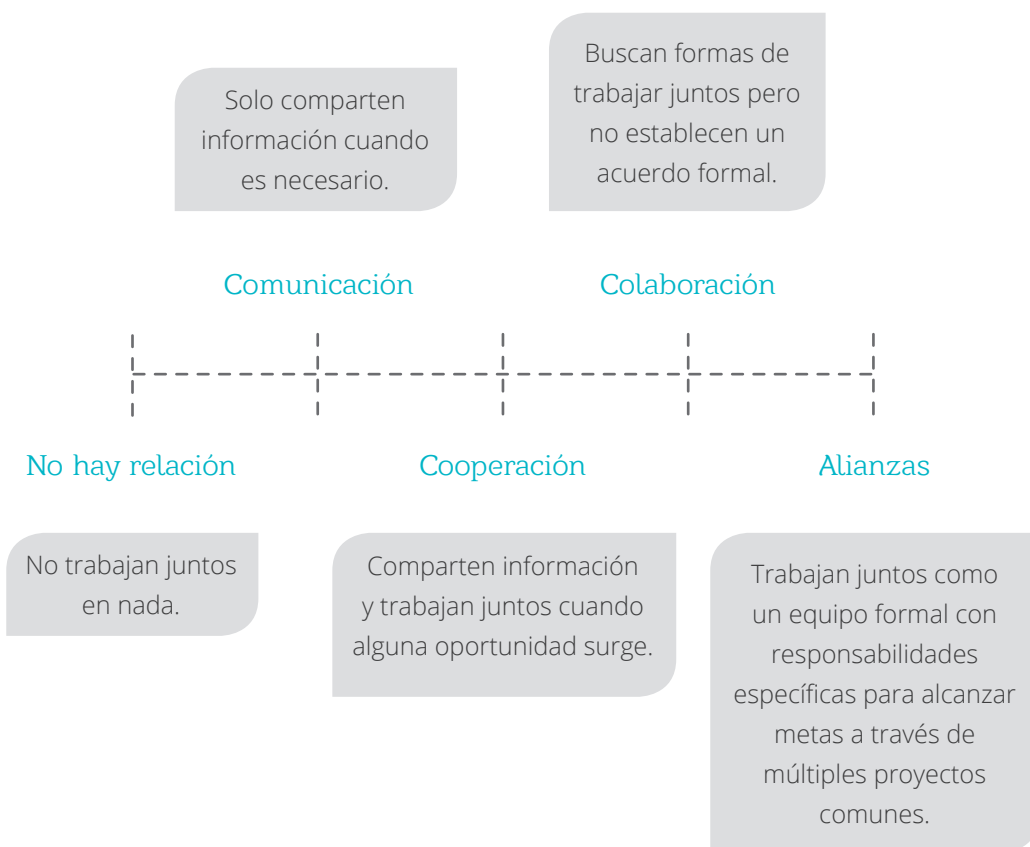
Se procede con la elaboración o adaptación de un cuestionario estructurado (Craig et al. 2003).



Anexo 38. Cuestionario para evaluar la red de la Ciclovía de Bogotá

Los conceptos claves que debe incluir el cuestionario son:

- Relación e integración: corresponde al tipo de vínculo que se da entre dos organizaciones que participan en la VAS y se clasifica de la siguiente manera:



- b. Contacto: El contacto entre los actores se puede medir cualitativamente (ninguno, poco, medio, alto, muy alto) o cuantitativamente (diario, semanal, mensual, trimestral, semestral o anual).
- c. Importancia: Es la percepción de relevancia de las relaciones entre cada uno de los actores de la red de las organizaciones que participan en la VAS.

Paso 4

Aplicación de cuestionarios

La aplicación de cuestionarios puede ser en persona, por teléfono o por correo electrónico.

Paso 5

Análisis de la información

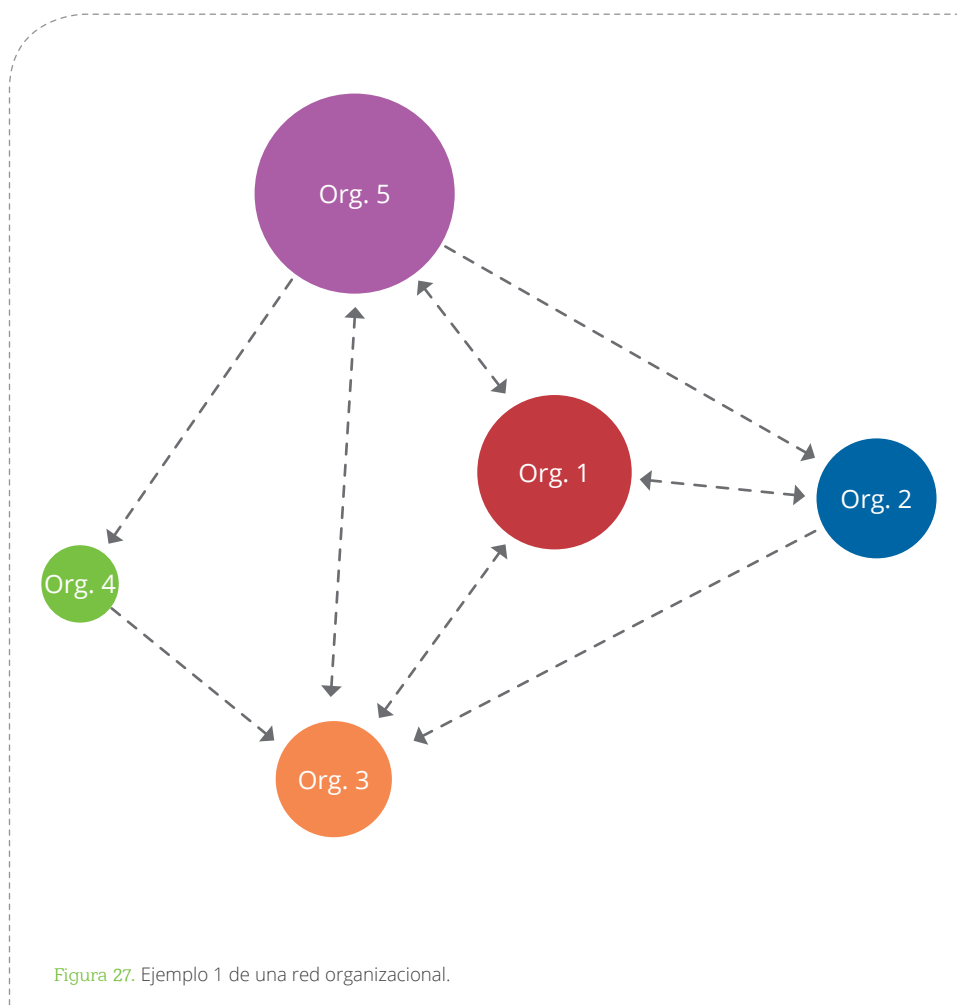
En esta etapa se analizan estadísticamente las relaciones inter-organizacionales existentes entre los actores de la VAS. Permite visualizar y dimensionar las relaciones entre los actores de la VAS como una organización.

A continuación se explican las etapas que comprende el análisis.

- a. Análisis visual de la Red: Con ayuda de un software especializado (Ucinet, Gephi, Pajek o R) se visualizan los actores involucrados (los cuales se visualizan como nodos en la red) y las relaciones que existen entre ellos (son representadas en la red por medio de líneas interconectadas). Como resultado, el software ofrece una red estructurada.
- b. Análisis descriptivo: Aquí se analizan las propiedades de la red. Esto puede realizarse con las estimaciones que se describen a continuación.
 - Grado: es el número de conexiones que tiene un actor o nodo con los demás en la red. Si la red es dirigida, se calcula el grado de entrada y el de salida.
 - Densidad: proporciona información del número de conexiones de una red, en proporción al máximo número de conexiones posibles.
 - Reciprocidad: proporción de lazos que son recíprocos en la red.
 - Medidas de centralidad y prestigio:
 - Grado de entrada: número de lazos totales que un actor tiene de otros en la red.
 - Grado de salida: número de lazos totales que un actor envía a otros actores en la red.
 - Intermediación: medida que da la extensión para la cual un actor actúa como un puente entre otros actores que no están directamente conectados.
 - Cercanía: qué tan cerca está un actor de los demás actores en la red basados en la distancia geodésica (camino de longitud más corta) entre dos nodos.

Como ejemplo de este paso se mostrará una red y una interpretación breve de la misma:

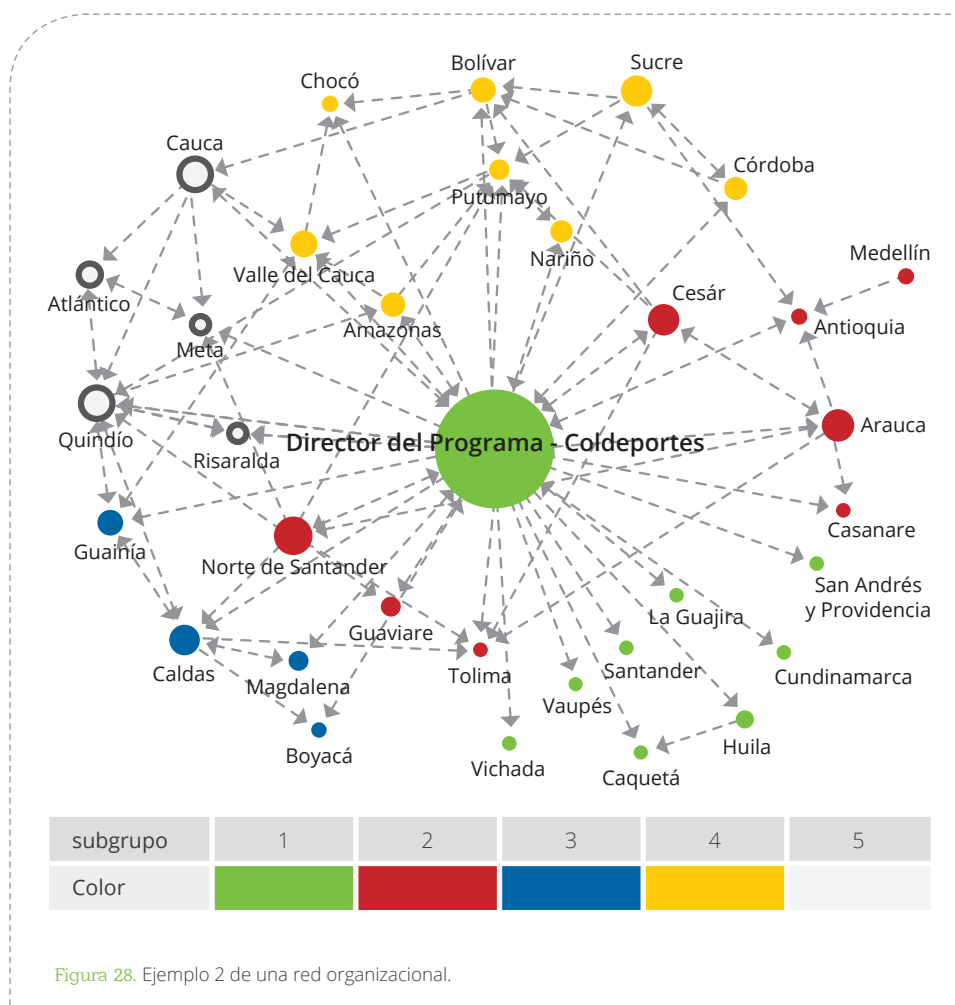




En esta red se puede observar que hay 5 organizaciones en el sistema. Los círculos de colores representan los actores u organizaciones y se llaman nodos o vértices. El color representa el tipo de organización o coalición, y el tamaño la centralidad de acuerdo al grado de salida. Las líneas o flechas indican las interacciones entre nodos, las cuales brindan información acerca de la dirección de la relación. Por ejemplo, en la red la organización 5 tiene un vínculo o relación con la organización 4, pero desde el punto de vista de la organización 4 no existe ningún vínculo con la

organización 5. En contraste, la organización 1 y 5 tienen un vínculo mutuo indicando una relación recíproca. A simple vista el nodo que representa la organización 5 tiene un tamaño mayor. Esto quiere decir que este nodo es central en la red puesto que es el que tiene más conexiones con los demás nodos en la red (mayor grado de salida). La densidad de la red es 0.6, lo que indica que aproximadamente el 60% de las conexiones están presentes. La medida de reciprocidad es de 0.5, indicando que la mitad de las conexiones en la red son recíprocas.





En esta otra red se puede observar que las organizaciones en el sistema que corresponden a los departamentos del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Los círculos de colores representan los actores u organizaciones y se llaman nodos o vértices. El tamaño de los nodos corresponde al número de veces que un actor señaló que se contacta frecuentemente con otros miembros (frecuentemente implica contacto diario, semanal o mensual) dentro del programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Como se

observa en la gráfica, el director del programa Coldeportes es el actor que se contacta más frecuentemente con los representantes de los diferentes departamentos. Esto nos indica que el director del Programa es un importante canal de información. Adicionalmente, los colores representan las diferentes comunidades o subgrupos de trabajo que están trabajando más frecuentemente dentro del programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. En la red se puede observar que hay 5 subgrupos de trabajo. Por ejemplo, se puede



observar que hay un subgrupo de trabajo conformado por los departamentos de Norte de Santander, Cesar, Guaviare, Antioquia, Medellín, Arauca, Casanare y Tolima, los cuales se contactan más frecuentemente entre ellos que con los demás miembros del programa.

Para mayor información, usted puede contactar a:

Roberto Zarama:

rzarama@uniandes.edu.co

Olga Lucía Sarmiento:

osarmien@uniandes.edu.co

José David Meisel:

jd.meisel28@uniandes.edu.co

7.7. Análisis de costo-beneficio del ahorro en salud pública por actividad física para usuarios de las Vías Activas y Saludables

¿En qué consiste?

En estimar el beneficio económico generado por la realización de AF para los usuarios de programas de VAS y compararlo con los costos de operación y utilización del programa.

¿Para qué sirve?

Este análisis sirve para generar una relación entre el dinero invertido en la VAS y los beneficios económicos generados por la realización de AF durante el programa. Esto permite evaluar la magnitud de los costos en los que se incurre para la realización del programa y de los beneficios económicos

por AF derivados del uso del mismo (Buis J. & Wittink R. 2000; Gaylord R. & Andria L. J. 1998; Lobelo et al. 2006; Pratt et al. 2000; Wang et al. 2005). En caso de obtener un beneficio mayor al costo, el análisis sirve para justificar la viabilidad del programa en términos monetarios, en caso contrario para detectar problemas tales como niveles bajos de asistencia y/o de permanencia o de rubros muy elevados.

¿Qué tipo de información se debe obtener?

Para este tipo de análisis se requiere de la siguiente información:

- Datos estadísticos del programa:
 - Número promedio de asistentes por evento.
 - Número de kilómetros de las VAS.
 - Tiempo de permanencia promedio de los usuarios por tipo de actividad (Por ejemplo: ciclistas, peatones y patinadores).
- Costos del programa:
 - Costos operacionales: Incluye salarios de los empleados, apoyo logístico, servicios de otras entidades, alquileres, etc.
 - Costos de equipos para la logística: Incluye indumentaria de los empleados, materiales (vallas, cintas, divisores de carril, primeros auxilios, etc.) y cual-



quier otro activo tangible necesario para la realización del programa.

- **Costos de equipos de los usuarios:** Incluye el costo de la indumentaria que utilizan los usuarios en las VAS por tipo de actividad realizada. En general corresponde al costo de una bicicleta, un par de patines y un casco.
- **Beneficio directo en salud por realización de AF:** Este dato corresponde a la diferencia entre el costo promedio anual en salud

para una persona físicamente inactiva y el costo promedio anual en salud para una persona físicamente activa en el país donde se realiza el estudio.

Una vez obtenida la información requerida, se procede a calcular la razón beneficio-costos con el fin de evaluar el desempeño económico en términos de prevención por actividad física otorgado por el programa de VAS. Este análisis debe ser realizado por personal especializado. Se recomienda contar con personas entrenadas en economía o ingeniería.

Ejemplo de evaluación de costo-beneficio de las ciclovías de Bogotá, Medellín, Guadalajara y San Francisco (Montes et ál. 2012).

En el año 2012 se publicaron los resultados del análisis de costo-beneficio por la realización de AF de los programas de las ciclovías de Bogotá y Medellín en Colombia, Guadalajara en México y San Francisco en Estados Unidos. Los datos de los cuatro programas fueron obtenidos a través de encuestas locales y los directores de cada programa.

El costo anual per cápita en dólares de los programas fue de \$5.10 para Bogotá, \$23.40 para Medellín, \$6.50 para Guadalajara y de \$70.50 para San Francisco. La razón de costo-beneficio por la realización de AF fue de 3.23-4.26 para Bogotá, 1.83 para Medellín, 1.02-1.22 para Guadalajara, y 2.32 para San Francisco. Desde la perspectiva de salud pública, la promoción de AF en los programas de las ciclovías son costo-benéficos.

Para mayor información, usted puede contactar a:

Roberto Zarama:

rzarama@uniandes.edu.co

Felipe Montes:

fel-mont@uniandes.edu.co



7.8. Indicadores de evaluación utilizando análisis envolvente de datos (DEA)

¿En qué consiste?

El análisis envolvente de datos (DEA) para la VAS es una metodología multicriterio que permite clasificar estos programas de acuerdo a su calidad y eficiencia (Banker RD et al. 1984; Banker RD & Morey RC 1986; Cooper WW et al. 2007; Kamakura W.A 1988; Rousseau JJ & Semple JH 1993). En la metodología DEA cada programa es comparado con aquellos que tengan dimensiones similares. Por lo tanto, los programas de gran tamaño no tienen ventajas sobre los de menor tamaño (o viceversa). El resultado de la evaluación es dinámico y varía de acuerdo a los programas evaluados y a los valores reportados para los criterios de medición (Pan American Health Organization et al. 2012).



Para mayor información:
<http://www.cicloviasrecreativas.org/es/proyectos/challenge-score>

¿Para qué sirve?

DEA permite la evaluación de la VAS con múltiples criterios y no es necesario asignar un peso a cada criterio. Adicionalmente, DEA permite identificar programas referentes para los programas lo cual es esencial para la generación de recomendaciones con metas específicas para el mejoramiento continuo de los programas.

¿Qué pasos se deben seguir?

Paso 1

Definición de los criterios de calidad de acuerdo a lo recomendado por miembros de la CRA, la OPS, el grupo EpiAndes y el grupo COPA (Pan American Health Organization et al. 2012)

A continuación se presentan los 22 indicadores recomendados:

1. Participantes por evento: es el promedio de personas que asiste a cada jornada de VAS ajustado por la población de la ciudad o municipio.
2. Extensión del circuito: es el número de kilómetros que son habilitados para cada evento de la VAS.
3. Tiempo de los participantes en cada evento: es el tiempo en promedio por evento que los participantes permanecen en la VAS.
4. Minutos por semana: es el tiempo en minutos por semana durante el cual se realiza la VAS.
5. Zonas de riesgo geográfico: es el número de kilómetros del circuito de VAS en los que existe riesgo de accidente por causas geográficas (inundaciones, niebla, aludes, caídas de árboles, hundimientos y similares) ajustado por el número de kilómetros del programa.



6. Población de influencia: es el número de personas que viven a menos de un kilómetro de distancia de la ruta de la VAS.
7. Conectividad con sitios turísticos: el circuito de la VAS está conectado con al menos un sitio turístico o histórico.
8. Conectividad con parques o playas: el circuito de la VAS está conectado con al menos un parque plaza o playa.
9. Inclusión Social: el circuito de la VAS incluye zonas donde viven comunidades que pertenecen a un bajo estrato socioeconómico o a una minoría racial.
10. Participantes en actividades específicas: es el promedio de personas que asiste a las actividades complementarias que promueven actividad física, arte y cultura o capacitación, ajustado por la población de la ciudad o municipio.
11. Conectividad con el transporte público: el circuito de la VAS está conectado con el sistema de transporte público.
12. Actividades complementarias que promueven el arte y la cultura: el programa de la VAS o sus colaboradores realiza al menos una actividad que promueva arte y cultura (e.g., obras de teatro, conciertos).
13. Actividades complementarias que promueven la actividad física: el programa de la VAS o sus colaboradores realiza al menos una actividad que promueva la actividad física (e.g., clases de aeróbicos).
14. Actividades complementarias de capacitación: se realiza al menos una actividad de capacitación (e.g., aprender a montar en bicicleta).
15. Servicios de seguridad: la VAS ofrece servicios de seguridad (e.g., personal de seguridad).
16. Servicios de reparación de bicicletas: el programa de la VAS ofrece servicios de reparación de bicicletas.
17. Servicios de primeros auxilios: el programa de la VAS ofrece servicios de primeros auxilios.
18. Accidentes menores: es el número de accidentes que son atendidos por personal idóneo que se encuentra en la VAS. No requieren traslado a centros de salud. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento.
19. Accidentes mayores: es el número de accidentes que debido a su gravedad, requiere el traslado del participante a centros de salud. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento.
20. Número de robos: es el número de robos reportados durante cada evento de VAS. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento.
21. Personas involucradas en la organización: es el número de personas que intervienen en la organización y desarrollo de cada evento de la VAS.



22. Costo anual del programa: son los recursos en dólares necesarios para el desarrollo de VAS. Este criterio es estandarizado por el número de participantes por evento.

Paso 2

Aplicación de encuesta

Con el fin de obtener resultados para la construcción de los indicadores se debe realizar una encuesta cara a cara, online o telefónica a directores o coordinadores de cada programa con el fin de obtener la información de sus indicadores.

Paso 3

Realización del modelo DEA

Cada uno de los criterios definidos en el paso 1 es clasificado como salida, entrada o condición de operación, para ser ingresado en los modelos basados en la metodología DEA. Las salidas y entradas son variables continuas, mientras que las condiciones de operación son variables categóricas. Los criterios son clasificados como salidas si su valor no puede ser modificado directamente por los administradores de los programas. Los criterios son clasificados como entradas si su valor puede ser modificado directamente por los administradores de los programas. Los criterios son clasificados como condiciones de operación si son variables categóricas controlables dado que la categoría puede ser modificada directamente por los administradores de los programas.

La metodología DEA define unidades de decisión (DMU, del inglés Decision-Making Units).

Las DMU son las unidades operativas objeto de estudio, en este caso los programas de VAS, y su evaluación consiste en comparar su desempeño con relación al de otras unidades. Las DMU operan bajo ciertas condiciones (variables categóricas controlables) y usan un conjunto de recursos, a los que la metodología hace referencia como entradas, que son transformados en un conjunto de productos y son llamados salidas.

El puntaje de eficiencia calculado puede representar el potencial que tiene cada DMU para aumentar el nivel de salidas, teniendo en cuenta los recursos con los que cuenta o puede representar el potencial que tiene cada DMU para reducir los recursos que utiliza para obtener el nivel de productos actual. En el primer caso los modelos DEA se construyen orientados a las salidas y en el segundo caso se construyen orientados a las entradas.

Para ilustrar lo que la metodología hace, se considera el caso en el que un conjunto de VAS tiene un único recurso y produce una única salida bajo unas condiciones de operación determinadas. En este caso reducido, existe el interés por conocer el potencial para aumentar los productos, y por lo tanto, los modelos construidos son orientados a las salidas. En la Figura 29 se ha ubicado cada VAS. Cada punto representa el nivel de salida que se puede obtener dado un nivel de entrada. La curva convexa que contiene a todas las VAS, construida uniendo los puntos que forman una frontera, representa la relación eficiente entre el nivel de entrada y el nivel de salida. Para estimar el nivel de eficiencia de cada entidad, se calcula el máximo nivel de salida posible dado el nivel de recurso con



el que cuenta; esto equivale a proyectar el nivel de entrada en la frontera de eficiencia. El punto proyectado en la curva es obtenido como una combinación lineal convexa entre entidades que operen en condiciones iguales o mejores a las de la DMU bajo observación. La combinación lineal convexa es justificada

dado el comportamiento de retornos a escala de las entradas y las salidas incluidas en el modelo. Todas las DMU que se encuentren sobre la curva tendrán un nivel de eficiencia igual al 100% sin ser necesario que tengan el mayor nivel de salida entre las entidades objeto de estudio.

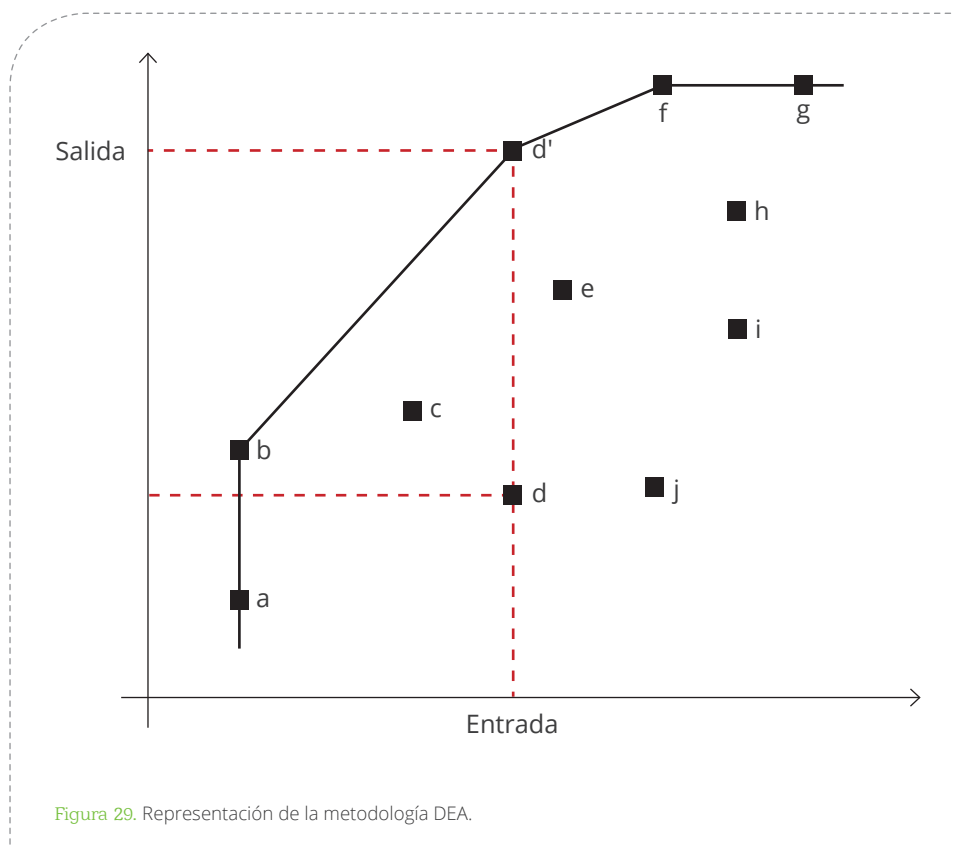


Figura 29. Representación de la metodología DEA.

Paso 4

Orden de la VAS según eficiencia

Una vez se realiza el modelo de DEA se ordenan la VAS de acuerdo a su nivel de eficiencia. Aquellas con eficiencia menor al 100% tienen

un referente que provee información específica para su mejoramiento.



Ejemplo de la evaluación de 16 programas de VAS de Colombia

En el año 2012 como parte del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, se envió la solicitud para contestar la encuesta a 47 programas de Colombia. De estos programas 27 contestaron la encuesta pero solo 16 reportaron los indicadores necesarios para realizar la clasificación.

Para realizar esta evaluación se incluyeron 7 indicadores de los 22 criterios definidos, debido al porcentaje de programas que los miden. Se recomienda a la VAS que realicen una medición sistemática de todos los indicadores definidos en el paso 1.

Los resultados de la evaluación 2012 para Colombia indican:

TRES Bicis: Las mejores VAS de Colombia. Cumplen con todos los criterios del modelo. De acuerdo con la medición 2012 no hay recomendaciones de mejoramiento. Sin embargo, el puntaje de eficiencia podría disminuir en la siguiente medición la cual tendrá en cuenta un mayor número de programas.



Bello	Fusagasugá
Bogotá	Génova
Cali	Ibagué
Chinchiná	Jamundí
Circasia	Medellín
Envigado	Pereira

DOS Bicis: Las VAS que sobresalen por sus condiciones de operación y características ofrecidas a los usuarios. No cumplen con todos los criterios. De acuerdo con la medición 2012 hay recomendaciones específicas de mejoramiento dado que el puntaje de eficiencia es menor al 100%.



Popayán
San José de Cúcuta
Manizales
Soacha

Recomendaciones para programas con DOS Bicis:



Popayán:

Referentes: Chinchiná, Fusagasugá y Jamundí

Recomendaciones:

- Aumentar participantes por evento
- Reducir accidentes menores

San José de Cúcuta:

Referentes: Jamundí

Recomendaciones:

- Aumentar participantes por evento
- Reducir accidentes menores
- Crear conectividad con parques o con estrato socioeconómico bajo
- Implementar actividades que promueven el arte y la cultura

Manizales:

Referentes: Ibagué

Recomendaciones:

- Aumentar participantes por evento
- Reducir accidentes menores

Soacha:

Referentes: Cali, Ibagué

Recomendaciones:

- Aumentar participantes por evento
- Reducir accidentes menores
- Crear conectividad con transporte público

UNA Bici: Programas que no se pueden evaluar debido a que no reportaron todos los criterios de medición. Se recomienda la medición de los criterios de acuerdo al manual de criterios de evaluación.



Arauca
Florencia
Guadalajara de Buga
Ipiales
San Pedro, Valle
San Juan de Pasto

Armenia
Cartago
Riosucio
Yumbo
Zipaquirá

NOTA: Este ejercicio de evaluación no representa la posición oficial de Coldeportes, es una propuesta de investigadores de EpiAndes y COPA de la Universidad de los Andes.



Para mayor información, usted puede contactar a:

Juliana Gómez Sarmiento:

j.gomez98@uniandes.edu.co

Olga Sarmiento:

osarmien@uniandes.edu.co

7.9. Evaluación de los elementos de validez externa de los programas de Vías Activas y Saludables

¿En qué consiste?

En identificar los elementos de validez externa (alcance/coertura, adopción, implementación, efectividad y mantenimiento) de los programas de VAS.

¿Para qué sirve?

La validez externa se refiere a la forma en que los resultados de un estudio pueden ser generalizados a diferentes sujetos, poblaciones, lugares, etc. (Calder BJ et al. 1983). Este término es aplicado en el campo de la promoción de AF. En el caso particular del programa de VAS se tiene como objetivo reconocer sus aspectos prácticos que en la mayoría de investigaciones no son reportados tales como la cobertura, los procesos de implementación, los efectos adversos y los factores que facilitan o no su mantenimiento (Steckler & McLeroy 2008).

El proyecto GUIA (sigla en inglés: Guide for Useful Interventions for Physical Activity in Brazil and Latin America) realizó una serie

de revisiones sistemáticas de la literatura en América Latina sobre intervenciones de AF e identificó la carencia en el reporte de estos elementos de validez externa. Adicionalmente, se resaltó la importancia de la evaluación de validez externa para la integración de los resultados de la investigación a la práctica (Guía de intervenciones útiles para la promoción de actividad física en Brasil y Latinoamérica GUIA 2012). Por lo tanto, este abordaje surge de la necesidad de información acerca de la validez externa de los programas de AF que han mostrado ser exitosos y efectivos, pero de los cuales se desconocen aspectos prácticos, como lo es el caso de la VAS.

El identificar estos elementos de validez externa permitirá determinar algunos aspectos referentes a la efectividad del programa y los factores que hacen potencialmente replicable este programa en otros contextos (Steckler et al. 2008). Adicionalmente, contribuye a su difusión, diseminación y evidencia disponible sobre estas intervenciones en la promoción de AF. El análisis de validez externa es un enfoque práctico y útil para cerrar la brecha existente entre investigación y práctica (Glasgow et al. 2003).

¿Qué pasos se deben seguir?

1. Contextualizar los elementos de validez externa al programa de VAS.
2. Identificar el nivel de medición y los actores claves proveedores de información.
3. Realizar el registro y el reporte de los elementos de validez externa.



La herramienta utilizada para evaluar los elementos de validez externa de los programas se denomina EVAT (i.e., External Validity Assessment Tool) por sus siglas en inglés. Este protocolo fue creado por el proyecto GUIA con base en el modelo REAIM (Reach-Alcance, Effectiveness- Efectividad, Adoption-Adopción, Implementation-Implementación y Maintenance-Mantenimiento) con el fin de evaluar el grado en el que los estudios publicados sobre intervenciones de AF en América Latina reportaban su validez externa. Posteriormente esta herramienta se ha aplicado no solo para evaluar estos elementos sino para identificarlos y reportarlos.



Para acceder al documento original de la herramienta EVAT: http://www.projectguia.org/en/research_publications.html

Paso 1

Contextualizar los elementos de validez externa al programa de VAS

Para identificar estos elementos se debe tener claro en qué consisten y a qué se refiere cada uno de ellos en el contexto del programa VAS:

- **Alcance/cobertura:** Se refiere a la proporción y características de las personas que están siendo beneficiadas por el programa. Este indicador permite evaluar la representatividad de la población objetivo. Dentro de las características de las personas se incluye principalmente información sociodemográfica y factores de riesgo de los participantes y de quienes no son par-
- **Efectividad:** Consiste en la evaluación de efectos tanto positivos como negativos del programa. Este elemento de validez externa va más allá de los resultados biológicos (niveles de AF). Estos resultados pueden incluir los cambios en el personal del programa y en el comportamiento y calidad de vida de los participantes. Este proceso debe ser complementado por métodos de evaluación de la efectividad e impacto de programas con mediciones objetivas que pueden incluir observación directa (SOPARC) (McKenzie et al. 2006) y mediciones objetivas con acelerometría (International Physical Activity and the Environment Network 2012).
- **Adopción:** Se refiere a la proporción y características de los lugares en donde se ejecuta el programa de VAS. Este elemento, al igual que el de alcance/cobertura, requiere del reporte de información demográfica de lugares activos y no activos, brindando información acerca de la representatividad de los lugares en donde se lleva a cabo el programa de VAS (Guía de intervenciones útiles para la promoción de actividad física en Brasil y Latinoamérica GUIA 2012).
- **Implementación:** Se refiere al grado en que un programa de VAS es ejecutado como estaba planeado. Se consideran factores relacionados con la adherencia de los participantes al programa y la forma

participantes. Este elemento es fundamental para determinar el potencial impacto del programa, ya que en algunos casos la participación en intervenciones de promoción en salud no incluyen población vulnerable (Glasgow et al. 1999).



en que el personal ejecuta el programa. Este elemento es fundamental para determinar si el programa es lo suficientemente práctico y su potencial de ser efectivo en otros contextos (Guía de intervenciones útiles para la promoción de actividad física en Brasil y Latinoamérica GUIA 2012).

- **Mantenimiento:** Se refiere al grado en el que los programas adquieren una rutina. En esta fase el programa hace parte de las

normas de una organización o comunidad las cuales son mantenidas en el tiempo o “institucionalización”. Este elemento permite identificar los factores que hacen sostenible al programa de VAS. Adicionalmente considera el impacto de los programas, los efectos que esta intervención de promoción de AF tiene en la población a largo plazo (Guía de intervenciones útiles para la promoción de actividad física en Brasil y Latinoamérica GUIA 2012).

Paso 2

Identificar el nivel de medición de cada elemento de validez externa y actores claves proveedores de información

Tabla 18. Elementos de validez externa

Elemento de validez externa	Nivel de medida	Ejemplos
Alcance/cobertura	Individual	Ej. Porcentaje de asistentes al programa de VAS.
Efectividad	Individual	Ej. Efectos adversos que pueda tener el programa de VAS en los participantes.
Adopción	Organizacional	Ej. Estrato económico de barrios en donde se implementa el programa de VAS.
Implementación	Individual y organizacional	Ej. Factores de adherencia de los participantes al programa de VAS. Ej. Procesos llevados a cabo por evento para ejecutar el programa de VAS.
Mantenimiento	Individual y organizacional	Ej. Impacto del programa de VAS en los participantes. Ej. Factores que hacen sostenible el programa de VAS.



Cabe notar que cada elemento de validez externa busca especificar diferentes componentes de los programas de promoción de AF como lo son la VAS. Por lo tanto, es de vital importancia identificar los actores apropiados con el fin de recolectar información confiable para cada elemento. En este caso se deben tener en cuenta criterios como el conocimiento y/o experiencia directa del informante(s) con el programa.

Por ejemplo, los programas de VAS tienen generalmente varios actores que hacen posible su ejecución. Entre ellos están los directores y coordinadores quienes tienen principalmente funciones administrativas. Adicionalmente está el personal y/o profesores de AF quienes facilitan la implementación. Cada uno de ellos tiene funciones diferentes. Por esta razón se debe identificar qué tipo de información puede brindar cada persona involucrada en el programa. A continuación se ilustra un ejemplo:

Tabla 19. Elementos de validez externa y actores involucrados

Elemento de Validez Externa	Actores
Alcance/cobertura	Los coordinadores son las personas más adecuadas para indagar sobre el alcance y cobertura del programa. Ellos conocen las características de la población asistente.
Efectividad	En el caso en que el programa haya sido evaluado por algún grupo de investigación, los investigadores proveen la información de mayor confiabilidad sobre su efectividad.
Adopción	Los coordinadores son los actores apropiados para brindar información sobre los factores que promovieron la adopción del programa.
Implementación	El personal o profesores de AF quienes implementan el programa serán los que tendrán la capacidad de proveer información acerca del proceso que se lleva a cabo para ejecutar exitosamente las actividades en la VAS.
Mantenimiento	Directores y coordinadores estarán en la capacidad de proveer información acerca de la institucionalización del programa y procesos de financiación.

Adicionalmente, se debe tener en cuenta que existen varios actores involucrados en todos los elementos de validez externa a

ser evaluados. Además es ideal tener diferentes perspectivas para cada elemento de validez externa, por lo tanto es necesario



identificar más de un actor por cada uno de los elementos.

Otro factor a tener en cuenta es la particularidad de cada uno de los programas de AF como las VAS, lo cual hace que cada programa sea único y de tal manera tenga diferentes procesos de implementación y actores involucrados en ellos.

Paso 3

Realizar el registro y el reporte de los elementos de validez externa

La organización o entidad que implementa el programa deberá realizar el registro de la validez externa del mismo desde su inicio.

A continuación se describen algunas estrategias para obtener esta información con base en la herramienta EVAT y el modelo REAIM mediante entrevistas a los actores identificados o respondiendo a preguntas específicas por elemento de validez externa.

Alcance/Cobertura

- ¿Cuál es la población objetivo del programa?
- ¿Cuáles son sus características (edad, género, estrato socioeconómico)?
- ¿Los participantes están clasificados de acuerdo con algún factor de riesgo?
- ¿El programa tiene algún criterio de inclusión o exclusión de participación?
- ¿Cuáles son sus herramientas de difusión (publicidad)?
- ¿Se reporta la asistencia a los eventos y actividades? ¿Cómo?

- ¿El programa reporta el por qué los participantes asisten y/o abandona el programa?
- ¿Se comparan las personas que asisten con aquellas que no?
- Tasa de población: Participantes/Población en general.

Ejemplos de la información que se debe reportar:

- Población objetivo: Toda la comunidad del municipio o ciudad.
- La mayoría de los participantes son pertenecientes a estratos económicos medios y bajos.
- Factores de riesgos presentes = antecedentes de la población en cuanto a niveles de sedentarismo, sobrepeso y obesidad y enfermedades tales como diabetes e hipertensión.
- Dentro de las principales razones para asistir al programa se identificaron como principales razones la diversión, disminución de estrés y salud.
- No existen criterios de inclusión o exclusión para participar.
- El voz a voz y las redes sociales son los principales medios de difusión.
- Reportes de asistencia.

Adopción

- ¿Cuándo y cómo inició o fue la inauguración del programa de VAS?
- ¿Qué factores provocaron su adopción?
- ¿Quiénes participan en la planeación de las actividades?
- ¿Cuáles son los lugares en donde se ejecuta el programa de VAS?



- ¿Cuáles son sus características (por ejemplo nivel socioeconómico)?
- ¿Con qué criterios se eligieron estos lugares?
- ¿Se comparan los lugares en donde se implementa el programa de VAS con los lugares donde no se implementa?

Ejemplos de la información que se debe reportar:

- Altos niveles de sedentarismo provocaron su creación.
- El personal del programa es quien planea las actividades.
- Localización de las calles en donde se lleva a cabo la VAS y sus características.
- Estas vías fueron seleccionadas por ser de fácil acceso para toda la comunidad.

Implementación

- ¿Qué tipo de actividades son ofrecidas? (por ejemplo clases de AF dirigida)
- ¿Cuál es la frecuencia y horario de las actividades?
- ¿Quiénes son los encargados de ejecutar el programa? (por ejemplo instructor/profesor de AF).

En cuanto a los encargados de ejecutar el programa:

- ¿Cómo son seleccionados?
- ¿Cuál es su formación educativa y experiencia profesional?
- ¿Reciben algún tipo de entrenamiento, son contratados y remunerados económicamente?

- ¿Se tienen que modificar los lugares para implementar las actividades?
- ¿Qué factores facilitan su implementación?
- ¿Cuáles son las principales barreras o retos?
- ¿Cuáles son las partes interesadas o aliados?
- ¿Cuál es la principal fuente de financiación?

Ejemplos de la información que se debe reportar:

- Los eventos se llevan a cabo todos los domingos.
- Se ofrecen clases de AF a lo largo de la VAS.
- Los profesores de AF pasan por un proceso de selección, reciben entrenamiento por meses y son contratados por prestación de servicios.
- Los lugares se modifican logísticamente con vallas, anuncios, etc.
- El clima y la financiación son identificados como barreras.
- La policía es un aliado.

Efectividad

- ¿Cuáles son los efectos del programa y qué tan frecuentemente se evalúan? (tener en cuenta diferentes aspectos de índole, social, psicológico, ambiental, educativo, calidad de vida)
- ¿Cuáles son los efectos adversos del programa?
- ¿Existen análisis de dosis-respuesta?
- ¿Se registran los costos mensuales o anuales del programa?
- ¿Se tienen análisis de costo-efectividad?



Ejemplos de la información que se debe reportar:

- Aumento de los niveles de AF de los participantes.
- Mejora en la percepción acerca de su condición de salud y calidad de vida de los participantes.
- Algunos efectos adversos identificados son lesiones en el sistema osteomuscular, deshidratación o sobreentrenamiento.
- Las personas que llevan más tiempo asistiendo al programa tienen mejor estado de salud o mayor condición física.
- El programa ha demostrado ser costo-efectivo.

Mantenimiento

- ¿Se conoce el impacto del programa?
- ¿Cuál es el apoyo recibido de sectores públicos y/o privados?
- ¿El apoyo recibido ha cambiado con el tiempo?

- ¿El programa está enmarcado en alguna política, decreto o lineamiento?
- ¿Se hace seguimiento a las personas que abandonan el programa?
- ¿Se conoce la aceptabilidad del programa en la comunidad y partes interesadas?

Ejemplos de la información que se debe reportar:

- El apoyo de sectores públicos es mayor. Sin embargo, el apoyo de sectores privados es necesario y enriquecedor.
- Existen empresas privadas que proveen apoyo intermitente.
- El programa está apoyado por la Constitución, planes de gobierno o leyes.
- La aceptabilidad y nivel de satisfacción con respecto a estos programas es alto.

Para mayor información usted puede contactar a:

Diana Carolina Páez:

paez.d.carolina@gmail.com



Capítulo 8



losario

En este capítulo usted encuentra un listado de términos con su respectiva definición, que se consideran relevantes en el proceso de planeación, implementación, puesta en marcha y evaluación de un programa de VAS y que se utilizan a lo largo de este documento.

a

Actividad física

Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. (Ministerio de la Protección Social & Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES 2011b).

Actividad física moderada

En una escala absoluta, se considera aquella actividad física que implica una intensidad 3 a 5.9 veces mayor que el reposo. En una escala relativa a la capacidad individual, es usualmente 5 a 6 en una escala de 0 a 10 (Centers for Disease Control and Prevention 2011a). Ejemplos de AF moderada se encuentran en la sección 7.5.

Actividad física vigorosa

En una escala absoluta, se considera aquella actividad física que implica una intensidad 6 o más veces mayor que el reposo. En una escala relativa a la capacidad individual, es usualmente 7 u 8 en una escala de 0 a 10 (Centers for Disease Control and Prevention 2011a). Ejemplos de AF vigorosa se encuentran en la sección 7.5.

Acto administrativo

Expresión de una decisión y voluntad política por parte de una administración, que permite crear, modificar o terminar con situaciones específicas en relación con los deberes y los derechos de poblaciones, personas y/o entidades, y que puede ser general o particular de acuerdo con el objetivo del acto mismo. (Penagos G. 1995).

b

Bienestar

Como mínimo incluye la presencia de emociones y estados de ánimo positivos, satisfacción con la vida, tener funcionalidad positiva y ausencia de emociones negativas. Se dice que incluye los siguientes aspectos: bienestar físico, económico, social, emocional y psicológico, desarrollo y actividad, satisfacción con la vida, satisfacción en dominios específicos, participar de actividades y tener trabajo. (Centers for Disease Control and Prevention 2011b).



C

Calentamiento

El calentamiento es la parte inicial de cualquier sesión de ejercicio el cual busca incrementar el flujo de sangre al músculo cardíaco y músculo esquelético, prevenir lesiones articulares y musculares y reducir la posibilidad que aparezcan ritmos cardíacos anormales. (Heyward V. 2008).

Calidad de vida

Constructo multidimensional y subjetivo. La OMS lo define como la percepción que tiene un individuo sobre su posición en la vida, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive y en relación con sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. (World Health Organization 1995). Corresponde a un concepto amplio que se ve afectado de manera compleja por la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con el ambiente.

Capital social

Características de la organización social, tales como redes, normas, y confianza social, que facilitan la coordinación y cooperación para el beneficio mutuo. (Putnam RD et al. 1993). Constructos de capital social, incluidos los valores compartidos (Kawachi I et al. 2008), la cooperación (Kawachi I et al. 2008), la par-

ticipación social (Lindstrom et al. 2003) y la eficacia colectiva (una forma de capital social que combina la cohesión social con la voluntad de intervenir en nombre del bien común) (Sampson et al. 1997), han demostrado estar asociados con resultados relacionados con salud y bienestar. Constructos de capital social también se han relacionado con el medio ambiente construido (Leyden 2003), lo que puede influir en las interacciones sociales y las percepciones del entorno social y de seguridad.

Ciclorruta

La ciclorruta es un corredor vial exclusivo construido para el tránsito de ciclistas y triciclos, se encuentran sobre los andenes o separadores de corredores estratégicos. Su función es proveer infraestructura para el uso de un modo alternativo de transporte. (Alcaldía de Medellín 2010).

Ciclovía

Programa que consiste en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la práctica de AF, recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre (por ejemplo para montar en bicicleta o patines, caminar o trotar). El espacio en donde se lleva a cabo el programa se cierra temporalmente para el acceso vehicular motorizado. Se realiza uno o más días fijos a la semana (generalmente domingos y festivos) y tiene una duración promedio de 4 horas. Las VAS se diferencian de las ciclorrutas en dos aspectos: 1) Las ciclorrutas son un espacio permanente y 2) El uso principal de las ciclorrutas es la movilización por transporte y no la recreación.



Cohesión social

Es un estado en el que existe una visión compartida entre los ciudadanos y el gobierno acerca de un modelo de sociedad basado en la justicia social, la primacía del estado de derecho y la solidaridad. (Jenson J. 2010).

Condición física

Se basa en la interacción de los procesos energéticos y las capacidades físicas como la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, lo que permite a las personas hacer sus tareas diarias habituales. La condición física consiste en un conjunto de características que los individuos poseen en relación con la capacidad de realizar actividad física. (Dietrich M. et ál. 2001).

Costo-Beneficio

Estudio económico que busca estimar el beneficio económico generado por una intervención y compararlo con los costos de operación y utilización. (Layard R. Glaister S. 1994).

Costo-Efectividad

Es una forma de evaluar sistemáticamente un programa y/o actividad del programa a través de la medición de sus respectivos costos, resultados y/o consecuencias del programa o actividad del programa. Una característica de la evaluación de costo-efectividad, es que los resultados o consecuencias deben ser medidos en unidades y valores relacionados con el objetivo del programa. Por ejemplo si el objetivo del programa es la reducción del porcentaje de masa corporal (Cerdeja J. 2010; Drummond M. 2001).

Costos de la inactividad física

Se entiende como aquellos gastos asociados por la atención directa en salud en la atención de las enfermedades asociadas a la inactividad física, los cuales incrementan la demanda de servicios médicos y sociales y del sistema de salud pública en general. (Ainsworth & Macera 2012).

d

Deporte

Es un tipo específico de ejercicio estructurado con propósitos competitivos; implica competencia, puntuación, reglas y especialización de una o más cualidades físicas. (Ministerio de la Protección Social et ál. 2011).

e

Enfermedades crónicas no transmisibles

También conocidas como enfermedades crónicas, no se transmiten de persona a persona. Son de larga duración y por lo general



evolucionan lentamente. Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. (Pan American Health Organization 2011).

Equidad

Concepto ético de la justicia social y la igualdad (Scott et al. 2008) donde las necesidades de la gente en lugar de sus privilegios sociales, orientan la distribución de las oportunidades para el bienestar. (Braveman 2006).

Esfuerzo físico

Es una característica compleja del organismo. Significa la capacidad de asimilar las cargas que el cuerpo puede ejecutar de forma activa o tolerar de forma pasiva sin que aparezcan trastornos en la salud. (Fröhner G. 2003).

Estilo de vida

Formas, modos o maneras como un sujeto realiza su vida. A través de los estudios del uso del tiempo libre se atraen estilos de vida de una población específica, pero también estudiando los estilos de vida se determinan las prácticas de ocio. (Largadera F. 1999).

Evaluación de la actividad física

Recolección sistemática de información sobre las actividades, características y resul-

tados de un programa de AF para: mejorar sus procesos, efectividad, eficiencia, calidad, utilidad o costo e informar las decisiones futuras y su replicación.

f

Factor de riesgo

Atributo o agente sospechoso de estar relacionado con la presencia de una enfermedad particular. (Raymond G et ál. 2004).

Flexibilidad

Capacidad de mover las articulaciones con fluidez a través de la amplitud de movimiento completo. Está limitada por factores como la estructura ósea de la articulación, el tamaño y la fuerza de los músculos, los ligamentos y otros tejidos conectivos. (Heyward V. 2008).

Fuerza

Empuje que un cuerpo le aplica a otro para modificar su estado de inercia, es decir, acelerarlo o desacelerarlo. Capaz de deformar un cuerpo o someterlo a tensión con dos características fundamentales: magnitud y sentido. (Serrato M. 2008).



h

Hábito

Acción que se ha convertido en automática o característica por repetición, predisposición del temperamento corporal, postura o posición del cuerpo. (Keone M. 1996).

que tienen poder de decisión en asuntos de importancia para un grupo en particular o para la sociedad en general". (Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA) 2002). La IP nace de la participación ciudadana en los procesos de toma de decisión, con un objetivo claro que surge como respuesta o solución a una problemática de la población, cuyas acciones requieren de la participación y la voluntad de los decisores políticos, generalmente evidenciada en la formulación y/o fortalecimiento de una política pública. (Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA) 2002; WaterAid 2007).

i

Inactividad física

Hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida. Trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio. (Díaz F. & Becerra F. 1981).

Incidencia política

"Esfuerzos de la **ciudadanía organizada** para **influir** en la formulación e implementación de las políticas y programas públicos por medio de la **persuasión** y la **presión** ante autoridades estatales, organismos financieros internacionales y otras instituciones de poder. **Consiste en un cúmulo de actividades dirigidas a ganar acceso y generar influencia sobre personas**

j

Índice de masa corporal

Medida que asocia el peso y la talla y se utiliza para clasificar en bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad en adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

Juego

El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar. Se lleva a cabo según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y



de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real. (Climent SO & Burgues PL 2003).

Juego tradicional

Los juegos tradicionales son aquellos que se han transmitido de generación en generación, y la mayor parte de las veces de forma oral. Es una actividad lúdica y un fenómeno cultural. (Huerta D. 2010).

L

Lúdica

Es una dimensión del desarrollo humano tan importante como la cognitiva, la social y la comunicativa, entre otras. Se refiere a la necesidad que tiene toda persona de sentir emociones placenteras asociadas al vértigo, la incertidumbre, la distracción, la sorpresa o la contemplación gozosa. (López A.R. 2008).

m

Medio ambiente

Todos los elementos, factores y condiciones que tienen algún impacto sobre el crecimen-

to y el desarrollo de determinado organismo. Incluye factores abióticos y bióticos; los factores abióticos como la luz, la temperatura, el agua, los gases atmosféricos se combinan con los factores bióticos, los cuales incluyen a todas las especies vivas. (Prüs-Üstün A & Corvalán C. 2006).

MET

Un equivalente metabólico (MET) es una medida útil para describir el gasto de energía realizado en actividad. Se obtiene de dividir el gasto de energía realizado sobre el gasto de energía en reposo.

Minutos MET

Los minutos-MET se obtienen al multiplicar el nivel de MET de una actividad, por el tiempo en minutos durante el cual fue realizada.

Modelo lógico

Herramienta reiterativa de descripción que ilustra los principales componentes de un programa y proporciona un marco de referencia a consultar durante las etapas de planificación, implementación y evaluación. Los modelos lógicos permiten ilustrar relaciones causales y temporales presuntas entre las actividades del proyecto y los elementos de la evaluación. Los modelos lógicos típicos incluyen una descripción de inputs o recursos (gente y dinero) disponibles para el programa, actividades (eventos o acciones), outputs (productos directos del programa), resultados (efectos del programa a corto, medio y largo plazo) y factores de influencia (ambiente social, político y físico en donde se lleva a cabo el programa). (Pratt et ál. 2004).



Movimiento

Fenómeno físico que implica el cambio de posición de un cuerpo que está inmerso en un conjunto o en sistemas. Es esta modificación de posición, respecto del resto de los cuerpos, lo que sirve de referencia para indicarlo.

p

n

Niveles de intensidad de actividad física

La actividad física se clasifica según su intensidad en leve, moderada y vigorosa. Esta clasificación se hace de acuerdo al gasto de energía que se requiere para realizarla, es decir de acuerdo a los MET. Leve: <3 MET; Moderada: 3-6 MET; Vigorosa: >6 MET.

O

Obesidad

Se define como un índice de masa corporal mayor o igual a 30 en adultos.

Plan de ordenamiento territorial

Instrumento de gestión, cuyo objetivo “es el de orientar el desarrollo en función de una población que interactúa y se relaciona en un espacio determinado, que se vincula y moviliza en búsqueda de oportunidades económicas y mejores condiciones de vida” permitiendo así, “racionalizar, preservar y defender los intereses de la comunidad en torno a un territorio mediante acciones urbanísticas dentro de las cuales se encuentra (...) determinar espacios libres para parque y áreas verdes públicas; identificar y caracterizar los ecosistemas de importancia ambiental del municipio”. (Gobernación de Cundinamarca 2012).

Plan de desarrollo

“Instrumento de planificación que orienta el accionar de los diferentes actores del territorio durante un período de gobierno, en este se expresan los objetivos, metas, políticas, programas, subprogramas y proyectos de desarrollo, los cuales son el resultado de un proceso de concertación y responden a los compromisos adquiridos en el programa de gobierno, a las competencias y a los recursos



disponibles". "Es la carta de navegación de la administración y de la sociedad en general, para orientar el destino de la entidad territorial con el fin de generar mejores condiciones de vida para sus habitantes, a partir del uso eficiente y eficaz de los recursos". (Secretaría de Planeación de Cundinamarca 2012).

Política pública

"Un conjunto conformado por uno o varios objetos colectivos considerados **necesarios** o **deseables** y por medios y acciones que son tratados, por lo menos parcialmente, por una **institución** u **organización gubernamental** con la finalidad de **orientar** el comportamiento de **actores individuales** o **colectivos** para **modificar una situación** percibida como insatisfactoria o problemática" (Roth A. N. 2006).

Promoción de la actividad física

Se entiende como aquellas estrategias o intervenciones efectivas que permiten aumentar los niveles de actividad física de los individuos y los colectivos con el objetivo de aprovechar los beneficios demostrados sobre la condición de la salud y sus dimensiones desde lo biológico, psicosocial y cognitivo. (World Health Organization 1986).

Promoción de la salud

Proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Es por tanto una acción que no solo queda en fortalecer las habilidades y capacidades de las personas; también equivale a aquellas acciones encaminadas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. (Casimiro A. J. 2005).

r

Recomendaciones de actividad física

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda que las personas realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos de actividad física vigorosa. Se recomienda realizar actividad física semanal en un rango de 500 a 1.000 minutos-MET.

Recreación

De acuerdo con la Ley 181 de deporte la recreación se define como: "un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento".

S

Salud

Existen múltiples definiciones del concepto de salud, unas más integrales que otras. La OMS la define como un estado de completo



bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad (World Health Organization 2012b). Los CDC, por su parte, la definen como una condición humana con dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizada por un continuum con un polo positivo y uno negativo. Una salud positiva está asociada con la capacidad de disfrutar la vida y enfrentar sus retos y no solamente la ausencia de enfermedad. Una salud negativa se asocia con enfermedad y, en su extremo, con la muerte prematura (Centers for Disease Control and Prevention 2011a). Otras definiciones enfatizan el carácter político de la salud que excede el marco de lo curativo y de las acciones del sector salud, y la entienden como el resultado de determinantes individuales y de estilo de vida, determinantes sociales y comunitarios, de las condiciones de vivienda y trabajo y de condiciones socio-económicas, culturales y ambientales. (World Health Organization 2012a).

Sedentarismo

Conducta en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía, a un nivel de 1.0-1.5 MET, es decir muy cercanas al metabolismo basal. (Ministerio de la Protección Social et ál. 2011).

Sobrepeso

Se define el sobrepeso como un aumento en el índice de masa corporal igual o superior a 25.



Vías activas y saludables

Son ciclovías Recreativas. Es decir, consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la práctica de AF, recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre (por ejemplo para montar en bicicleta o patines, caminar o trotar). El espacio en donde se lleva a cabo el programa se cierra temporalmente para el acceso vehicular motorizado. Se realiza uno o más días fijos a la semana (generalmente domingos y festivos) y tiene una duración promedio de 4 horas. Las VAS se diferencian de las ciclorrutas en dos aspectos: 1) Las ciclorrutas son un espacio permanente y 2) El uso principal de las ciclorrutas es la movilización por transporte y no la recreación.



Capítulo 9



Referencias

- Abegunde DO, Mathers CD, Adam T., Ortegon M., Strong K. 2007. The burden and costs of chronic diseases in low-income and middle-income countries. *Lancet* 370:1929-1938.

- Ainsworth BE, Macera CA. 2012. Physical Activity and Public Health Practice. Boca Ratón, FL: Taylor & Francis Group.
- Alcaldía de Medellín 2010. Ciclorrutas. [Fecha de acceso: 2012 Dec. 27]. Disponible en: <http://www.medellin.gov.co/transito/ciclorutas.html>.
- American Cancer Society IUAC 2012. Tobacco Control Strategy Guide 1: Strategy Planning for Tobacco Control Advocacy. [Fecha de acceso: 2012 Dec. 27]. Disponible en: http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd62/UICC_Advocacy_Guide.pdf.
- Atlanta Bicycle Coalition 2012. Let me count the ways: ABC plan bicycle counts. [Fecha de acceso: 2009 Oct. 14]. Disponible en: <http://www.atlantabike.org/content/Let-me-count-ways-ABC-plans-bicycle-counts>.
- Banker RD, Charnes A, Cooper WW. 1984. Some models for estimating technical and scale inefficiencies in data envelopment analysis. Management science 30:1078-1092.
- Banker RD, Morey RC. 1986. The use of categorical variables in Data Envelopment Analysis. Management science 32:1613-1627.
- Braveman P. 2006. Health disparities and health equity: concepts and measurement. Annu. Rev. Public Health 27:167-194.
- Buis J, Wittink R 2000. Economic Significance of Cycling. A study to illustrate the costs and benefits of cycling policy. [Fecha de acceso: 2012 Dec 27] Disponible en: <http://www.ocs.polito.it/biblioteca/mobilita/EconomicSignificance.pdf>.
- Calder BJ, Phillips LW, Tybout AM. 1983. The concept of external validity. J Consum Res. 10:112-114.
- Casimiro AJ. 2005. Actividad física, educación y salud. Almería: Universidad de Almería.
- Centers for Disease Control and Prevention 2011a. Glossary of terms. [Fecha de acceso: 2012 Dec. 27a]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/glossary/index.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention 2011b. Well-being concepts. [Fecha de acceso: 2012 Dec 27b]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm#three>.
- Cerda J. 2010. Glosario de términos utilizados en evaluación económica de la salud. Rev Med Chile 138:76-78.
- Chagas M, Greene-Roesel, Arnold L, Ragland D 2012. Pedestrian Counting Methods at intersections: a Comparative Study. [Fecha de acceso: 2009 Oct. 14]. Disponible en: <http://repositories.cdlib.org/its/tsc/UCB-TSC-TR-2007-3/>.
- Climent SO, Burgues PL. 2003. 1.000 Juegos y deportes populares y tradicionales: La tradición jugada. Barcelona: Paidotribo.
- Cooper WW, Seiford LM, Tone K. 2007. Data envelopment analysis. A Compre-



hensive text with Models, Applications, References and DEA-Solver Software. New York: Springer.

- Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF et al. 2003. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med. Sci.Sports Exerc.* 35:1381-1395.
- Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos. 2006. Manual de evaluación de la actividad física. Atlanta: Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos.
- Departamento Nacional de Planeación (DNP). 2009. Guía metodológica para la formulación de indicadores. [Fecha de acceso: 2013 Ene. 16]. Disponible en: https://www.dnp.gov.co/Portals/0/archivos/documentos/DEPP/ Metodologias/Cartilla_Indicadores_Tocancipa_Junio2007.pdf
- Díaz F., Becerra F. 1981. Medición y evaluación de la Educación Física. Caracas: Inversora Copy S. A.
- Dick B 2012. Stakeholder analysis. [Fecha de acceso: 2012 Dec. 27]. Disponible en: <http://www.scu.edu.au/schools/gcm/arp/stake.html>.
- Dietrich M., Klaus C., Klaus L. 2001. Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Drummond M. 2001. Métodos para la evaluación económica de los programas de asistencia sanitaria. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Eyler A, Brownson RC, Evenson KR, Levinger D., Maddock JE, Pluto D., Troped PJ, Schmid T., Carnoske C., Richards KL et ál. 2008. Policy influences on community trail development. *J Health Polit Policy Law* 33:407-427.
- Fröhner G. 2003. Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes. Barcelona: Paidotribo.
- Gaylord R., Andria LJ. 1998. Simulating Society: A mathematical toolkit for modeling socioeconomic behavior. New York: Springerlink.
- Glasgow RE, Lichtenstein E., Marcus AC. 2003. Why don't we see more translation of health promotion research to practice? Rethinking the efficacy- to-effectiveness transition. *Am.J Public Health* 93:1261-1267.
- Glasgow RE, Vogt TM, Boles SM. 1999. Evaluating the public health impact of health promotion interventions: the RE-AIM framework. *Am.J Public Health* 89:1322-1327.
- Gobernación de Cundinamarca. 2012. Plan de Ordenamiento Territorial: conceptos básicos de elaboración y aspectos relevantes para su revisión y ajuste.
- Gómez LF, Mateus JC, Cabrera G. 2004. Leisure-time physical activity among women in a neighbourhood in Bogota, Colombia: prevalence and socio- demographic correlates. *Cad Saude Publica* 20:1103-1109.



- Guía de intervenciones útiles para la promoción de actividad física en Brasil y Latinoamérica GUIA 2012. External Validity Assessment Tool (EVAT) Protocol. [Fecha de acceso: 2012 Dec 27]. Disponible en: http://www.projectguia.org/documents/research/guia_ev_assessment_tool-tool_final.pdf.
- Heyward V. 2008. Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid España: Médica Panamericana.
- Hoehner CM, Soares J, Perez DP, Ribeiro IC, Joshu CE, Pratt M, Legetic BD, Malta DC, Matsudo VR, Ramos LRet al. 2008. Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. *Am J Prev Med* 34:224-233.
- Huerta D. 2010. El juego, instrumento educativo. [Fecha de acceso: 2012 Dec. 27]. Disponible en: <http://www.forodeeducacion.com/numero2/005.pdf>.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). 2010. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010. Bogotá: ICBF.
- International Physical Activity and the Environment Network 2012. Objective Data. Physical Activity. [Fecha de acceso: 2010 Jun. 2]. Disponible en: http://www.ipenproject.org/methods_accelerometers.html.
- International Physical Activity Questionnaire 2009. International Physical Activity Questionnaire. [Fecha de acceso: 2009 Oct. 14]. Disponible en: <http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm>.
- Jenson J. 2010. Defining and Measuring Social Cohesion. London: Commonwealth Secretariat, United Nations Research Institute for Social Development.
- Kamakura WA. 1988. A note on "The use of categorical variables in Data Envelopment Analysis". *Management science* 34:1273-1276.
- Kawachi I., Subramanian SV, Kim D. 2008. Social Capital and Health. New York, NY: Springer New York.
- Keone M. 1996. Diccionario enciclopédico de enfermería. Argentina: Panamericana.
- Land Transport New Zealand. 2008. Cycle Counting in New Zealand Land Transport New Zealand.
- Largadera F. 1999. Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte. Barcelona, España: Paidotribo.
- Layard R., Glaister S. 1994. Cost-Benefit Analysis. Cambridge University Press.
- Leyden KM. 2003. Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods. *Am.J Public Health* 93:1546-1551.
- Lindstrom M., Moghaddassi M, Merlo J. 2003. Social capital and leisure time physical activity: a population based multilevel analysis in Malmo, Sweden. *J Epidemiol. Community Health* 57:23-28.



- Lobelo F., Pate R, Parra D, Duperly J, Pratt M. 2006. [Burden of mortality associated to physical inactivity in Bogota, Colombia]. Rev. Salud Pública (Bogotá.) 8 Suppl 2:28-41.
- López AR, 2008. La actividad lúdica en el ámbito escolar. Madrid, España .
- Macbeth AG 2012. Automatic bicycle counting. [Fecha de acceso: 2009 Oct 14]. Disponible en: <http://www.nzta.govt.nz/resources/sustainable-transport/cycle-counting-in-nz/doc/cycle-counting-in-nz.pdf>.
- McKenzie TL, Cohen DA, Sehgal A, Williamson S, Golinelli D. 2006. System for Observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): Reliability and Feasibility Measures. J Phys Act Health 3 Suppl 1:S208-S222.
- Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES). 2011a. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 1. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. Bogotá.
- Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES). 2011b. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 2. Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales. Bogotá.
- Ministerio de la Protección Social, Facultad Nacional de Salud Pública Universidad de Antioquia. 2010. Análisis de la situación de salud en Colombia 2002 - 2007. Bogotá: Ministerio de la Protección Social.
- Montes F., Sarmiento OL, Zarama R, Pratt M, Wang G, Jacoby E, Schmid TL, Ramos M, Ruiz O, Vargas O et al. 2012. Do health benefits outweigh the costs of mass recreational programs? An economic analysis of four Ciclovía programs. J.Urban.Health 89:153-170.
- Oficina en Washington para Asuntos Latinoamericanos (WOLA). 2002. Manual básico para la incidencia política. Washington, D. C.
- Pan American Health Organization. 2011. Enfermedades no transmisibles en las Américas: Cifras e Información esencial.
- Pan American Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention, Universidad de los Andes 2012. Challenge Score. ciclovías Recreativas de las Américas. [Fecha de acceso: 2012 Dec. 27]. Disponible en: <http://www.cicloviasrecreativas.org/es/proyectos/challenge-score>.



- Pardo C., Pineros M. 2010. [Teenage tobacco consumption in five Colombian cities]. *Biomédica*. 30:509-518.
- Penagos G. 1995. El acto administrativo según la jurisprudencia. Bogotá: El Profesional.
- Pineros M., Pardo C. 2010. [Physical activity in adolescents of five Colombian cities: Results of the Global Youth Health Survey]. *Rev. Salud Pública (Bogotá)*. 12:903-914.
- Pratt M., Jacoby ER, Neiman A. 2004. Promoting physical activity in the Americas. *Food Nutr.Bull.* 25:183-193.
- Pratt M., Macera CA, Wang G. 2000. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *Phys. Sportsmed.* 28:63-70.
- Preciado D., Tovar R., Correa J. 2012. Costo-efectividad de un programa de actividad física dirigida en un departamento de Colombia. *Investigandina* 14:502-515.
- Presidencia de la República. Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional. 2006. Manual de formulación de proyectos de cooperación internacional: http://www.accionsocial.gov.co/documentos/891_Manualproyectos2006.Pdf
- Prüs-Üstün A., Corvalán C. 2006. Preventing disease through healthy environments. Geneva: World Health Organization.
- Putnam RD, Leonardi R, Nanetti R.1993. Making Democracy Work: Civic traditions in modern Italy. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Quintero M. 2012a. El acto recreativo. Una mirada desde el concepto de complejidad y la neurofisiología. En: *Memorias del Congreso Internacional 2012 de la red de investigadores sobre deporte, cultura física, ocio y recreación, México*: pp. 222-233.
- Quintero M. 2012b. El papel de la recreación en las ciclovías. Documento para la reflexión. Documento no publicado. Comunicación Personal.
- Quintero M. 2012c, "Ponencia La pedagogía recreativa. Una realidad transformadora, II Congreso Internacional de Educación Física, Deporte, Recreación y Actividad Física", Fusagasugá, UDEC.
- Raymond G., Stephen D., Flanders W., Eley J., Boring J. 2004. *Medical Epidemiology*: McGraw-Hill Companies.
- Roth AN, 2006. Políticas públicas. Formulación, implementación y evaluación. Bogotá: Ediciones Aurora.
- Roth AN, 2009. Análisis y evaluación de políticas públicas: debates y experiencias en Colombia. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales.
- Rousseau JJ, Semple JH. 1993. Notes: categorical outputs in Data Envelopment Analysis. *Management science* 39:384-386.



- Sallis JF, Bauman A., Pratt M. 1998. Environmental and policy interventions to promote physical activity. *Am.J.Prev.Med.* 15:379-397.
- Sampson RJ, Raudenbush SW, Earls F. 1997. Neighborhoods and violent crime: a multilevel study of collective efficacy. *Science* 277:918-924.
- Sarmiento O. L., Behrentz E. 2008. La ciclo vía, un espacio sin ruido. *Nota Uniandina.*
- Sarmiento O. L., Torres A, Jacoby E, Pratt M, Schmid T, Stierling G. 2010. The Ciclo vía-recreativa: a mass recreational program with public health potential. *J Phys Act Health* 7:S163-S180.
- Sarmiento O. L., Torres A, Jacoby E, Pratt M, Schmid T, Stierling G, Fernández D, Merrel J, Díaz del Castillo A, Parra J. 2009. ciclovías Recreativas de las Américas. Un programa de salud pública. Bogotá.
- Sarmiento O. L., Schmid TL, Parra DC, Diaz-del-Castillo A, Gomez LF, Pratt M, Jacoby E, Pinzon JD, Duperly J. 2010. Quality of life, physical activity, and built environment characteristics among colombian adults. *J Phys.Act.Health* 7 Suppl 2:S181-S195.
- Schmid T., Pratt M., Witmer L. 2006. A framework for physical activity policy research. *J Phys Act Health* 3:20-29.
- Schneider R., Arnold L., Ragland D. 2008. Alameda County Pedestrian and Bicycle Counting Project Berkeley Traffic Safety Center.
- Scott V., Stern R., Sanders D., Reagon G, Mathews V. 2008. Research to action to address inequities: the experience of the Cape Town Equity Gauge. *Int. J Equity. Health* 7:6.
- Secretaría de Planeación de Cundinamarca 2012. Orientaciones para la formulación del Plan de Desarrollo Municipal. [Fecha de acceso: 2012 Dec 27]. Disponible en: http://www.planeacion.cundinamarca.gov.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/orientaciones_para_la_formulacion_del_plan_de_desarrollo_municipal.pdf.
- Serrato M. 2008. Medicina del deporte. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Start D., Hovland I. 2004. Tools for policy impact. A handbook for researchers. London: Overseas Development Institute.
- Steckler A., McLeroy KR. 2008. The importance of external validity. *Am.J Public Health* 98:9-10.
- The Denominator Company. 2006. Price List.
- US Department of Health and Human Services. 2008. Physical Activity Guidelines for Americans.
- US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health DoNaPA 2012. General Physical Activities Defined by Level of Intensity. [Fecha de acceso: 2009 Apr. 20]. Disponible en: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf.



- Waichman P. 2000. Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico. Madrid: Editorial CCS.
- Wang G., Macera CA, Scudder-Soucie B, Schmid T., Pratt M., Buchner D. 2005. A cost-benefit analysis of physical activity using bike/pedestrian trails. Health Promot. Pract. 6:174-179.
- Water Aid. 2007. Libro de consulta sobre incidencia política. London, UK: Water Aid.
- World Health Organization. 1986. Ottawa Charter for Health Promotion. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 1995. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc. Sci. Med. 41:1403-1409.
- World Health Organization 2012a. Health Impact Assessment (HIA). [Fecha de acceso: 2012 Dec 27a]. Disponible en: <http://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>.
- World Health Organization 2012b. Preguntas más frecuentes. [Fecha de acceso: 2012 Dec 27b]. Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/index.html>.



Capítulo 10



nexos



Anexo 1

Informe de grupos focales de validación del contenido del manual

Grupo focal con representantes de programas de Vías Activas y Saludables en Colombia

Dentro de la metodología de elaboración del Manual para implementar, promocionar y evaluar Vías Activas y Saludables (VAS), se llevaron a cabo grupos focales con los representantes de estos programas en Colombia. Los participantes asistieron al Primer Encuentro de Recovías que tuvo lugar en Montenegro, Quindío, del 16 al 19 de octubre de 2012. En este reporte se describen los principales resultados de las sesiones de grupo y se proveen algunas recomendaciones derivadas de las discusiones y el análisis.

La realización de estos grupos focales buscaba cumplir los siguientes objetivos:

Objetivos

- Socializar el contenido preliminar del manual para implementar, promocionar y evaluar programas de VAS con los(as) coordinadores(as) de programas de este tipo en Colombia.
- Validar el contenido preliminar del manual para implementar, promocionar y evaluar programas de VAS con los(as) coordinadores(as) de programas de este tipo en Colombia.

- Obtener información para realizar ajustes en el contenido del manual de manera que refleje las experiencias y contextos de los programas de VAS en los diferentes municipios de Colombia.
- Recoger experiencias significativas e ilustrativas sobre la planeación, implementación y puesta en marcha de un programa de VAS en diferentes municipios de Colombia.

Metodología

Selección de participantes y convocatoria

La convocatoria de participantes para el Primer Encuentro de Recovías estuvo a cargo del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable de COLDEPORTES. Se convocó a los representantes de las 52 VAS existentes actualmente en Colombia. Asistieron en total representantes de 30 programas. Todos los presentes fueron invitados a participar de los grupos focales.

Realización de grupos focales

Los participantes fueron divididos en 3 grupos organizados de acuerdo al tamaño de sus programas en kilómetros. Esta división se hizo con el fin de contar con grupos que compartieran experiencias y fueran relativamente homogéneos en cuanto a las características de sus



programas y municipios. Esta división buscaba facilitar la discusión y visibilizar las experiencias de todos sin importar el tamaño de sus programas. Los grupos se clasificaron así: 1- Programas de menos de 4 km, 2- Programas de 4 a 10 km y 3- Programas de más de 10 km.

Con anterioridad a la realización del Encuentro, a los participantes se les envió el borrador del documento del manual para su revisión. Cada sesión fue moderada por una de las investigadoras del grupo con base en una guía previamente diseñada para ello. La guía estaba dividida de acuerdo con los capítulos proyectados para estar incluidos en el manual: requerimientos esenciales, fase de planeación, fase de implementación y puesta en marcha. Antes de discutir cada capítulo, se hacía una breve descripción de su contenido. Posteriormente se indagaba por la opinión de los participantes sobre el contenido y se solicitaba que compartieran experiencias relacionadas con los temas tratados. Al final se solicitaban sugerencias sobre qué aspectos deberían incluirse o modificarse en el manual y qué temas no se ajustaban a las condiciones locales y recomendaciones generales.

Cada sesión tuvo una duración aproximada de 3 horas y fue grabada en medio digital previo consentimiento de los participantes. Cada grabación fue posteriormente transcrita y se verificó su consistencia y precisión.

Análisis

El análisis fue llevado a cabo por las dos investigadoras que moderaron las sesiones con ayuda del software especializado Atlas t.i. (versiones 6.2 y 7 de Scientific Software Develop-

ment). Se realizó un análisis de contenido temático de la siguiente manera: Se realizó una lectura inicial de todas las transcripciones y se identificaron temas emergentes que pudieran constituir una estructura de codificación. Cada transcripción fue leída y codificada según esta estructura por una de las investigadoras.

Se llevaron a cabo dos tipos de análisis. Por una parte, se prestó especial atención en seleccionar la información que debía incluirse en el documento del manual, específicamente la referente a ejemplos y experiencias para ilustrar diferentes puntos. También se identificaron las sugerencias sobre los temas a incluir o a profundizar. Esta información, que constituyó la mayor parte del contenido de las discusiones, se tuvo en cuenta durante el proceso de elaboración del manual y se incluyó en el documento final.

Por otra parte, los códigos que no hacían parte de la información específica a incluir en el documento, pero que proporcionaban información sobre las opiniones, condiciones, necesidades y experiencias locales, se agruparon en 5 categorías: opinión general sobre el contenido del manual, dificultades que han presentado los diferentes programas, estrategias utilizadas para enfrentar las dificultades, necesidades para el futuro, y recomendaciones para Recovías. Cada transcripción fue codificada de acuerdo a estas categorías por cada una de las investigadoras.

Resultados

Los grupos focales se llevaron a cabo el 18 de octubre de 2012 durante una de las jornadas



del Encuentro de Recovías. Al ingreso de los participantes se les pidió llenar un formato de asistencia en el cual se les pedía el nombre, municipio, cargo, correo electrónico y teléfono de contacto.

Participantes

En total se contó con 53 participantes representantes de 28 municipios o departamentos. Los grupos se conformaron de la siguiente manera⁶:

Tabla 1. Conformación de los grupos focales

Programas de menos de 4 km	Programas de 4 a 10 km	Programas de más de 10 km
Arauca	Armenia	Bogotá
Buga	Bello	Cali
Chinchiná	Cartago	Medellín
Circasia	San José de Cúcuta	Soacha
Florencia	Envigado	Pereira*
Fusagasugá	Ibagué	
Génova	Itagüí	
Ipiales	Manizales	
Jamundí	Tolima	
Palestina	Zipaquirá	
Pasto		
Popayán		
San Pedro		

* Este programa tiene menos de 4 km. Por un error en la clasificación fue incluido en este grupo.

⁶ Dos representantes del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludables del Tolima fueron invitados al Encuentro. A los grupos focales no asistieron los representante de 3 programas.



A continuación se presentan los resultados relacionados con las 5 categorías mencionadas y se describen los cambios realizados en el manual a partir de la información generada en los grupos focales. La información detallada que fue incluida en el documento, y que constituyó la mayor parte de las discusiones, no se describe en este reporte pues hace parte de la versión final del manual.

Cambios realizados en el manual

Los grupos focales fueron de gran utilidad para validar el contenido preliminar del manual y para generar cambios que lo hicieran más adecuado para el contexto de Colombia y que reflejaran las condiciones y necesidades de los diferentes programas. Las recomendaciones y comentarios de los participantes conllevaron a los siguientes cambios en la estructura preliminar:

- Una sección ampliada sobre procesos de incidencia política y gestión de aprobación de los programas.
- Una tabla con información detallada sobre el marco normativo de las VAS, así como información sobre la definición y competencia de los documentos de política en los niveles nacional y local.
- Información tomada de la evidencia científica para soportar los procesos de incidencia política.
- Para cada tema se incluyeron ejemplos tomados de diferentes programas organizados por su tamaño en kilómetros: menos de 4 km, de 4 a 10 km, más de 10 km.
- Se amplió el componente de “Financiación” con ejemplos de vinculación de empresa privada de diferentes programas.
- Se incluyó el ejemplo de ciclovías barriales o comunales.
- Una descripción sobre las VAS del país basada en la información disponible y facilitada por los asistentes.
- Ejemplos del uso de material reutilizable para el mobiliario y los diseños elaborados por Maximiliano Quintero de la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física de la Universidad de Cundinamarca y José Luis Hernández del Instituto de Recreación y Deportes de Fusagasugá.
- Dos tablas de requerimientos básicos de personal y material logístico dentro del documento.
- Una descripción teórica sobre el concepto de recreación elaborada por Maximiliano Quintero de la Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física de la Universidad de Cundinamarca.
- Se incluyó una descripción de una jornada de RecreoVía como ejemplo de un punto de actividad física dirigida con sus respectivos formatos.
- Se tuvo el marco normativo que facilita la vinculación de otros sectores a programas de VAS.
- Se amplió el glosario de términos.



Opinión general sobre el manual

Como parte de la validación del manual se consultó la opinión de los participantes sobre su estructura y contenido. Quienes expresaron su opinión, resaltaron la importancia y pertinencia de los temas abarcados en los diferentes capítulos y su utilidad para guiar el proceso de implementación de una VAS.

Mirándolo desde la red de ciclovías me parece de pronto bueno, porque uno va a tener como esa parte donde uno va poder adquirir ideas y nuevas formas de cómo implementar la Ciclovía. (Representante VAS de menos de 4 km).

La mayoría de participantes reconoció en la estructura del manual gran parte de los procesos que como gestores de sus programas han seguido en la construcción de sus VAS, así no necesariamente los hayan pensado específicamente como se plantea en el documento:

Yo pienso que en toda la estructuración de las ciclovías, siempre hay que tener cada uno de estos aspectos en cuenta. Yo pienso que como que cada uno dice bueno, esto sí lo hacemos, pero no tan puntual, no tan así con el nombre, pero sí se hace. (Representante VAS de 4 a 10 km).

Por otra parte, se expresó reiteradamente la preocupación de algunos de los participantes sobre la validez de los contenidos para programas de menor tamaño y la necesidad de plasmar la realidad de los diferentes municipios de Colombia en el documento.

Entonces me queda es como la duda de si el modelo qué tanto abarca a las ciclovías pequeñas que tenemos en Colombia, y que queremos decirle, oiga, nos puedes guiar por acá, es eso. (Representante Ciclovía de Bogotá).

Porque las cosas que están acá escritas [se refiere al manual] pueden ser muy interesantes, pero la realidad de cada uno digamos en el Putumayo, en Pasto, en fin, en los diferentes municipios de Colombia, es otra. (Representante Ciclovía de Palestina).

Así mismo, otra observación frecuente en las opiniones expresadas fue la necesidad de incluir un apartado con la legislación vigente a nivel nacional, relacionada con VAS, que les permita fortalecer sus argumentos al momento de gestionar un programa.

Yo insisto que el manual para mí, que ya he tenido la oportunidad de leerlo y de mirarlo, pues me parece importante, es importantísimo que a nivel nacional como es para Colombia, es de Recovías, y se incluya de una vez todo el articulado de orden nacional, eso es claro. (Representante Ciclovía de Bogotá).

Lo que le hace falta al manual es la parte normativa. Usualmente no es que tengamos una cultura de mucha lectura hacia las leyes y esas cosas, pero si en el manual pueden estar esas leyes que nos van a mejorar nuestro argumento, con esos funcionarios públicos, con los alcaldes pues sería mucho mejor. Porque el tema ir



a buscarlo y todo, no es el tema del facilismo pero, pues si el manual habla de ciclovías, qué bueno tener todo el argumento teórico de leyes, legislativo que nos guíe. Por ejemplo el tema, que el 10% de los policías, yo eso no lo sabía, que deben estar en la Ciclovía, entonces con ese argumento uno le llega a la reunión a la policía nacional, es que mire el 10% porque esto lo dice la ley, entonces sí me parece que yo leyéndolo, no está contemplado. (Representante Ciclovía de Chinchiná)

Dificultades y estrategias

Si bien no estaba dentro de los objetivos de los grupos focales identificar dificultades que experimentan las VAS, durante la discusión este tema fue recurrente. En consecuencia, la metodología resultó de utilidad para que los participantes compartieran un espacio de discusión y socialización de experiencias, se hicieran recomendaciones y sugerencias entre sí y aprendieran de los demás.

En el análisis se consideró que existía una dificultad cuando se describía una barrera o problema con la ejecución de la VAS, y además se mencionaban las estrategias que habían sido llevadas a cabo para enfrentarla.

En todos los grupos de discusión, sin importar el tamaño y trayectoria de las VAS, se mencionaron dificultades para vincular a otros sectores de manera sostenida, aun cuando estos deben cumplir en la VAS asuntos que son de su competencia. Los participantes se refirieron principalmente a dificultades con la Policía Nacional y con

el sector salud pero también se refirieron a otras dependencias en general.

Porque nosotros vamos a suplir en ese programa cantidad de usuarios, y en algunas ocasiones no tenemos la posibilidad de que los entes estatales se vinculen directamente sin ejercer ningún tipo de opresión mediante oficios y toda esa vaina, si no muchas veces nosotros en Soacha hemos tenido la posibilidad de pedir el apoyo de Ponal [Policía Nacional]. Pero simplemente Ponal ve la Ciclovía de Soacha como un problema, donde nosotros como guardianes o jefes de ruta o coordinadores, encontramos el problema inmediato de sustancias psicoactivas, de hurtos, y nos remitimos a ellos y simplemente ellos no generan la mejor respuesta. A veces llevamos de que estamos esperando desde media hora para que llegue un policía y simplemente genere al menos un llamado de atención a aquellas personas que estaban consumiendo sustancias psicoactivas, que usan el programa para eso. (Representante de ciclovía de Soacha).

Bueno, en Armenia también se ha presentado un inconveniente y es en cuanto a la prestación de servicios hospitalarios. Es decir, el acompañamiento de las ambulancias, por ley cada Ciclovía debería tener mínimo una ambulancia en su acompañamiento en la Ciclovía. En Armenia últimamente las entidades prestadoras del servicio habían cerrado un poco las puertas diciéndonos a nosotros que



nos alquilaban el servicio de la prestación de la ambulancia, y que tenía un costo entre 140 y 180 mil pesos la hora de ambulancia. Entonces ¿qué hicimos nosotros? tuvimos que parar una Ciclovía por eso, pero entonces lo que hicimos fue irnos ante la ley y ellos les exigen a ellos la prestación de servicios, a nivel social, entonces irnos a la ley, empezar a escudriñar un poco para tener realmente ese apoyo. Que yo creo que es lo que nos toca a todos en ciclovías, tocar puertas y conocer y excelentes los abogados eso sí excelente todos ellos porque conocen la ley. Entonces es empezarla a aplicar, así nos tocó a nosotros y así nuevamente tenemos la prestación del servicios a nivel de la ambulancia porque no la estaban era alquilando, eso pasa pues en Armenia. (Representante Recreavida de Armenia).

Entonces, a cualquiera de nosotros le queda fácil ir a decirle a la empresa, a “Pepito” el comerciante con más influencia, que nos colabore con unos regalos para participar en la Ciclovía. También le podemos decir al de, a la enfermera que vaya y nos tome... pero se vuelve cansón, que cada domingo si lo hacemos los domingos, estemos pidiendo el favor, rogándole, dirá: “ah, este man otra vez viene aquí a rogar, a pedir”. Entonces sería más bonito, que el ente público de la salud y la educación, estén obligados y de parte de la alcaldía del gobernador estén obligados a dar ¿cierto? capital y apoyo a esto. No que simplemente estemos

nosotros ahí con la idea y con las ganas de montar una Ciclovía. (Representante Ciclovía de Arauca).

Como estrategias para enfrentar esta dificultad se mencionaron: enviar cartas informando de la necesidad específica y de la obligación de la dependencia encargada para prestar determinado servicio, invitar a los encargados de otros sectores y dependencias a conocer el programa por su propia experiencia, organizar y liderar mesas de trabajo en las que se muestren y discutan los beneficios que pueden derivar otros sectores de participar en la VAS, y como última alternativa enviar derechos de petición.

Hay una parte importante y es, cuando usted hable con ellos, dígales que ellos pueden hacer parte de lo que sucede con campañas pedagógicas, con programas de ellos. Y hay una cosa que nos funciona a nosotros y es, organízate un ciclo paseo, invite al alcalde y a las autoridades y hágalas sentir importantes y ojalá ellos puedan asistir más de una vez al año. Eso le da sentido de pertenencia a ellos, eso les agrada a ellos, sentirse importantes, sentirse parte del equipo y así se va a vincular más con usted (Representante Ciclovía de Bogotá).

Es que nosotros somos los que tenemos que salir a vender, y a ofrecer, esa cantidad de clientes masivo que van a la Ciclovía, que ven lo que nosotros hacemos. Y darle más importancia a lo que hacemos, estamos vendiendo, estamos proporcionando actividad,



salud, bienestar, y no lo proporcionamos, no lo vendemos de esa misma forma. A las mismas entidades, a las otras entidades del Estado debemos de ofrecerles. ¿Por qué no nos aliamos con la secretaría de salud? Porque entre más deporte hagamos, menos visitas tenemos al médico. (Representante Ciclovía de Cali).

Otra dificultad que se mencionó con frecuencia en las sesiones, fue conseguir que la voluntad de los gobernantes se mantenga a pesar de los cambios de administración y se cumpla en la práctica, alcanzar la sostenibilidad del programa y garantizar la disponibilidad de presupuesto.

Y es una de las dificultades que, por ejemplo, hoy en día tenemos en Pereira. Y es que presupuestalmente la voluntad está, pero presupuestalmente cuando usted requiere contratar y asignar recursos, ustedes saben que tienen que estar amarrados a un plan de desarrollo, y cuando esos elementos no quedan incluidos de forma taxativa, que se dice que va a haber una vía activa, o sea realmente es complicado entrar a generar ese tipo de recursos. Entonces también como tener eso en cuenta dentro de esas formas de gestionar o de hacer que esas vías activas sean perdurables en el tiempo y no sea solamente un momento de efervescencia y calor. Porque hoy tenemos un alcalde del deporte porque le gusta montar en bicicleta, y el señor se la mete toda a la movilidad no motorizada, pero llega

otro que le gusta el fútbol, como nos ocurrió en una administración anterior. Y sin embargo tuvimos un descuido, y no quedó dentro del plan de desarrollo, entonces estamos como generando esos espacios allí. (Representante Ciclovía de Pereira).

Pues nosotros en Fusagasugá tenemos un gran panorama, digamos político, que nos permite motivar el tema de la Ciclovía. La Ciclovía tiene un acuerdo municipal con ruta establecida, que de alguna forma motiva de forma indirecta el desarrollo. En el 2009 también se creó una política sectorial de actividad física, recreación y deporte para 12 años. Pues eso muy bien, pero hasta ahí va. Nosotros tenemos esa gran ventaja pero la desventaja es que, desafortunadamente, algunos alcaldes que no han tenido de pronto el interés y la posibilidad de motivar ese tipo de situaciones. Digamos no porque la política existe, el apoyo existe, las condiciones existen, el programa está, pero no de pronto el respaldo institucional, nacional que permita la obligatoriedad. Que no debería ser obligatorio, porque ya está establecido, ya están algunas condiciones claras, pero que por encima de esa estructura administrativa política no se hace. (Representante Ciclovía de Fusagasugá).

Que nosotros la tendencia fue que nos tocó fue suspender la Ciclovía, por la situación primero, porque se nos terminaron las empresas que nos estaban colaborando, hasta el punto



que después nos tocó echar mano de nuestro propio bolsillo, de nuestro propio pecunio. Y tocó parar eso pues porque es muy difícil así, y creo que el sentir aquí donde nosotros estamos. (Representante Ciclovía de Ipiales).

Como estrategias para solucionar estos problemas se comentó que es importante incluir los programas dentro de los planes de desarrollo, buscar la aprobación de las VAS por decreto o acuerdo y llevar a cabo procesos de incidencia política basados en los resultados del programa, como los describe la evidencia científica.

Cuando empezó, como dicen, toda actividad tiene su crítica y nuestros amigos destructores, crítica destructiva fuerte. Entonces a nosotros nos tocaba tener algo como con qué compensar porque como nosotros éramos los que cerrábamos la vías, a nosotros eran los que nos llegaban “¡ay! pero ustedes cerraron, que no sé qué”. Pero ya usted con algo de peso que es un decreto, el cual establece, nadie lo puede... tienen que reunir unas firmas para tumbar ese decreto, de resto no. Entonces eso es lo que busca uno. Asumamos que de pronto usted, se lleven los otros municipios esa idea, que tengan es un decreto por el cual no los puedan como tumbar la idea de Ciclovía. (Representante Ciclovía de Arauca).

Pero la idea es que ustedes sepan vender la Ciclovía a los gubernamentales, eso es básico. Y es importante saberlas vender, saberlas ofrecer, sin pedirles

que ellos mismos vayan dando, que es diferente. Porque hay que saberles pedir, y saberles pedir es mostrar resultados, de manera que puedan tener necesidad y que se convierta en una necesidad pública. Por ejemplo la Ciclovía de Bogotá con el costo de beneficio le ahorra al Ministerio De Salud, o a la Secretaría de Salud de Bogotá, 13 millones de dólares, y ciclovías INDER Medellín le ahorra a salud 2 millones 300 mil dólares. Si yo muestro este tipo de resultados, a nivel mundial, a nivel internacional, seguramente nuestros mandatarios se van a sentir muy contentos de que estamos ahorrando una platica y que pueda ser invertida en nuestra Ciclovía, entonces a eso quería referirme. (Representante Ciclovía de Medellín).

Las dificultades para conseguir recursos se describieron como uno de los mayores problemas que experimentan casi todos los programas sin importar su nivel de institucionalización. Varios participantes comentaron las barreras que tienen para conseguir financiación de la empresa privada y para que las secretarías puedan recibir recursos que entren directamente para beneficio de la VAS.

Pero hay algo que resaltar, yo siempre he dicho como crítica para cualquier evento, cualquier tipo de actividad sea Ciclovía, sea Recreovía, sea lo que sea. La debilidad más fuerte para que un programa tenga un impacto fuerte o sea a nivel general y ante la comunidad, es la escasez de un presupuesto (Representante Ciclovía de Palestina).



A mí en este momento jurídicamente no nos han permitido que una empresa, ustedes en este caso lleguen y digan listo yo no necesito plata para la operación, pero sí patrocínenme los uniformes. (Representante Ciclovía de Medellín).

Los programas con más experiencia como Bogotá comentaron de algunas estrategias que han funcionado en el caso de su Ciclovía, como es establecer acuerdos de aprovechamiento económico para que la empresa haga posicionamiento de marca en el mobiliario de la VAS y a cambio entregue los diferentes implementos.

Entonces lo primero que hicimos fue todas esas grandes multinacionales que se iban acomodando cada fin de semana y les [rotaba] de carpas a los vendedores, ellos se estaban beneficiando como empresa, como multinacional. Pero el Estado nunca recibía un peso de ellos. Entonces nosotros los sacamos, hicimos unos módulos nuevos, y pusimos los vendedores que estaban ahí, los formalizamos y ese vendedor me tiene que pagar plata a mí, pero adicional el módulo tiene unos paneles que se pueden vender, publicitariamente. Y ese solo año del 2006 estuvo Bavaria, estuvo el Éxito, Purina, una serie de marcas, que solamente el del Éxito y el de Bavaria fueron 1.400 millones de pesos. (Representante Ciclovía de Bogotá).

Un gran número del dinero, o del presupuesto que se necesita para que entre en operación una Ciclovía está

dada por patrocinadores, no es porque nos dan la plata y nosotros con eso pagamos el personal, no. Es en el tema de material. Nosotros no más, digamos que por ejemplo, en el dispositivo de material que necesitamos para que una Ciclovía opere, son cerca de 700 vallas que necesitamos, son cerca de 9 mil uniconos, son cerca de 2 mil uniformes de servicio social, son cerca de 500 paletas para hacer la señalización. Eso es lo que nosotros comercializamos con las activaciones de marcas. También en estas activaciones de marca son las que nos dan que los cascos, que las coquitas para los perros, que diferentes cosas. Pero nosotros ahí dejamos un poco de claridad y es que el presupuesto para la operación de Ciclovía, o sea lo que quiere decir, el traslado de los, quien le paga a los camiones, quien le paga al personal, quien le paga, eso lo coloca el IDRD a través de la secretaría de gobierno. (Representante Ciclovía de Bogotá).

Con respecto a recursos para personal, se sugirió como estrategia buscar acuerdos de colaboración con otras dependencias o instituciones (del Estado o privadas) con beneficios para todas las partes, o acordar estrategias que favorezcan el trabajo de los encargados durante los domingos. Algunos hicieron énfasis en que hay que buscar alternativas y no limitarse a las quejas:

Entonces sí nos quejamos de plata, pero hay alternativas para operar y muchas alternativas. Acérquense a diferentes departamentos, ahora existe el departamento de la pros-



peridad social, se llaman DPS. [...] la Presidencia de la República otorga subsidios a estas personas, que por lo regular son madres cabeza de familia, cada dos meses o sea un bono de 600 mil pesos. En contraprestación ellos tiene que hacer algún tipo de actividad social. ¿Qué hice yo en la Ciclovía de Medellín? Contacté al Departamento de la Prosperidad Social, y le dije venga, hagámonos un apoyo mutuo, usted necesita dónde tener la gente operando, y yo necesito más gente porque me hacen falta 50 personas. Me llegaron 60 personas, pagados por ellos, entrenados por mí y a mi disposición. Yo tengo 162 personas pagadas por elINDER pero tengo 60 más, pagadas por otra parte, a mi disposición. Fui y me acerqué a los colegios, vamos a alfabetizar, yo se los entreno 80 horas de alfabetización, me comprometo a hacerle 40 horas de capacitación en primeros auxilios, capacitación vial. (Representante Ciclovía de Medellín).

La otra posibilidad es una sugerencia que también lo hacemos, y la hago por experiencia propia, el acercar a las universidades. Sí, hay practicantes, o hay asignaturas, espacios académicos de la universidad. Además de ser coordinador de recreación soy docente de la universidad de Cundinamarca, y ese nexo ha permitido tener grupos de muchachos que ven unas asignaturas de recreación. Por ejemplo, que en algún momento pueden apoyar o tener un espacio como lo tenemos allá, de práctica de tiempo libre, que es una

práctica profesional, donde hay 2-3-4 muchachos permanentemente incluidos como prácticas en comunidad. [...] Hemos intentado manejar por ejemplo el SENA. Tiene técnicos y tecnólogos en entrenamiento deportivo, tiene técnicos y tecnólogos en recreación, que de alguna manera son personas, 50, 60 muchachos que están disponibles para actividades. (Representante Ciclovía de Fusagasugá).

En Chinchiná lo que hizo la alcaldía en el 2010, fue sacar una resolución con el fin de darle sostenibilidad a la Ciclovía, y una manera de darle sostenibilidad es que haya gente que lidere la Ciclovía. Entonces lo que hizo en el caso mío es modificar mi horario de trabajo: no va a trabajar los viernes, pero sí va a trabajar los domingos. Entonces con eso ya aseguro que un funcionario de la alcaldía va a estar siempre el domingo y que no lo voy a ver como una carga más de trabajo, si no que hace parte más de un día más de mi semana de trabajo. Lo otro es que con las instituciones que llegan a hacer convenios con la alcaldía municipal, digamos en el caso de Corechín que es la escuela de recreación del municipio, claro la alcaldía le paga un dinero. Entonces dentro de sus funciones se les colocó dentro del contrato que debían participar dentro de la Ciclovía. Luego llegó una academia de baile y dijo: mire, le voy a dar actividad física a la gente, voy a ir los barrios, voy ir al parque. La alcaldía dijo: listo, pero también necesito que vaya los domingos a la Ciclovía y me dé una hora de



rumba. Entonces todos esos elementos amarrados y no se está volviendo una plata extra de la alcaldía, sino un convenio que de todas maneras iba a dar y le da sostenibilidad a la misma Ciclovía. (Representante Ciclovía de Chinchiná).

Dentro de la discusión de la VAS mayores de 10 km, se planteó la inquietud de cómo manejar el asunto de los vendedores ambulantes. Algunos manifestaron tener dificultades para controlar quién vende en la VAS. Los representantes de los programas de Bogotá y Cali comentaron que una estrategia es apoyarse en otras dependencias que sí están habilitadas para establecer algunos controles, como la secretaría de salud o de integración social. También solicitar el apoyo de la policía para que retire a los vendedores no autorizados, siempre y cuando haya criterios claros de inclusión.

Ellos [Secretaría de Gobierno] no pueden autorizar o carnetizar personas para vender en los espacios públicos, porque automáticamente invaden la ciudad. Porque viene la ley de igualdad, es que si a él le dieron permiso, quien dijo que la Ciclovía porque es cada 8 días, yo puedo vender allá cuando es un espacio público. Es que el espacio público no pierde su figura, la actividad es un día, estamos de acuerdo, pero el espacio público es permanente. [...] Entonces por eso hemos tenido también tropiezo. ¿Qué es lo que yo hago? por ejemplo en el caso de vendedores ambulantes, es a través de la secretaría de salud pública. Porque salud pública sí dice yo los carnetizo. Y nosotros lo que tenemos que decirles

es listo usted puede vender y nosotros ponerles el control. Eso sí lo podemos hacer. Y la forma de hacer la presión, de hacerles el control, es: déjeme ver su carné, ¿no lo tiene? hasta luego. (Representante Ciclovía de Cali).

A nosotros nos criticaban eso mucho, nos criticaban todavía que por el cierre de calles, que por autoridad. Y en especial ese tema del espacio público, porque una persona que está ahí en la calle le dicen: oiga, qué pena hermano pero por favor retírese porque si usted quiere vender en la Ciclovía, debe hacerlo a través de este contrato de aprovechamiento económico. [...] por eso toca llamar a la policía. Porque la Policía sí tiene la autoridad de decirle qué pena señor, pero se me retira. (Representante Ciclovía de Bogotá).

En el caso de los vendedores, nosotros comenzamos con 600 vendedores formalizados. ¿Cómo los formalizamos nosotros? bajo los criterios de antigüedad y de comportamiento. Yo cogí un año atrás y le hicimos una cuenta y un seguimiento a la persona, asistió tal fecha, y el que me asistió un año completo se formalizó. El que no tuvo ningún requerimiento, ningún llamado de atención ni problema. Se tuvo (sic) en cuenta esos dos criterios, y se les hizo contrato. Cuando se les hizo contrato y les pusimos módulo, empezó a llegar todo el mundo, yo tengo derecho. No señor, bajo estos dos criterios tuvimos la potestad de darle los contratos. (Representante Ciclovía de Bogotá).



Algunos pocos participantes describieron las dificultades que han tenido con usuarios de vehículos privados y transportistas que se sienten afectados por el cierre de vías. Como estrategia se mencionó que es importante mantenerse firmes frente a las decisiones que involucra abrir una VAS, especialmente cuando estas ofrecen beneficios a la comunidad en general. Esto permite que se garantice continuidad y que los ciudadanos se apropien del programa.

Yo he escuchado muchas críticas de Ciclovía, no que en Bogotá también mucho trancón, que usted ya no puede ingresar, lo mismo allá en Ibagué, muchos peros. Pero como que la gente ya al final se acostumbra y suene ni truene. Cuando eso pasa es porque la gente se acomodó, la gente va a entender que ya no puede ir ese día por esa carrera, sino que tiene que tirarse por la calle 10. Entonces ante cualquier incomodidad que les presente la comunidad, nosotros no podemos dar el brazo a torcer si no simplemente sembrar esa cultura. Lo importante de nosotros es que con argumentos, diciéndole vea aquí se van a beneficiar tantas personas, vea que también ayuda gente que pueden ser familiares suyos, y todo eso pues también pueden colaborar con las empresas públicas. Nosotros tuvimos muchos problemas al principio con las empresas de transporte público, pero pues vea que ya no molestan ni nada, ya ellos como que ya se enseñaron a eso, incluso hicimos el cambio, nosotros incluso la semana pasada hicimos

el cambio de que dejamos ya el carril todo subiendo y no se escuchó nada (Representante Ciclovía de Ibagué).

En ese mismo sentido, se mencionó la importancia de motivar a la comunidad para participar de la VAS. En ocasiones esto puede implicar replantearse algunos aspectos del programa (por ejemplo, la relación del personal con los usuarios) e idear diferentes estrategias para atraer participantes.

Lo segundo fue tratar de acercar la ciclovía más a la gente, tratar de pasar de tener un personal que se dedicaba a mirar bicicletas y a regañar gente, porque la velocidad, ¡mire! Utilice las dos manos en el manubrio, mucho cuidado con la mascota. Más allá de llamarle la atención a la gente, la estrategia es de llevarle la ciclovía a la gente, de llegar a hacerle un llamado, acercarse y llevarle un mensaje claro. Mire, le recomendamos hacer actividad física durante tres veces por semana, por su salud, utilice las ciclovías estos días. Otra alternativa es: mire, tiene el sillín de la bicicleta muy bajito; le recomendamos por salud tenerlo más alto. Ese tipo de chips donde el usuario que llegue a la ciclovía, no llegue, no se vaya como llegó, sino que se vaya con algo adicional. Y que se vea una ciclovía más activa desde el personal. Si nosotros le metemos ese dinamismo, finalmente es lo que motiva a la gente. (Representante Ciclovía de Medellín).

En el caso de Envigado, involucrar a cada uno de los instructores que están



contratados con el municipio, con algún instituto, para que ellos manden una delegación de 10, 20, 30 personas. Cada uno se compromete siquiera a ir por equipos de las diferentes disciplinas, y ya con eso asegura una mínima cobertura. Y lo otro es por el lado de uno de los sectores que es la recreación, que hay muchos grupos organizados que tiene aeróbicos, y se convocan a cada uno de los instructores, para que ese día haya una gran maratón aeróbica. Entonces van todos allá al parque entonces eso asegura por lo menos la presencia de muchas personas que van a ser divulgadores de que se inició ya la ciclovía. (Representante Ciclovía Envigado).

Entonces el tema es coger mucha fuerza con la comunidad y ofrecerles un plus importante para el desarrollo de su ciclovía a los usuarios, de manera que ellos utilicen la ciclovía de forma muy consecutiva; tratar de hacer la menor interrupción posible de la ciclovía, hacer el máximo esfuerzo para que ella se mantenga. Porque saben que es un tema de voluntad política, pero la voluntad política la hacen los votos, y eso no se puede desconocer de nadie. Si usted al alcalde le dice, si usted toca la ciclovía, a usted se le cae su mandato o se le cae su registro popular, no es algo benéfico. La idea es que nosotros como dolientes de la ciclovía sepamos vender la alternativa a los mandatarios que hoy están y a los que llegan. No es un acto de amenaza ni mucho menos; debemos es invitar a esta gente. En-

tonces la invitación es a eso, a que le cojamos tanto cariño, también nosotros, que le sepamos vender la ciclovía a la comunidad (Representante ciclovía de Medellín).

Durante las discusiones se habló en varias ocasiones de las ciclovías barriales, que tienen sus propias dinámicas y dificultades. Algunos participantes mencionaron que pueden volverse difíciles de manejar, porque se multiplican pero son muy cortas; por ello, se deben invertir más recursos, y que es común que las calles periféricas estén en mal estado. Se sugirió que se deben hacer menos ciclovías barriales, pero de mayor impacto y longitud.

Esa creación de esas ciclovías, nos fue causando un inconveniente, que eran ciclovías muy pequeñas, ciclovías de 500 metros. Entonces era un despliegue de personal, un despliegue de recursos para tan pocas distancias y se nos estaba volviendo un problema porque cada líder comunitario quería tener su ciclovía en el barrio. Entonces se perdió el objeto de que llegáramos a la comuna, si no que ya quería cada barrio tener su ciclovía. Y como allá hay calles que realmente son poco transitables, pues entonces la gente dice yo pongo dos vallitas allí 500 metros y ciclovía allí. A causa de eso pues nosotros como secretaría de deporte empezamos a decir, listo si tenemos este problema de que 500 metricos, 400 metricos, no vamos a acabar ese cuento, vamos a crear ciclovías grandes. Vamos a desaparecer esas 22 y hagamos unas 6,8 o 10 pero



poderosas. ¿Qué son poderosas? de 2 kilómetros, 3 kilómetros y por qué no 4 kilómetros, en las vías principales de los barrios, que de igual manera no vaya a entorpecer el desarrollo, entorpecer el flujo vehicular. (Representante Ciclovía de Cali).

Porque uno llega al barrio como tal, y encuentra que no es lo mismo que la vía principal, como llega mucho visitante los alcaldes de turno o la secretaría de tránsito tienden a mantenerlas bien pavimentaditas, caso omiso a lo que pasa con los barrios. Los barrios presentan muchos huecos, mucho deterioro en las vías y se demoran para arreglarlas; ese es un problema que también se presenta en nuestros casos. (Representante Ciclovía de Ibagué).

Necesidades

En el análisis se consideró que existía una necesidad cuando se describían dificultades o barreras para las cuales aún no había sugerencias o estrategias. Se entendió, entonces, que corresponden a retos o dificultades para tener en cuenta en el futuro cercano por parte de Recovías.

La principal necesidad manifestada por los representantes de los diferentes programas se relacionó con la importancia de contar con mayor compromiso, tanto por parte de los entes y dependencias involucrados en los programas de VAS a nivel municipal como por parte de Coldeportes. En este sentido, se enfatizó en la importancia de contar el acompañamiento y asesoría permanente, así como

con el respaldo de dichas entidades para poder dar cumplimiento a la política pública y, por consiguiente, lograr la continuidad que los programas de VAS requieren. Algunos participantes comentaron sentirse “solos” en los territorios. En relación con este punto, algunos comentarios también pusieron de manifiesto que es necesario que haya una mayor claridad sobre las competencias y responsabilidades de los entes nacionales y sobre su capacidad de injerencia en el nivel local.

La preocupación es que le están mandando respuesta a algo que no depende de nosotros, sino que depende de la administración, ¿cierto? Es muy interesante tener un voluntariado, importante, porque nosotros realizamos más o menos 30, tenemos 30 personas aproximadamente en el proyecto. Pero que no debería ser así, aún más tenemos un grupo de 15 muchachos de servicio social de noveno y décimo grado de un colegio: interesante; pero sería mucho más interesante que se hiciera la estructura administrativa, logística preparada para ese tipo de eventos que desafortunadamente no lo tenemos. Ahí es de donde engancho de la importancia de que Coldeportes o la política nacional esté puyando, esté respaldando. El apoyo está. Pero digamos el compromiso, o el direccionamiento, queda en el aire. No hay un puente que llegue a lo municipal, al contexto particular. Sí existe un marco contextual, el apoyo, la ayuda, están esos eventos, está todo el interés y la motivación de activar ese tipo de espacios. Pero realmente nosotros nos



sentimos muy solos abajo, porque no llega la bondad de oportunidades y de apoyos a nivel nacional, no alcanza a llegar allá. Entonces por eso es supremamente importante, ojalá que podamos tener ese tipo de elementos, no sé, alguna asesoría permanente. O la posibilidad de sentar al alcalde, o al gobernador de momento con Coldeportes y decir mire... Es fundamental, fundamental. (Representante Ciclovía de Fusagasugá).

En este punto se manifestó que aun estando estipulado por acuerdo municipal, en algunos municipios no se hace manifiesto el compromiso de los diferentes sectores involucrados.

En el municipio de Zipaquirá a pesar de que en acuerdo municipal quedó en que unas dependencias como tránsito, gobierno e infraestructura y salud apoyarían la ciclovía, durante este gobierno no se ha visto ese acompañamiento. Entonces en ese proceso es que estamos, en que estas dependencias nos apoyen en el proceso de ciclovías. (Representante Ciclovía de Zipaquirá).

En ese mismo sentido, algunos de los participantes fueron enfáticos en señalar que este es un proceso que va más allá de la voluntad política cuando se cuenta con una política nacional del sector, como en el caso de las VAS, y resaltaron la necesidad de actuar como gestores en el cumplimiento de dicha política.

Bueno pues yo estaba escuchando mucho que todo parte de la voluntad política, pero y también hay que

contemplar que nuestro sector del deporte, la recreación y la actividad y la educación física tienen una política nacional del sector, y dentro de esa política nacional hay unos lineamientos muy claros sobre el posicionamiento del sector en cuanto a financiación, gestión, y sobre programas en hábitos de vida saludable, y algo deportivo. Entonces yo creo también es darle la relevancia a los que estamos aquí en cada municipio de que se cumpla esa política pública, y muchos de nosotros estamos en la construcción de ese plan, de ese plan indicativo que es o que nos va a mostrar hacia dónde vamos y cómo nos vamos a direccionar. Entonces me parece importante que dentro de ese lineamiento de cobertura, de prevención y promoción a través de los programas de hábitos de vida saludable, se le da un énfasis al programa de vías activas y saludables. Y donde se le pueda dar un lineamiento también en cuanto de financiación y gestión, porque de esa manera cuando hay un direccionamiento y cuando ya se hace una política pública, el alcalde de turno no puede cambiar eso, y uno ve que en la administración pública a veces los programas se caen por el cambio de administración, entonces hay un retroceso en los programas. Que porque no hay contratación, que porque hay que esperar, entonces me parece que cuando ya la política está establecida debe ser cumplida. Entonces es como el llamado de atención y nosotros también seamos generadores de esos procesos y que se pueda dar. (Representante VAS de 4 a 10 km).



Dentro de esta necesidad de respaldo por parte de los diferentes sectores, se contempló también la necesidad de contar con un real equipo de trabajo intersectorial comprometido con los programas de VAS.

Es que el apoyo y el compromiso a nivel nacional por todos los entes teniendo en cuenta los diferentes grupos interdisciplinarios, es muy escaso. Como decía y como discutía yo ayer con nuestros compañeros, por ejemplo el hospital tiene un fin, hay programa de hábitos y usted sólo les paga al médico y a la enfermera y le paga a tal persona. La coordinación de deportes claro, si a uno le gusta y que está siempre empapado del cuento, siempre se maneja esa parte, con el trabajo, no importa la segmentación que esté trabajando, sea primera infancia, infancia o hasta adulto mayor. Porque uno por lo general siempre trabaja casi toda la cobertura. Pero hay algo muy importante que los esfuerzos, que todos hacemos los unificamos, o sea, trabajamos, y trabajamos, trabajamos, y trabajamos, y trabajamos, y todos trabajamos supuestamente para un fin, pero no tenemos... trabajamos como grupo, pero no es como un equipo. Deberíamos cada uno de los municipios sensibilizar por ejemplo la parte de salud, si uno a la salud le dice: "venga, colabóreme con este acá"; está la enfermera ahí tomando la presión arterial, está el médico dando las instrucciones. Digamos, uno le dice al compañero del gimnasio, "colabóreme con los aeróbicos". Uno le dice al

compañero del comercio: "colabóreme con la hidratación, colabóreme con una cosa, con la otra". (Representante Ciclovía de Palestina).

Para cerrar este tema, se planteó la necesidad de contar con un aval de Coldeportes por escrito a los diferentes programas de VAS, que sirva como soporte de dichos programas en los procesos de gestión ante las entidades locales. Se mencionó también la importancia de dar más visibilidad a las VAS ante la opinión pública a través de los medios de comunicación y desde las entidades nacionales, de manera que el proceso de gestión se facilite. En este punto se puso como ejemplo el caso del programa "Supérate", que recibió gran difusión en medios de comunicación.

Que ustedes masifiquen más acerca de, a través de su estructura administrativa y parte de lo tiene que ver comunicación y proyección social, y todo lo que tiene que ver comunicaciones, de que le metamos un poquito más. Acerca de cómo lo hizo a través en cierto momento hace poco, con el programa Supérate. El programa Supérate lo veíamos aquí, uno prendía el televisor, supérate, supérate, y supérate. Y pues todo empezamos a hablar qué es Supérate. Entonces nosotros por ejemplo acá, ciclovías, ciclovías, recovías. Entonces es un trabajo en conjunto porque no estamos solos, no estamos nosotros hablando un concepto aislado, sino que simplemente lo estamos hablando a nivel nacional. (Representante Ciclovía de Ipiales).



Por otra parte, algunos participantes señalaron la necesidad de mejorar los procesos de contratación para así poder estructurar mejor los programas, contando con el personal suficiente para poder hacer una organización y asignación de funciones administrativas y operativas dentro del programa. En este sentido también se resaltó la importancia de la contratación permanente para poder dar continuidad a los programas de VAS.

Bueno, en Cartago precisamente uno de los acuerdos que necesitamos entregar antes del mediodía, es eso. Realizar el organigrama administrativo y operativo del programa, porque hasta ahora quien viene liderando es el mismo subsecretario del deporte. Él es el que hace la gestión, el que hace la parte operativa, el que hace el acompañamiento, por una problemática pues administrativa, política que hay en la ciudad. Entonces él en este momento no cuenta con un personal grande de contratación para poder decir usted va a ser el coordinador de la ciclovía, y usted va a tener a cargo tantas personas, no, esa es la problemática. (Representante Ciclovía de Cartago).

La continuidad. También lo han dicho y a nosotros también nos pasa muchísimo eso, si nosotros queremos generar, que debería ser así en sus elementos esenciales de este tipo de programas, es generar una autonomía y una cultura de la actividad física, el elemento fundamental, prioritario, fundamental del proceso ¿cuál tiene que ser? La continuidad. No podemos tener

proyectos o programas de 3, 4 meses y esperar a ver si el otro año estamos o no estamos contratados, sobre todo en las épocas de vacaciones. Todo ese tipo de elementos se relaciona mucho con el concepto de tiempo libre y ocio, de las personas y de las comunidades, y vemos que el junio-julio no hay contratación por ejemplo para nosotros, diciembre-enero tampoco y es donde realmente debería existir este tipo de programa. [...] Entonces la continuidad es fundamental también, no solamente en el tema de contratación, sino tema en la generación de una cultura; si yo quiero generar una cultura y lo sabemos perfectamente, debo tener una incidencia y una constante y permanente en las generaciones. Estamos hablando de una o dos generaciones que tienen que pasar, para generar una cultura y si no lo tenemos así es muy complicado, es básicamente eso. (Representante Ciclovía de Fusagasugá).

Así mismo, se manifestó la necesidad de contar con procesos de capacitación técnica y metodológica permanente al personal de las VAS que permita el continuo mejoramiento de los programas.

Nosotros en Bello tenemos esa debilidad, porque ninguno de los muchachos está capacitado en primeros auxilios y vemos que es una necesidad muy grande, primero porque no contamos con ambulancia ni contamos con la gente; entonces tenemos que recurrir al INDER de Medellín, a que nos auxilie cuando son casos graves.



Y vemos que nosotros tenemos que estar capacitados para poder entonces prestar un buen servicio. (Representante Ciclovía de Bello).

Entonces yo veo que a Coldeportes les está faltando esa parte que es lo más importante, capacitar su gente, capacitar su gente como gente que realmente esté preparada para dichos temas. Porque es que el tema del aeróbico y del baile deportivo no es cualquier cosa; si nosotros nos ponemos a analizar nosotros aquí en Colombia no tenemos empresas que nos capaciten como tal. [...] Entonces ahí es donde yo voy, capaciten la gente sí, porque es que ser instructor de aeróbicos no es cualquier persona que se mueva, hay una cantidad de parámetros que hay que cumplir y que hay que respetar como tal. Ser instructor de baile también, uno ve que comete una cantidad de cuestiones que no val con el caso, pues digamos el trabajo de alto impacto que en lugar de traer beneficio, lo que están haciendo es lesionando la gente, gente que no está capacitada, que comete una cantidad de desastres con la misma gente. Uno dice en lugar de Indeportes y Coldeportes estar dando un beneficio, lo que están es buscando es que la gente se lesione con esa cantidad de desastres que comete la gente que no está capacitada como tal. (Representante Ciclovía de Popayán).

Entre otras necesidades se manifestó la importancia de diseñar estrategias de mercadeo y contar con asesoría en un próximo

encuentro para promover la vinculación de empresa privada a los programas de VAS y así contar con un mayor apoyo económico.

Tenemos que diseñar estrategias de comercialización en la Ciclovía. Yo no conozco, y ya llevo mucho tiempo inmerso en el tema del deporte, muchísimo tiempo porque fui atleta de alto rendimiento, no conozco otra actividad que reúna tanta gente, y que no se utilice bien el tema del mercadeo, que no se venda. Nosotros tenemos que vender y lo digo por nosotros mismos, por Cali, nosotros no vendemos la ciclovía, siempre estamos es en la expensa del recurso del Estado para poder operar la ciclovía. Y me parece que estamos totalmente errados porque es que cuando veo que a la ciclovía de Bogotá va un millón de personas, dígame usted cuándo en un domingo reúne un millón de personas en medio domingo, en medio domingo es que no hay otra actividad. Entonces la clave para mí esta es cómo la vendemos y propongo que para el próximo encuentro que va a ser en noviembre 3 [...], yo propongo que en ese encuentro tendríamos que llevar una persona de mercadeo y que nos enseñe, que nos dirija, cómo nosotros podemos estratégicamente vender la ciclovía. Es un tema que me parece que es importante, y que lo he visto que ha rondado como todo el tiempo entonces es más económico. (Representante Ciclovía de Cali).

Para terminar, se recalcó la necesidad de posicionar el concepto de Recreación dentro de



las VAS y dejarlo claro dentro del manual, pues se considera que es un aspecto importante, que se ha dejado de lado al hacer mayor énfasis en temas de actividad física y deporte.

A mí me preocupa mucho el tema de recreación. Porque creo yo, no sé si las grandes ciclovías no ven en la recreación una estrategia fundamental, pero creo que las pequeñas que somos nosotros, sí la vemos como una estrategia fundamental. [...] En Ciclovía está totalmente claro el concepto de actividad física, concepto de deporte, pero yo no veo claro cuál es el papel de la recreación y se habla de recreación desde la política nacional hasta lo municipal, no lo tenemos claro. Entonces no sé hasta dónde es factible y posible que hagamos la capacitación o unas conceptualizaciones básicas, media página, una paginita sobre qué es la actividad física, sobre qué sería el deporte, sobre qué sería la recreación en la ciclovía. Por ejemplo en este caso, la recreación es un medio, una estrategia que necesitamos para muchos procesos, más aún sabiendo que lo que nosotros no vamos a trabajar ni con rendimiento deportivo, ni que vamos a trabajar con deportistas expertos, sino que vamos a trabajar con la comunidad en general. Y se convierte en una estrategia importante, sobre todo en procesos pedagógicos digamos de adquisición de hábitos, como una estrategia importante desde los niños, hasta el adulto mayor. (Representante Ciclovía de Fusagasugá).

Recomendaciones

Como parte de la discusión los participantes formularon puntos importantes por tener en cuenta como recomendaciones para Recovías y algunas específicas para Coldeportes:

- Para un próximo encuentro de Recovías:
 - Contar con ponencias de los programas de VAS más pequeños, que permitan la socialización de sus experiencias y contextualización de la realidad de estos programas.
 - Realizar asesorías y capacitaciones que permitan la actualización y formación de los representantes de los programas de VAS en temas técnicos y metodológicos. Específicamente se propusieron jornadas de capacitación técnica a instructores y monitores de actividad física de las VAS, de manera que se puedan impartir clases de AF adecuadas teniendo en cuenta los requerimientos para hacer una sesión apropiada y sin riesgo de lesiones para los participantes. Así mismo, realizar capacitaciones en actividades lúdicas y recreativas que permitan formar de manera integral al personal de las VAS.
 - Ofrecer asesoría en temas de mercadeo para orientar los procesos de vinculación del comercio a los programas de VAS y así lograr cierto apoyo por parte de la empresa privada.
- Contar con el apoyo de Coldeportes para:



- Vincular a deportistas reconocidos en la promoción de los programas de VAS de los diferentes municipios, como estrategia de difusión para atraer a la comunidad y que esta participe masivamente.
 - Realizar la difusión de los programas de VAS de forma masiva por los diferentes medios de comunicación, a nivel nacional, como parte del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable y así mismo aumentar su impacto dentro de la población.
 - Contar con el respaldo y acompañamiento permanente de Coldeportes para que el apoyo, las oportunidades y los recursos lleguen hasta el nivel municipal y a los programas que se han destinado. En ese sentido, se identificó que es importante que exista una mayor claridad sobre las competencias de Coldeportes y su alcance en el nivel local.
 - Generar incentivos para los programas que hacen parte de Recovías.
 - Promover el apadrinamiento de los programas de VAS más pequeñas por parte de aquellas más grandes o con mayor trayectoria para orientar procesos y prestar apoyo y acompañamiento. Este acompañamiento puede incluir visitas técnicas en las que se hagan sugerencias y recomendaciones sobre el terreno.
- Reporte elaborado por:**
Adriana Díaz del Castillo H.
Silvia González C.



Anexo 2

Manifiesto de voluntades Red Colombiana de Vías Activas y Saludables – Recovías

Manifiesto de voluntades Red Colombiana de Vías Activas y Saludables, Montenegro (Quindío) 17 de octubre de 2012

Motivados por los llamados internacionales y nacionales hacia la promoción de estrategias costoefectivas para el cuidado del medio ambiente, la generación de oportunidades de acceso a la recreación, actividad física y recuperación del espacio público entre otros, surge un trabajo intersectorial en los años setenta como una iniciativa política y académica de posicionamiento de la bicicleta en el contexto cotidiano. Ha sido tal la trascendencia de este tipo de iniciativas que al ámbito político y académico se sumaron la participación de sectores como Tránsito y Transporte, Policía y los entes deportivos distritales y municipales, quienes contribuyeron a la organización y modernización del programa de Vías activas y saludables, más comúnmente conocido con el nombre de Ciclovías, el cual consiste en acciones que permitan a todas las personas la utilización segura de algunos espacios públicos destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día restringiendo la utilización de medios de transporte motorizado.

Tal iniciativa ha buscado articularse a las necesidades sociales y culturales, soporta-

das desde un marco normativo que pretende el fortalecimiento y el mejoramiento de la salud, el incremento del bienestar físico y mental y el aprovechamiento del tiempo libre. En consecuencia, las Ciclovías de Bogotá, Medellín y Cali como los programas más emblemáticos de Colombia y el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) como organismo encargado de formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes programas y proyectos en materia de deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados; miembros activos de la Red de Ciclovías Recreativas de las Américas, acordaron impulsar y crear la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables, como herramienta para aunar esfuerzos, incentivar y fortalecer el desarrollo articulado de la estrategia denominada Vías Activas y Saludables; por lo tanto, reunieron en el municipio de Montenegro (Quindío) a los representantes de las entidades que tienen a cargo los programas de Ciclovías del país para la primera reunión denominada “Encuentro Nacional de Programas de Vías



Activas y Saludables”, con el fin de trazar los lineamientos y objetivos de la RED.

En reconocimiento a los esfuerzos que se vienen adelantando a nivel internacional, nacional y territorial para la implementación y fortalecimiento de las vías activas y saludables, los abajo firmantes reconocemos que:

- Los programas de Vías Activas y Saludables se han convertido en una estrategia prometedora para promocionar la actividad física como un hábito de vida saludable, con el consecuente beneficio potencial de mejorar la salud y la calidad de vida de los habitantes del territorio colombiano.
- Los programas de Vías Activas y Saludables facilitan el acceso de las personas a los espacios destinados y/o adaptados para la práctica regular de actividad física y la recreación.
- Los programas de Vías Activas y Saludables contribuyen a enfrentar los retos de la vida urbana actual relacionados con la recuperación del espacio público, la contaminación del aire, la inseguridad en las calles, convirtiéndose en una oportunidad de transformar patrones culturales, sociales y económicos.
- Se requiere promover y fortalecer el trabajo intersectorial y multidisciplinario que permita mejorar los programas de Vías Activas y Saludables.
- Es relevante el desarrollo de herramientas prácticas de consulta para las personas interesadas en abogar por planear, imple-

mentar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables.

- Es necesaria y urgente la sensibilización de las personas sobre la importancia de llevar una vida más activa y saludable, con el fin de contribuir a la disminución de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y su impacto en la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente:

Los participantes al Primer Encuentro Nacional de Programa de Vías Activas y Saludables adoptan los siguientes acuerdos y compromisos para comenzar la operatividad de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables - Recovías:

1. Reconocer que las Vías Activas y Saludables son programas que consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la recreación, la actividad física y sano aprovechamiento del tiempo libre.
2. Reconocer que la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables (Recovías), busca la generación y fortalecimiento de programas destinados a la utilización segura de espacios públicos para la práctica de actividad física, recreación.
3. Participar activamente en las acciones y/o actividades de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables (Recovías), con el fin de trazar lineamientos de trabajo en RED e iniciar procesos de capacita-



ción, evaluación y medición de este tipo de programas.

4. Proveer información sobre los programas de vías activas y saludables que representa, de forma oportuna, confiable y verídica, con la finalidad de compartir, enriquecer y fortalecer la Red y sus productos de investigación y consulta.
5. Realizar procesos de evaluación y medición de indicadores de impacto sobre la salud y la calidad de vida de su programa de vías activas y saludables e informar sus resultados a la RED.
6. Informar y comprometer a los tomadores de decisiones a dar cumplimiento a lo expuesto en este manifiesto.



Anexo 3

Manual de protección civil del programa Muévete en Bici de Ciudad de México

Índice

I. Información General

- I.1. Introducción
- I.2. Objetivo
- I.3. Marco Jurídico y Normativo
- I.4. Ubicación
- I.5. Desglose por tiempos y movimientos
- I.6. Descripción General del Evento
 - I.6.1. Accesos y control de los participantes
 - I.6.2. Dispositivo de seguridad
 - I.6.3. Dispositivo de atención prehospitalaria
 - I.6.4. Dispositivo de control y prevención de incendios
 - I.6.5. Estaciones de servicio
 - I.6.6. Estacionamientos
 - I.6.7. Señalización
 - I.6.8. Zona para personas con discapacidad
 - I.6.9. Instalaciones sanitarias
 - I.6.10. Instalaciones provisionales
 - I.6.11. Puestos de coordinación
 - I.6.12. Información adicional
 - I.6.13. Coordinación Interinstitucional.

II. Acciones de auxilio

- II.1. Objetivos
- II.2. Fase de alerta
 - II.2.1. Procedimiento de alarma
- II.3. Procedimientos sistemáticos de operación



- II.3.1. Procedimiento de evacuación
- II.3.2. Procedimiento en caso de amenaza de bomba
- II.3.3. Procedimiento en caso de sismo
- II.3.4. Procedimiento en caso de incendio
- II.3.5. Procedimiento en caso de persona lesionada
- II.3.6. Procedimiento en caso de robo
- II.3.7. Procedimiento en caso de persona extraviada

I. Información General

I.1. Introducción

El Programa de Corredores de Movilidad No Motorizada tiene como objetivo promover el uso de la bicicleta como medio alternativo de transporte no contaminante en la Ciudad, mediante la creación de una nueva red de ciclovías que permitan dar conectividad a la Ciudad para lograr la movilidad no motorizada. Por otra parte el Programa contempla entre sus ejes estratégicos el Proyecto “Muévete en Bici” dentro del cual se han desarrollado una serie de acciones que permitan difundir el uso de la bicicleta entre la Ciudadanía, ofreciendo espacios para la recreación, la convivencia ciudadana, la promoción de actividades saludables y la inclusión social. En este rubro se han lanzado como parte de este proyecto los Paseos Dominicales en Bicicleta en distintos circuitos viales de la Ciudad.

Es importante mencionar que el Programa de Movilidad No Motorizada induce a un cambio de mentalidad entre la población para promover una nueva forma de movilidad que fomente la equidad, la salud y repercuta en beneficios ambientales para la Ciudad.

Instrumentación del Proyecto “Muévete en Bici” en los Paseos Ciclistas Dominicales.

Los Paseos Dominicales en Bicicleta son un eje fundamental dentro del Programa de Movilidad No Motorizada, ya que son eventos que tienen impactos sociales, ambientales y económicos determinantes, que permiten la difusión del uso de la bicicleta en espacios y vialidades públicas. Estos eventos consisten en cerrar la circulación de vehículos motorizados, en un horario determinado, en vialidades primarias de la Ciudad para fomentar el uso de la bicicleta con fines recreativos, ambientales, deportivos y que favorezcan la convivencia social.

Los Paseos Dominicales en Bicicleta permiten la recuperación del espacio público, la integración e inclusión social, la promoción y difusión de actividades recreativas y deportivas que fomentan hábitos de buena salud y la convivencia ciudadana.

En materia ambiental los Paseos Dominicales en Bicicleta promueven una reducción significativa del uso de vehículos, la cual se refleja directamente en la disminución de emisiones de gases contaminantes y niveles de emisión de ruido.



En relación con el tema de salud y deporte, los Paseos Dominicales en Bicicleta tienen como objetivo incrementar la actividad física de la población y educar sobre hábitos saludables.

Los habitantes al contar con espacios seguros para realizar actividades recreativas salen no solo a usar la bicicleta, sino también a trotar, caminar, andar en patines y patinetas. Media hora de caminata o bicicleta diaria reduce en un 50% los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares.

A partir del domingo 13 de mayo de 2007 dio inicio en la Ciudad de México el Proyecto “Muévete en Bici” con los Paseos Dominicales en Bicicleta, en un trayecto de la avenida Paseo de la Reforma circuito Centro Histórico, en un recorrido de 14 km, con un horario de 8:00 a 14:00 h.

Con la intención de hacer más atractivos los Paseos, se programaron también una serie de actividades que induzcan a la población a acercarse a los eventos y se potencie el uso del espacio público. Las actividades que se ofrecen durante los Paseos Dominicales en Bicicleta son las siguientes:

1. Escuela de bicicletas.
2. Actividades culturales (espectáculos musicales y animación itinerante).
3. Programa de Educación Ambiental Itinerante.
4. Programa de activación física “Muévete y métete en cintura”.

Para asegurar el éxito de los Paseos Dominicales en Bicicleta se revisaron las experiencias de distintas Ciudades en donde actualmente operan proyectos similares, tal es el caso de la Vía Recre-activa de Guadalajara, Jalisco y la ciclovías en Bogotá, Colombia.

El Programa de Protección Civil correspondiente al evento “Muévete en Bici”, se desarrolla en apego a la Ley de Protección Civil para el Distrito Federal, su Reglamento y los Términos de Referencia para la Elaboración de programas Internos de Protección Civil TRPC-001-1998, de aplicación supletoria en lo conducente y se elabora con base en la evaluación y análisis de las características del evento, así como del riesgo que este represente. En él se establecen los criterios de identificación, mitigación, atención respuesta y seguimiento a los diferentes fenómenos perturbadores y se fundamenta en tres subprogramas: Prevención, Auxilio y Restablecimiento.

I.2. Objetivo

Desarrollar, implantar e implementar, el Programa de Protección Civil para el evento denominado “Muévete en Bici” como un instrumento idóneo y fundamental para realizar las acciones en materia de Protección Civil de manera corresponsable, asumiendo los riesgos a los que se está expuesto, así como a las correspondientes medidas de prevención, auxilio y restablecimiento; antes, durante y después de una emergencia, siniestro o desastre.



I.3. Marco Jurídico y Normativo

El Programa de Protección Civil para los eventos de "Muévete en Bici" se desarrolla, implanta e implementa con fundamento y en cumplimiento de los artículos 3, fracción XXI, 44 y 45 de la Ley de Protección Civil para el Distrito Federal, y 29, 30 y 31 de su reglamento. Su precepto estipula que los Programas de Protección Civil se establecerán para la prevención de problemas específicos derivados de los eventos o espectáculos públicos de afluencia masiva.

De manera complementaria y supletoria, son aplicables las siguientes leyes, reglamentos y Normas Oficiales Mexicanas.

1. Ley para la celebración de Espectáculos Públicos en el Distrito Federal.
2. Reglamentos de la Ley para la celebración de espectáculos públicos del Distrito Federal en materia de espectáculos masivos y deportivos.

3. Norma Oficial Mexicana NOM-003-SE-
GOB/2002.- Señales y avisos para Protección Civil.- Colores, formas y símbolos a utilizar.
4. Norma Oficial Mexicana NOM-002-
STPS-2000.- Condiciones de seguridad, prevención, protección y combate de incendios en los centros de trabajo.
5. Términos de referencia para la elaboración de Programas internos de Protección Civil. TRPC-001-1998.

I.4. Ubicación

Los eventos se realizan en las siguientes avenidas y calles: Paseo de la Reforma, Av. Juárez, Calle Fco. I. Madero, Venustiano Carranza, Correo Mayor, Moneda, Rodríguez Puebla, República de Venezuela, Palma Norte, Calle Tacuba y Av. Hidalgo.

El evento se desarrolla en la Delegación Cuauhtémoc.



I. 5. Desglose por Tiempos y Movimientos

Día	Horario	Actividad
	7:00 a 8:00 h	Montaje general
	7:30 a 8:00 h	Cierre de calles y avenidas
	8:00 a 14:00 h	Desarrollo del evento
	8:00 a 14:00 h	Monitoreo del evento
	14:00 h	Concluye evento
	14:00 h	Desalojo de ciclistas de avenidas y calles
	14:00 h	Desmontaje general

I.6. Descripción General del Evento

Evento: “Muévete en Bici”
Fecha: Los domingos de cada mes
Tipo de evento: Paseo Familiar para vehículos no motorizados y peatones
Análisis de riesgo: Medio. Debido al aforo y uso de bicicletas patinetas y patines.
Aforo: De 15,000 a 20,000 personas aproximadamente por evento.

I.6.1. Accesos y control del público

El acceso al evento “Muévete en Bici” puede ser por cualquiera de las avenidas y calles que a continuación se mencionan: Paseo de la Reforma, Av. Juárez, Calle Fco. I. Madero, Calle Rep. de Brasil, Calle Tacuba y Av. Hidalgo, teniendo acceso cualquier tipo de persona sin restricciones de género, clase o nivel social.

I.6.2. Dispositivo de Seguridad

El dispositivo de seguridad corre a cargo de la Secretaría de Seguridad Pública con un despliegue de entre 900 y 1000 elementos de Seguridad que realizan los cortes a las vialidades necesarios así como el cierre de calles.

Es importante destacar que las vialidades que cruzan por el circuito permanecen abiertas y los participantes hacen alto total en los semá-



foros, teniendo la distribución de elementos de seguridad en todos los cruces de calles y avenidas del circuito.

I.6.3. Dispositivo de Atención Prehospitalaria

La Secretaría de Salud tiene a su cargo proporcionar el servicio médico de urgencias en las dos estaciones de servicio, mediante la participación de un paramédico y una enfermera en cada una de estas estaciones de forma permanente hasta terminado el evento.

En este aspecto es importante señalar que el personal de la Secretaría de Salud debe contar en todo momento con el equipo de primeros auxilios necesario para atender accidentes menores. Asimismo debe ofrecer la permanencia de ambulancias para emergencias médicas mayores, las cuales se ubican en lugares estratégicos de los Paseos.

I.6.4. Dispositivo de Control y Prevención de Incendios

El paseo cuenta con dos Estaciones de Servicio en donde cada una de ellas tiene asignado un extintor operable vigente de 4.5 kg de PQS, ubicados de forma visible a un costado de las Estaciones de Servicio.

I.6.5. Estaciones de Servicio y Escuela de Bicicletas

Las Estaciones de Servicio se ubican en zonas de fácil acceso para los participan-

tes, las cuales constan de tres carpas de estructura ligera prefabricada, así como un toldo de vinylona, cada una de ellas tiene como medida 3 m de ancho por 3 m de largo dando un total de 9 m de largo por 3 m de ancho así como una altura de 3 m. Las estaciones se encuentran ubicadas en los siguientes sitios:

- a. Av. Juárez, en la acera que se encuentra frente al Hemiciclo a Juárez
- b. Paseo de la Reforma, en la Glorieta de la Palma en el sentido de Poniente a Oriente.
- c. Plaza Loreto en la calle de Rodríguez Puebla en la zona oriente del Centro Histórico.

La Escuela de Bicicletas se encuentra ubicada en la calle de Dr. Mora, la cual cuenta con una carpa de material prefabricado en acero de 7 m de largo por 6 m de ancho y una altura de 4 m, así como un toldo de vinylona.

Las Estaciones brindan los siguientes servicios de manera gratuita:

1. Servicio de atención de urgencias médicas.
2. Servicio de Locatel.
3. Servicio de mecánicos de bicicletas.
4. Servicio de hidratación.
5. Préstamo de bicicletas.
6. Sanitarios públicos.

Las Estaciones de Servicio, la Escuela de Bicicletas y el servicio mecánico son montadas por personal de la Secretaría de Medio Ambiente e Instituto de la Juventud en un horario de 7:00 a 8:00 horas.



I.6.6. Estacionamiento

El espacio que se habilita como estacionamiento para el personal operativo se encuentra ubicado en la calle Valerio Trujano.

I.6.7. Señalización

Se cuenta con señalización distribuida en todo el circuito de tipo informativa, restrictiva y de obligación, conforme lo establece la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SEGOB/2002. Señales y avisos para Protección Civil, colores, formas y símbolos a utilizar:

1. Restrictiva, prohibitiva
2. De direccionamiento y orientación
3. Rutas de evacuación
4. Salidas de emergencia
5. Equipos contra incendio
6. Áreas restringidas
7. Servicios de atención médica y prehospitalaria
8. Sanitarios
9. Puestos de coordinación

I.6.8. Zona para personas con discapacidad

El Programa "Muévete en Bici" permite que las personas que tienen alguna discapacidad puedan hacer uso del espacio, sin tener que asignar un lugar especial para transitar, debido a que es un paseo donde los ciudadanos circulan de forma tranquila y ordenada; por otra parte se cuenta con un sanitario especial para personas con discapacidad en cada una de las estaciones de servicio.

I.6.9. Instalaciones sanitarias

Se utilizan sanitarios provisionales de tipo Sanirent, los cuales están ubicados en los costados de las estaciones de servicio, teniendo para hombres, mujeres y personas con discapacidad.

I.6.10. Instalaciones Provisionales

En la glorieta de la Palma se instala un espectáculo musical cada domingo de 11:00 a 13:00 horas.

En la plaza Loreto se instala un espectáculo cultural de 11:00 a 13:00 horas.

En la glorieta del Ángel de la Independencia se instala el Programa de Activación Física "Muévete y métete en cintura" todos los domingos de 10:00 a 13:30 horas.

En Av. Juárez se instala el Programa de Activación Física "muévete y métete en cintura" todos los domingos de 10:00 a 13:30 horas.

En la glorieta del Ángel se instala un módulo de educación ambiental itinerante.

I.6.11. Puesto de Coordinación Unificado

La base de coordinación (Base Palma) se encuentra ubicada en la glorieta de La Palma cada domingo y es el punto de reunión de los representantes de las instituciones involucradas en la coordinación y organización del evento.



I. 6.12. Información Adicional

Todo el personal involucrado en la organización del programa hace uso de gorras, chalecos, playeras y bandas. Asimismo los responsables de cada institución cuentan con radio de comunicación que tiene contacto con la Base Palma, a fin de contar con un enlace unificado para cualquier contingencia que se presente.

1.6.13. Coordinación Interinstitucional

Para la instrumentación de estos paseos se formó un grupo de coordinación interinstitucional que ha sido determinante para el éxito de los Paseos Dominicales en Bicicleta, en el cual participan las siguientes instituciones:

1. Secretaría de Seguridad Pública.
2. Secretaría de Obras y Servicios.
3. Secretaría de Salud.
4. Secretaría de Gobierno.
5. Secretaría de Desarrollo Social.
6. Secretaría de Cultura.
7. Secretaría de Turismo.
8. Secretaría de Protección Civil.
9. Secretaría de Transporte y Vialidad.
10. Secretaría del Medio Ambiente.

Secretaría del Medio Ambiente

La Secretaría del Medio Ambiente es la instancia responsable de la coordinación interinstitucional para la realización de los Paseos Dominicales en Bicicleta, tanto del circuito Paseo de la Reforma-Zócalo como de los que se llevan a cabo de manera alterna en las Delegaciones. Asimismo tiene a su cargo

la organización, coordinación y logística para la instalación de las estaciones de servicios y actividades que se ofrecen en cada paseo.

Adicionalmente la Secretaría del Medio Ambiente está encargada de ofrecer en cada Paseo un Programa de Educación Ambiental Itinerante (Educabit), el cual contempla una serie de actividades lúdicas interactivas relacionadas con el cuidado ambiental y los beneficios ambientales que se derivan del uso de la bicicleta. Estas actividades están dirigidas a todo el público asistente a los Paseos.

Secretaría de Desarrollo Social

La participación de esta dependencia se circunscribe a través de la colaboración de las siguientes instituciones adscritas a ella:

1. Instituto de la Juventud.

El Instituto de la Juventud apoya los Paseos Dominicales en Bicicleta a través de la instalación de la "Escuela de bicicletas". El objetivo de contar con la Escuela de Bicicletas es enseñar a andar en bicicleta a todas aquellas personas interesadas y dar orientación sobre las medidas de seguridad necesarias para el uso de la bicicleta en la Ciudad, asimismo el Instituto de la Juventud ofrece préstamo de bicicletas en cada Paseo para lo cual solicita a los ciudadanos dejar su credencial de elector a cambio de la bicicleta en préstamo. Para el préstamo de bicicletas a los niños es necesario que un adulto haga el trámite con su credencial de elector. El tiempo del préstamo lo determina el instituto de la



Juventud dependiendo de la demanda de bicicletas que se presente.

2. Instituto del Deporte.

El Instituto del Deporte ofrece el servicio de hidratación en los Paseos Dominicales en Bicicleta en la ruta de Paseo de la Reforma circuito Zócalo.

3. Locatel (localización de personas extra- viadas).

La colaboración de esta institución es de vital importancia en los Paseos Dominicales en Bicicleta. Se ha determinado la necesidad de contar con dos representantes de esta institución en cada una de las estaciones de servicio.

Asimismo para efectos de hacer más eficiente su labor en la ruta de Paseo de la Reforma circuito Zócalo, se estableció como base de operaciones para llevar a las personas extraviadas la estación de servicio ubicada en la Alameda.

Para los Paseos alternos delegacionales se determina también una estación de servicio "base" para localizar a los extraviados.

4. Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

Esta dependencia ofrece apoyo a través de la participación de voluntarios para colaborar en el control de tráfico vehicular en los cruceros, asimismo para dar indicaciones tanto a los ciclistas como automovilistas en relación a las medidas de seguridad que hay que prever en los Paseos.

5. Dirección General de Participación Ciudadana.

El apoyo que otorga esta dependencia se refiere a la participación de voluntarios para la promoción de "Muévete en Bici" entre la ciudadanía. Por otra parte esta dependencia instala voluntarios que apoyan la vigilancia en cruceros.

Secretaría de Obras

El apoyo que ofrece esta institución a este proyecto se circunscribe dentro de las atribuciones de la Dirección General de Servicios Urbanos, la cual proporciona el servicio de limpieza y mantenimiento del circuito y rutas alternas. Adicionalmente da apoyo a la Secretaría de Seguridad Pública para la instalación de conos para delimitación de las calles.

Secretaría de Salud

Esta dependencia tiene a su cargo proporcionar el servicio médico de urgencias en las estaciones de servicio, mediante la participación de un paramédico y una enfermera.

Asimismo debe ofrecer la permanencia de ambulancias para emergencias médicas mayores, las cuales se ubican en lugares estratégicos de los Paseos.

Esta institución colabora también con la instalación del Programa de Activación Física "Muévete y Métete en Cintura", el cual ofrece cada domingo asistencia nutricional y de salud a los paseantes y un programa de activación física con un monitor especializado.



Secretaría de Cultura

Con el objeto de hacer más atractivos los paseos a la población, la Secretaría de Cultura ha creado una cartelera que ofrece una amplia gama de eventos culturales especialmente diseñada para los Paseos.

Esta programación cuenta con la participación de espectáculos musicales.

Secretaría de Turismo

La participación de esta dependencia se orienta hacia un trabajo de promoción de los Paseos entre los operarios de viajes, así como de las asociaciones de hoteleros, con la intención de que estos eventos se conviertan en un atractivo turístico de la Ciudad de México.

Secretaría de Gobierno

Esta dependencia ofrece información relevante que pueda alterar las rutas de los Paseos; tal es el caso de manifestaciones, marchas, eventos deportivos, eventos sociales, etc.

Esta información se analiza en el Grupo de Trabajo Interinstitucional que opera los Paseos para modificar las rutas u horarios de los mismos, tratando en todo momento de afectar lo menos posible el desarrollo del Programa.

Secretaría de Seguridad Pública

La participación de esta dependencia es fundamental para el desarrollo de los Paseos, ya que su intervención está relacionada a los siguientes aspectos:

1. Revisión de las alteraciones que puedan surgir en la ruta de Paseo de la Reforma circuito Zócalo debido a la realización de eventos paralelos.
2. Revisión de las rutas alternas delegacionales que proponen las demarcaciones, con la finalidad de que sean viables y ocasionen la menor molestia posible a los vecinos de estas rutas.
3. Instalación de los operativos y elementos necesarios para la vigilancia de los cruces y cierre de calles y avenidas.
4. Instalación de patrullas de vigilancia en cruces.
5. Operativos de seguridad necesaria para atención de emergencias.

Secretaría de Transporte y Vialidad

Esta dependencia coadyuda al éxito de los Paseos a través de ofrecer las facilidades necesarias a la población en materia de transporte público, así como el apoyo que ofrece al Instituto de la Juventud para el traslado de las bicicletas que se ofrecen en préstamo.

A continuación se detallan los avances instrumentados por la Secretaría de Transporte y Vialidad, a partir del día 2 de mayo de 2007 en materia de acceso de bicicletas en transporte público:

Sistema de Transporte Colectivo Metro: Acceso los días domingos y días festivos en todas las líneas del metro en sus horarios normales.



Metrobús: Se admite el ingreso de usuarios con bicicletas todos los domingos del año durante el horario de servicio. Todos los sábados del año de las 11:00 a las 16:00 horas. El ingreso al autobús estará sujeto a espacio disponible y se realiza por las puertas centrales (segunda y tercera). Sólo es de las 04:30 a las 07:00 horas y de 22:00 a las 24:00 horas.

Tren Ligero: Acceso los días sábados, domingos y días festivos en horarios normales.

RTP (Red de Transporte para Pasajeros): Tienen instalados 42 soportes para bicicletas en sus autobuses con un total de 179.9 km de recorrido distribuidos de la siguiente manera:

Ruta	Unidades Asignadas	Unidades con soporte	Kilometraje	Tiempo de recorrido	Intervalo de paso
11	11	11	47.2	189	15
11A	7	7	40.8	163	30
19	7	15	30.1	120	30
19A	9		32.3	129	20
59	9	9	29.5	118	30
5	43	42	179.9	Totales.	

Descripción de rutas:

- 11 Aragón-Metro Chapultepec-La Villa.
- 11 "A" Aragón-Metro Chapultepec por Avenida 604.
- 19 Metro el Rosario- Parque México por Cuitlahuac.
- 19 "A" Metro El rosario- Parque México por Plan de San Luis.
- 59. Metro el Rosario-Metro Chapultepec.

Estas rutas tocan varios puntos importantes tales como:

1. Bosque de Chapultepec.

2. Ciclovía del Distrito Federal.
3. Bosque de Aragón.
4. Parque Azcapotzalco.
5. Parque México.
6. Deportivo Reynosa.
7. Casco de Santo Tomás.
8. Parque España.

Delegaciones que se benefician:

9. Azcapotzalco.
10. Cuauhtémoc.
11. Gustavo A. Madero.
12. Miguel Hidalgo.



Fideicomiso del Centro Histórico

Esta institución colabora con la organización para la programación de espectáculos culturales en la plaza Loreto cada domingo.

Organizaciones No gubernamentales y Empresas Privadas.

La Comisión de Ciclismo Urbano A.C. ofrece cada domingo en la glorieta de la Diana y en plaza Loreto servicio mecánico gratuito a los paseantes.

Las empresas Benotto y Turbo ofrecen cada domingo servicio mecánico gratuito de bicicletas en las estaciones de servicio de la glorieta de la Palma y en av. Juárez.

II. Acciones de Auxilio

Este apartado se integra por el conjunto de acciones destinadas primordialmente a salvaguardar la integridad física del público e instituciones que colaboran e instalaciones del evento “Muévete en Bici”, así como a mantener los servicios que se prestan a la ciudadanía, emitiendo la alarma y la vinculación con las instituciones que pueden dar solución a la contingencia.

Comprende planes y procedimientos que se requieren, por cada tipo de riesgo que puede hacer vulnerable el evento. En dicho documento se definen las actividades del Puesto de Coordinación (Base Morelos), el cual está

ubicado en el Salón Independencia del Edificio de Gobierno del GDF.

II.1. Objetivos

- Coordinar las acciones de auxilio, en caso de emergencia, siniestro o desastre.
- Convenir y coordinar con las instituciones de Gobierno, las acciones o trabajos por desarrollar, en los momentos de emergencia.

II.2. Fase de Alerta

En cuanto esté identificado plenamente el incidente o emergencia, se dará la voz de alerta a través de los sistemas de radiocomunicación, ya sea general o parcial por medio del Puesto de Coordinación (Base Morelos), para que se activen los procedimientos de operación.

II.2.1. Procedimiento de alarma

- El personal de operaciones (instituciones del GDF), al detectar una situación de riesgo o inminencia de una situación de emergencia, notificará de inmediato al responsable del evento, o a las instancias que pudieran dar solución.
- El responsable de operaciones verifica la situación y por radio de comunicación solicita prioridad de canal por posible código amarillo.



- Se informa al Puesto de Coordinación (Base Morelos)

- En caso de ser positivo se indica que se activa el Código, de conformidad a lo siguiente:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| a. Código Amarillo | Alertamiento |
| b. Código Rojo | Conato de Incendio |
| c. Código Blanco | Lesionado |
| d. Código Gris | Sismo |
| e. Código Naranja | Robo |
| f. Código Negro | Amenaza de Bomba |
| g. Código Verde | Evacuación |

II.3. Procedimientos Sistemáticos de Operación

Son los procedimientos de operación a que se sujetará el personal que participe en el desarrollo del evento, ante una situación de emergencia, siniestro o desastre.

II.3.1. Accionamiento del Plan de Evacuación

Los procedimientos de evacuación son las normas a seguir en caso de evacuación y repliegue, en los cuales se indica el orden de desalojo, las normas de tránsito y cualquier otra indicación en particular que debe de llevar a cabo el personal de operaciones, organización y los participantes en el momento del desalojo.

A fin de identificar un caso de emergencia se cuenta con personal que está realizando vigilancia en bicicleta, los cuales cuentan con radio de comunicación para informar de lo

acontecido y dar solución lo más rápido posible a cualquier contingencia.

II.3.2. Procedimiento en caso de bomba

- El personal que reciba la llamada deberá llenar el formato correspondiente e informará al responsable.
- El responsable de estación de servicio verificará los datos de información contenidos en el formato de amenaza de artefacto explosivo.
- El responsable (Coordinación General) será el único en establecer por radiocomunicador el Código Negro.
- Se establece la prioridad de canal y la comunicación se hará sin claves.
- El responsable (Coordinación General) revisará el sitio para detectar algún objeto sospechoso, sin tocarlo ni abrirlo.
- Al detectarse la probable existencia del artefacto, se delimitará el área y se establecerá un cordón de seguridad
- Del punto de coordinación (Base Morelos) se solicitará la ayuda necesaria a la institución en cuestión. (Grupo de Intervención Especial de la SSP, Grupo Especial de Respuesta Inmediata de la Policía Judicial, Policía Sectorial, Gobierno y Protección Civil).
- El responsable (Coordinación General) evaluará si se realiza la evacuación de los



participantes al evento. Estableciendo Código Verde.

- En caso de presentarse la amenaza durante el desarrollo del evento, los responsables de la estaciones de servicio darán las instrucciones al público sobre las medidas y conductas por seguir durante la evacuación.
- Se conduce a los participantes y personal que laboran a la zona de concentración y se mantienen bajo resguardo.
- Se restringe el acceso a toda persona en la zona donde se encuentra el probable artefacto explosivo.
- Se realiza la inspección general, en coordinación con los cuerpos especializados.
- Los cuerpos de apoyo especializados determinarán la seguridad y la no existencia del artefacto.
- Se permite el acceso a los participantes.
- Se elabora reporte por escrito.
- El personal operativo controlará a los participantes cercanos a su estación de servicio, tratando de mantener la calma en general.
- Al concluir el movimiento telúrico, los responsables (Coordinación General) determinan si se establece el Código Verde y se traslada al público hacia zonas de menor riesgo o punto de reunión.
- Los responsables de estación de servicio, así como las demás instituciones, realizan la inspección, evaluando los daños y posibles lesionados.
- Los responsables (Coordinación General) determinan los trabajos y actividades para la reanudación del evento.
- Los responsables (Coordinación General) permiten el reinicio y continuación del evento o la suspensión del mismo.
- En caso de afectación a un inmueble que ponga en peligro la vida de los participantes, se acordonará la zona no permitiendo la entrada.
- Se comunicará a las instituciones pertinentes para la evaluación del inmueble.

II.3.3. Procedimiento en caso de sismo

- Al percibirse el movimiento, telúrico el responsable (Coordinación General) emite el Código Gris; el personal de operativo y los participantes en el evento inician el procedimiento de autoprotección, hasta la finalización del movimiento.

II.3.4. Procedimiento en caso de conato de incendio

- El personal operativo, al tener conocimiento o detectar un conato de incendio,



informará por radiocomunicador al Punto de Coordinación (Base Morelos).

- El responsable de la estación de servicio más cercana verificará la ubicación exacta, la magnitud y tipo de incendio, y establece por medio de radiocomunicador el Código Rojo.
- Se establece la prioridad de canal y la comunicación debe realizarse sin claves.
- El personal operativo apoya con el traslado de extintores y combate el conato de incendio.
- Dependiendo de la magnitud, el responsable (Coordinación General) establece el Código Verde.
- Si se controla el conato de incendio, los responsables de operaciones (Coordinación General) verifican que no exista riesgo alguno y, de ser posible las causas que originaron el incidente; se implementa la operación de limpieza y retiro de material.
- El Punto de Coordinación (Base Morelos) solicita el apoyo del H. Cuerpo de Bomberos y de SSP.
- Al término de la emergencia, el responsable (Coordinación General) determina el grado de afectación, realizando el recorrido de evaluación para la posible adecuación de ese espacio y el reingreso a los participantes.
- Se elabora reporte por escrito.

II.3.5. Procedimiento en caso de persona lesionada

- Al tener conocimiento de un lesionado, el personal operativo notifica al responsable de la estación de servicio más cercana.
- El responsable de estación emite el Código Blanco al personal de Secretaría de Salud y ERUM.
- El personal médico valora al lesionado; en su caso se atiende en el lugar o se traslada a la estación de servicio para su atención
- En caso de requerirse el traslado del lesionado a un centro hospitalario, el personal operativo responsable de la estación de servicio informa al Punto de Coordinación (Base Morelos).
- Se elabora reporte escrito.

II.3.6. Procedimiento en caso de robo

- Al tener conocimiento de un robo, el personal operativo notificará al responsable de la estación de servicio más cercana.
- El responsable de la estación de servicio notificará al Punto de Coordinación (Base Morelos).
- El responsable (Coordinación General) emite el Código Naranja.
- Si el presunto delincuente es detenido por personal operativo se notificará al personal de Seguridad Pública.



- El delincuente se deja en resguardo del personal de Seguridad Pública.

II.3.7. Procedimiento en caso de persona extraviada

- Al tener conocimiento de una persona extraviada, se notificará al responsable de la estación de servicio.
- El responsable de la estación de servicio notificará al personal de Locatel.
- El personal de Locatel notificará al responsable (Coordinación General) y al Punto de Coordinación (Base Morelos).
- La información personal del extraviado se notificará al personal de las otras estaciones de servicio, así como a Seguridad Pública para el inicio de la búsqueda del extraviado.
- Al encontrarse el extraviado se lleva a la estación de servicio más cercana y se notificará al responsable (Coordinación General) y Punto de Coordinación (Base Morelos)
- Se notifica a los parientes del extraviado para indicar el punto donde se encuentra.

Puede consultar la versión original de este manual en: <http://www.cicloviarecreativas.org/es/logistica/lineamientos-de-proteccion-civil-de-muevete-en-bici-mexico-d-f>



Anexo 4

Acuerdo 011 de 2010, por el cual se institucionaliza la Ciclovía de Pasto

Acuerdo Número 011
(Abril 30 de 2010)

Por medio del cual se Institucionaliza un Programa Recreativo - Deportivo en el municipio de Pasto

El Concejo del municipio de Pasto,
En uso de sus facultades constitucionales y legales.

Acuerda:

Artículo primero.- Institucionalizar en el municipio de Pasto un Programa Recreativo Deportivo, denominado CICLOVÍAS EN PASTO, el cual se declara de interés social, cultural y deportivo por lo que se debe desarrollar de manera permanente en el sector urbano y rural de nuestro Municipio tanto en jornadas diurnas como nocturnas.

Artículo segundo.- El programa CICLOVÍA EN PASTO tiene como objetivo orientar y promover la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre, del espacio público, mejorando las condiciones de vida de los habitantes del municipio de Pasto, brindándoles alternativas saludables y la habilitación de rutas y vías útiles para su desarrollo. Igualmente busca promover un espacio para la práctica de la sana convi-

vencia, la resolución de conflictos, generar cultura física y ciudadana, la apropiación de los elementos lúdicos, artísticos y culturales, y la integración familiar.

Artículo tercero.- Para el cumplimiento de este Programa todas las dependencias y entidades del municipio de Pasto, deberán integrarse efectivamente para el desarrollo del mismo. El Instituto Pasto Deporte o la entidad que haga sus veces, planeará, organizará, coordinará y desarrollará las ciclovías en Pasto.

Artículo cuarto.- Pasto Deporte y CLOPAD organizará y gestionará el acompañamiento de los organismos de seguridad y socorro para el desarrollo del presente programa de este Acuerdo.

Artículo quinto.- Este Acuerdo rige a partir de la fecha de su sanción y publicación.

Publíquese y cúmplase

Dado en San Juan de Pasto, el treinta (30) de abril del año 2010.

Mario Fernando Benavides Jiménez
Presidente Concejo Municipal

Silvio Rolando Bravo Pantoja
Secretario General



Continuación Acuerdo No. 011 del 30 de abril de 2010

Post-Scriptum: El suscrito secretario general del honorable Concejo Municipal de Pasto.

Hace constar:

Que el presente Acuerdo No. 011 del 30 de abril de 2010, fue aprobado en dos debates distintos así:

Primer Debate: 26 de abril de 2010, en Comisión de Acción Social.

Segundo Debate: 30 de abril de 2010, en sesión ordinaria de la fecha.

Dada en San Juan de Pasto, el treinta (30) del mes de abril del año dos mil diez (2010)

Silvio Rolando Bravo Pantoja
Secretario General
Concejo Municipal de Pasto



Anexo 5

Acuerdo 386 de 2009, por el cual se declara de interés social, recreativo y deportivo a la Ciclovía de Bogotá

Acuerdo 386 de 2009
(Julio 2)

“Por medio del cual se declara de interés social, recreativo y deportivo la ciclovía de Bogotá y se dictan otras disposiciones”.

El Concejo de Bogotá, D. C.,

En uso de sus atribuciones
constitucionales y legales

Acuerda:

Artículo 1. Declarar de interés social, recreativo y deportivo la ciclovía de Bogotá, D. C.

Artículo 2. La ciclovía de Bogotá, D. C. se realizará semanalmente con carácter permanente en los días y horarios que disponga el Alcalde Distrital, a través de la Secretaría Distrital de Cultura Recreación y Deporte o la entidad que haga sus veces.

Artículo 3. El Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte liderará y convocará a las entidades del Distrito para coordinar el apoyo logístico y operativo de la ciclovía.

Artículo 4. Declarar el segundo domingo del mes de noviembre de cada año como el Día Distrital del Peatón y la Bicicleta.

Artículo 5. El Gobierno Distrital, a través de la Secretaría Distrital de Cultura, Recreación y Deporte y el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte o las entidades que hagan sus veces, promoverán la celebración del Día Distrital del Peatón y la Bicicleta, mediante eventos recreativos y deportivos.

Artículo 6. El Gobierno Distrital adoptará con carácter permanente, programas y actividades deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre, impulsando el uso de la bicicleta en todas las localidades del Distrito Capital.

Artículo 7. El presente acuerdo rige a partir de su publicación.

Publíquese Y Cúmplase

Soledad Tamayo Tamayo
Presidenta

Rosa Elena Morales Meneses
Secretaría General

Samuel Moreno Rojas
Alcalde Mayor de Bogotá

2 de julio de 2009



Anexo 6

Modelo de decreto para la implementación de Vías Activas y Saludables mediante una estrategia conjunta

Decreto No. XXX de 2012
()

Por el cual se implementa la estrategia conjunta para la implementación de programas de vías activas y saludables

El Alcalde Municipal de xxxxxxxxxxxx

En uso de sus facultades constitucionales y legales y en especial de las señaladas en el artículo 311,315 de la Constitución Nacional; Art. 91; Art 93 de la Ley 136 de 1994.

Considerando:

Que la Constitución Política de Colombia, en su artículo N° 52, reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Que la Ley 181 de 1995 establece la necesidad de implementar políticas públicas que garanticen el derecho al deporte, la recreación y la actividad física.

Que la Ley 1122 de 2007 en su artículo No. 33 prioriza dentro del Plan Nacional de salud Pública establece la atención y prevención de los principales factores de riesgo para la salud y la promoción de condiciones y estilos de vida saludables, fortaleciendo la capaci-

dad de la comunidad y la de los diferentes niveles territoriales.

Que la Ley 1355 de 2009 declara que la obesidad es una enfermedad crónica y un problema de salud pública en el país, que se debe contrarrestar con la promoción de la práctica de actividad física y la alimentación sana.

Que en El Plan Decenal del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la paz 2009-2019, establece como prioridad la armonización y articulación de las políticas sectoriales, enfatizando en la promoción y fomento de la recreación, la educación física, la actividad física, el deporte escolar y social comunitario como derechos fundamentales.

Que en el Municipio de XXXXXXXXXXXXXXX se hace necesario fortalecer las estrategias colectivas que promueven los estilos de vida saludable, en lo que tiene que ver con la promoción de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre consignados dentro del plan de desarrollo municipal.

Que la prevalencia del sedentarismo y los inadecuados hábitos de vida en el municipio predispone a los habitantes para que sufran Enfermedades Crónicas (EC) afectando su salud y su calidad de vida.



Que en virtud de lo anterior.

Decreta:

Artículo primero.- se crea la estrategia conjunta de VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES en el municipio de XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX en espacios públicos definidos para el disfrute colectivo de los XXXXXXXX, para que realicen actividad física y se recreen en familia proporcionando distintas actividades que afiancen el aprovechamiento del tiempo libre, el sentido de mejora de la salud y la calidad de vida.

Artículo segundo.- El objeto del programa tiene su esencia en la promoción de la actividad física, la promoción de hábitos saludables, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la prevención de enfermedades crónicas dentro del municipio.

Artículo tercero.- El programa aportará a la integración familiar, sensibilización social, la participación social, la construcción de valores, la convivencia, el respeto por el otro y la tolerancia.

Artículo cuarto.- para su implementación los diferentes sectores del gobierno local definirán los mecanismos de cooperación intersectorial necesarios que garanticen la viabilidad del programa.

Parágrafo.- Los mecanismos definidos de cooperación intersectorial tendrán que ser definidos en lo relacionado con:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Artículo quinto.- Créase el Consejo Municipal de Actividad Física y de promoción del tiempo libre, el cual estará conformado por:

- a. Alcalde o su delegado.
- b. Secretario de desarrollo Social o su delegado.
- c. Secretario de educación o su delegado.
- d. Director del hospital de salud, coordinador de promoción y prevención o su delegado.
- e. Coordinador de salud pública.
- f. Coordinador de deportes y recreación.
- g. Coordinador de cultura y turismo.
- h. Un (1) representante de las asociaciones de la comunidad legalmente constituidas y que funcionen en el Municipio.
- i. Un (1) representante de la fuerza pública (policía, ejército nacional) que participen dentro de la seguridad del programa o en su implementación.

Parágrafo.- Podrán asistir como invitados, representantes de todas las entidades de cualquier orden y organizaciones públicas y privadas que desarrollen, financien, fomenten y ejecuten actividades del programa que garantice y aporte a los derechos fundamentales, culturales, recreativos y sociales de las personas de la comunidad.

Artículo sexto.- Son funciones del Concejo:



- a. Promover la implementación de la estrategia conjunta de programas de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el municipio, en concordancia con la política pública nacional.
- b. Asesorar a la autoridad local en la formulación de programas, planes y proyectos que favorezcan la promoción de la actividad física y la recreación para todos.
- c. Concertar los planes anuales de trabajo en materia de actividad física y estilos de vida saludables que se desarrollan con las instituciones municipales.
- d. Concertar con el Alcalde el anteproyecto del presupuesto en materia de actividad física, de acuerdo con los procedimientos y espacios de participación vigentes, en concordancia con lo establecido en el Plan de Desarrollo Municipal correspondiente.
- e. Ejercer veeduría y control social en el desarrollo de programas, planes y proyectos del municipio.
- f. Realizar la actualización del sistema de información municipal sobre la demanda del programa, las actividades realizadas y el cumplimiento de metas entre otros.
- g. Presentar un informe anual al Concejo Municipal, con la evaluación de gestión y resultados del mismo.
- h. Gestionar el enlace intersectorial necesario para la implementación de la política pública en actividad física. Señalar los

lineamientos para organizar y gestionar las distintas actividades de la estrategia.

Artículo séptimo.- El Concejo Municipal sesionará ordinariamente cada dos (2) meses. Se podrá convocar a reuniones extraordinarias, según lo requiera. La convocatoria se efectuará por intermedio de la coordinación de deportes del municipio.

Artículo octavo.- La Secretaría Técnica, la coordinación y operatividad de la estrategia será ejercida por el coordinador o gestor designado por Coldeportes para el municipio.

Artículo noveno.- Son funciones de la Secretaría Técnica:

- a. Efectuar las gestiones administrativas, tales como: las convocatorias a reuniones y eventos, agendas, orden del día, levantamiento de actas, consolidación del plan de trabajo y demás documentos de apoyo.
- b. Organizar y custodiar los documentos relacionados con el funcionamiento del programa y del Concejo Municipal de Actividad Física.
- c. Remitir informes anuales al Concejo Municipal, sobre la gestión de la estrategia y sus resultados.
- d. Refrendar con su firma las actas aprobadas por el Consejo Municipal de Actividad Física.
- e. Prestar y proporcionar la logística necesaria para el desarrollo de las actividades del Consejo Municipal de Actividad Física.



- f. Las demás que le sean asignadas por el Concejo Municipal.

Comuníquese, publíquese y cúmplase.

Dado en XXXXXXX a los XXXXXXX () días del mes de XXXXXXX de dos mil once (2011).

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Alcalde Municipal



Anexo 7

Protocolo de aforo vehicular

Objetivo

Realizar el conteo vehicular en las vías requeridas, discriminando por clases de vehículos (públicos y privados).

Requerimientos Esenciales

Cuatro personas encargadas de realizar el conteo. Formatos de conteo (ver anexos 8 y 9).

Variables

La variable por determinar a partir del conteo vehicular será:

1. Número de vehículos (diferenciados por clases) que cruzan un punto de referencia espacial, tomando como punto de referencia temporal 1 minuto.
2. Las clases de vehículos a considerar son:
 - Automóvil (automóviles particulares, taxis, campero, van)
 - Bus, busetas, colectivos y buses de turismo
 - Camiones (camiones, furgones grandes, gras, carros mezcladores, niñeras)

Conteo:

Recursos humanos:

Para garantizar la veracidad de los datos, los conteos se deben realizar por duplicado. Teniendo esto en cuenta, el personal humano debe ser suficiente de tal manera que en ningún caso una misma persona realice un conteo y su respectivo duplicado.

Un número mínimo de personas para aforar esta vía se puede obtener con el número de tipos de vehículo, de forma que 4 personas serán suficientes así: cada persona se encargará de 2 tipos de vehículo. El duplicado contará los otros dos tipos de vehículo y cada pareja contará un día.

Procedimiento:

El conteo debe realizarse durante el día domingo y en un día entre semana, en dos intervalos de tiempo diferentes durante horas pico y valle.

Intervalos de conteo sugeridos:

7 a. m.-9 a. m.
(intervalo que coincide con hora pico)

10 a. m.-12 m
(intervalo que no coincide con hora pico)



Las personas encargadas del conteo deben situarse en un punto de intersección. Cada uno debe situarse a un lado de la vía, de manera que se pueda contar de forma clara los vehículos que pasan en el primer y en el segundo carril.

Para realizar el conteo de los vehículos, se debe seguir el siguiente procedimiento:

1. Familiarizar al personal con su tarea asignada: Determinar claramente cuál es la clase de vehículo que debe contar, y cuáles vehículos se incluyen en esta. Todo vehículo debe ser incluido en el conteo.
2. Escoger un punto de referencia en la sección de la avenida filmada: Se cuenta
3. Realizar una pequeña prueba: Esto con el objetivo de familiarizar al personal con el trabajo que debe realizar, y de solucionar dudas o preguntas que puedan surgir.
4. La toma de datos se realiza en el formato que se muestra en el anexo 8.
5. Repetir el conteo: Cada conteo se realiza por duplicado y por personas diferentes.

cada vehículo al pasar por este punto de referencia. El uso del mismo punto de referencia para todas las clases de vehículos hace que los conteos por duplicado sean más exactos y eventos como trancones o vehículos detenidos no afecten el conteo.



Anexo 8

Formato resumen aforo

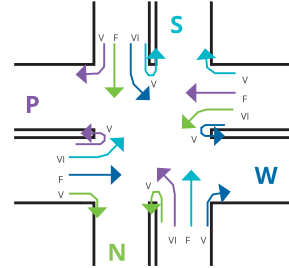
Resumen de aforo vehicular

Fecha _____

Nombre del aforador _____

Nombre de la calle E-W _____

Nombre de la calle N-S _____



Acceso	Movimiento	Tipo VEH	8:00 a 8:59 hrs.	9:00 a 9:59 hrs.	10:00 a 10:59 hrs.	11:00 a 11:59 hrs.	12:00 a 12:59 hrs.	13:00 a 13:59 hrs.
W	VU	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VI	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	FR	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VD	Auto						
		Autobús						
		Carga						
N	VU	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VI	Auto						
		Autobús						
		Carga						



Acceso	Movimiento	Tipo VEH	8:00 a 8:59 hrs.	9:00 a 9:59 hrs.	10:00 a 10:59 hrs.	11:00 a 11:59 hrs.	12:00 a 12:59 hrs.	13:00 a 13:59 hrs.
N	FR	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VD	Auto						
		Autobús						
		Carga						
P	VU	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VI	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	FR	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VD	Auto						
		Autobús						
		Carga						
S	VU	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VI	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	FR	Auto						
		Autobús						
		Carga						
	VD	Auto						
		Autobús						
		Carga						



Fecha _____

Cuerpo Vial Oriente:

Hora de aplicación	Total 1 hora	Volumen muestra (minutos) 0	Variación horaria
08:00 a 08:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
09:00 a 09:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
10:00 a 10:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
11:00 a 11:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
12:00 a 12:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
13:00 a 13:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
Volumen 6 h	0	0	
Horario Vol. Max.		0	
De: hrs. A: hrs.			
Horario Vol. Min.		0	
De: hrs. A: hrs.			

Cuerpo Vial Poniente:

Hora de aplicación	Total 1 hora	Volumen muestra (minutos) 0	Variación horaria
08:00 a 08:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
09:00 a 09:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
10:00 a 10:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
11:00 a 11:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
12:00 a 12:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
13:00 a 13:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
Volumen 6 h	0	0	
Vol. Max.		0	
De: hrs. A: hrs.			
Vol. Min.		0	
De: hrs. A: hrs.			

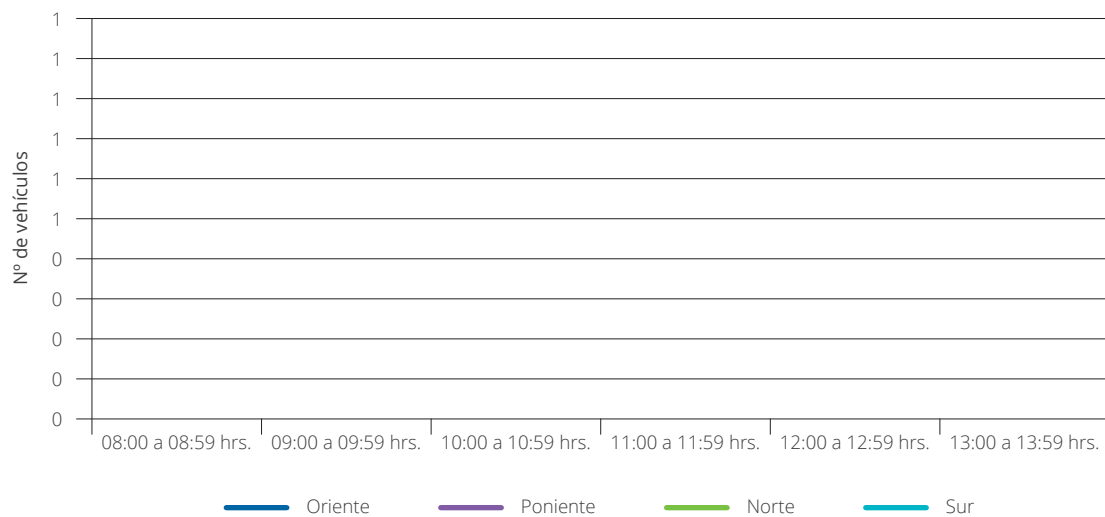
Cuerpo Vial Norte:

Hora de aplicación	Total 1 hora	Volumen muestra (minutos) 0	Variación horaria
08:00 a 08:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
09:00 a 09:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
10:00 a 10:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
11:00 a 11:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
12:00 a 12:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
13:00 a 13:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
Volumen 6 h	0	0	
Vol. Max.		0	
De: hrs. A: hrs.			
Vol. Min.		0	
De: hrs. A: hrs.			

Cuerpo Vial Sur:

Hora de aplicación	Total 1 hora	Volumen muestra (minutos) 0	Variación horaria
08:00 a 08:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
09:00 a 09:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
10:00 a 10:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
11:00 a 11:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
12:00 a 12:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
13:00 a 13:59 hrs.	0	0	#¡DIV/0!
Volumen 6 h	0	0	
Vol. Max.		0	
De: hrs. A: hrs.			
Vol. Min.		0	
De: hrs. A: hrs.			





Estudio de aforo direccional

intersección: _____

Condición de la intersección: _____

Fecha: _____

Duración aforo: _____ hrs. De las _____ hrs. A las: _____ hrs.

ngreso: _____

[illegible]

Nombre aforador:

Ubicación aforador (Ingreso): _____

*Tomado de la Vía Recreativa de Guadalajara.



Anexo 10

Cuestionario de aceptabilidad para comerciantes

			Cabezote	
	Fecha			

Cuestionario de aceptabilidad para comerciantes*

Buenos días, mi nombre es _____ y vengo de _____. En este momento estamos haciendo un estudio a los habitantes de NOMBRE MUNICIPIO y nos gustaría que nos contestara un breve cuestionario. Para nosotros es muy importante conocer su punto de vista acerca de un programa que se busca implementar. Toda la información que usted nos facilite será tratada de manera confidencial. ¡Gracias!

1. ¿A qué tipo de negocio se dedica usted?

1. Miscelánea
2. Panadería
3. Carnicería
4. Droguería
5. Restaurante o Cafetería
6. Supermercado
7. Cigarrería
8. Venta de ropa
9. Otro ¿Cuál? _____

2. ¿Qué días acostumbra a abrir su negocio?



3. ¿Acostumbra a abrir su negocio los días de mercado?

1. Sí 2. No

Si la respuesta fue "No", preguntar:

4. ¿Ha pensado usted en abrir los días de mercado en un futuro próximo?

1. Sí 2. No

5. ¿De qué manera acostumbran llegar los clientes a su negocio?

1. Automóvil
2. Transporte Público
3. Caminando
4. Taxi
5. Bicicleta
6. Motocicleta
7. Otros

6. ¿Dónde se estacionan sus clientes cuando lo necesitan?

1. Estacionamiento propio
2. Transporte estacionamiento público
3. Estacionamiento con convenio
4. En la calle, afuera del negocio (saltar a pregunta 8)
5. En las calles cercanas (saltar a pregunta 8)
6. Otros (indagar) (saltar a pregunta 8)

7. ¿Cuál es la capacidad de estacionamiento de ese lugar?



8. ¿Cuál es la indicación de estacionamientos de la calle que está frente a su negocio? (mencionar las opciones).

1. Está libre para estacionamiento
2. Letrero de Prohibido parquear
3. Otros (indagar)

9. ¿Sabe usted que es una Vía Activa y Saludable o Ciclovía?

1. Sí
2. No

Explicar brevemente lo que es una Vía Activa y Saludable o Ciclovía: La Vía Activa y Saludable o Ciclovía consiste en el cierre temporal al tráfico motorizado de ciertas calles para formar un circuito de vías libres y seguras, donde peatones y ciclistas pueden hacer deporte, pasear o participar en actividades recreativas. La Vía Activa y Saludable o Ciclovía se lleva a cabo, al menos, un día fijo de la semana y dura alrededor de seis horas. El encuestador debe conocer el concepto tal como es definido por la CUA en: http://www.cicloviasunidas.org/?page_id=2

10. Si se implementara una Vía Activa y Saludable o Ciclovía por esta zona o calle, ¿Asistiría usted a ella?

1. Sí
2. No
3. No sé
4. Tal vez

Si la respuesta fue "No":

11. ¿Por qué no asistiría?

1. No tengo tiempo
2. No sé
3. No me gusta / A mi familia no le gusta
4. Ese día trabajo



5. No quiero cambiar mis actividades de domingo
6. Otros (ampliar)

Si se implementara una Vía Activa y Saludable o Ciclovía por esta calle o zona

12. ¿Qué tan de acuerdo estaría usted con que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pase por enfrente de su establecimiento? (o calle a la que corresponda a la ruta).

1. Completamente de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Completamente en desacuerdo

13. Si la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pasara por enfrente de su establecimiento o por (mencionar Av. que corresponda a la ruta) ¿pensaría seguir abriendo los domingos / seguiría en sus planes abrir?, o ¿dejaría de abrir / lo sacaría de sus planes?

1. Seguiría abriendo los domingos / seguiría en mis planes
2. Dejaría de abrir los domingos / lo sacaría de mis planes (salta a Pregunta 17)

14. ¿En qué cree que le impactaría a su negocio si la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pasara por enfrente de su negocio o cerca de él?

1. Mayor número de clientes frente al negocio
2. Incremento en ventas
3. Más conocimiento del establecimiento en un futuro
4. Cambio de forma de acceso al negocio los domingos
5. Disminución de ventas
6. Estacionamiento insuficiente
7. Baja en el número de clientes
8. Más basura fuera del establecimiento
9. Mejora en la seguridad de la zona



10. Aumento en desórdenes / vandalismo

11. Otros (indagar)

15. En caso de que su negocio esté dentro de la ruta:

¿Necesitaría usted algún acceso especial para acceder a su negocio?

1. Sí

2. No (salta a la pregunta 18)

16. ¿Para qué necesitaría este acceso especial?

(Salta a la pregunta 18)

17. ¿Por qué dejaría de abrir los domingos o lo sacaría de sus planes?

18. ¿Qué tan probable es que usted apoye el proyecto de la Vía Activa y Saludable o Ciclovía para que pase por el frente de su negocio o cerca de él?

1. Completamente lo apoyaría

2. Probablemente lo apoyaría

3. Es poco probable que lo apoye

4. Definitivamente No lo apoyaría

19. En caso que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pasara por aquí, ¿Usted o su familia la utilizarían?

1. Sí

2. No

20. Por qué?

321



21. Si la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pasara por aquí (o por el municipio), ¿Qué actividades le gustaría encontrar?

22. ¿Qué ventajas le vería a que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pase por aquí (o por el municipio)?

23. ¿Qué desventajas le vería a que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pase por aquí (o por el municipio)?

24. Nombre del negocio

25. Horario de lunes a viernes

26. Horario sábados

27. Horario los domingos

28. Dirección

Muchas gracias

*Adaptado de la encuesta para comerciantes utilizada en el manual Cundinamarca Recreoactiva y Saludable y de la Vía Recreoactiva de Guadalajara.



Anexo 11

Cuestionario de aceptabilidad para residentes

	Fecha		Cabezote	
--	-------	--	----------	--

Cuestionario de aceptabilidad para residentes*

Buenos días/tardes. Mi nombre es... (**E: DIGA NOMBRE COMPLETO**) y trabajo _____.
En este momento estamos haciendo un estudio a vecinos de este municipio y nos gustaría que nos contestara un breve cuestionario, ya que para nosotros es muy importante su punto de vista. La información que nos suministre es totalmente confidencial. NOTA: Tenga en cuenta que si usted decide no contestar esta encuesta, su decisión no tendrá ninguna implicación.

Fecha: _____ MUunicipio: _____ Rural: _____ Urbano: _____

Dirección del hogar o vereda o señas: _____

I. Datos Sociodemográficos

Por favor marque su respuesta con una X en el espacio en blanco

1. Género

Masculino	1	
Femenino	2	

2. ¿Cuál es su edad en años cumplidos?

		años
--	--	------



3. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero	01	
Viudo	02	
Casado	03	
Unión Libre	04	
Divorciado	05	
Separado	06	
Otro, ¿cuál?		

4. ¿Cuál es el nivel educativo más alto alcanzado?

Ninguno	8	
Preescolar	1	
Primaria	2	
Secundaria/Bachiller	3	
Universitario o técnico	4	
Posgrado	5	
Último año aprobado		

5. ¿Cuál es su ocupación actual?

Independiente	01	
Trabajador familiar sin pago / hogar	02	
Empleado	03	
Pensionado o Jubilado	04	
Estudiante	05	
Desempleado	06	
Ninguno, otra ¿cuál?		



6. ¿Cuáles son las principales actividades que realiza en su tiempo libre?, marque todas las que realiza.

Compartir con la familia	01	
Compartir con los amigos	02	
Montar en bicicleta	03	
Ir al mercado	04	
Ir al parque/ plaza	05	
Ir a misa	06	
Ir a las canchas	07	
Desplazamientos/ caminatas / paseo de olla	08	
Hacer ejercicio o practicar algún deporte	09	
Ver televisión	10	
No tengo nada que hacer	11	
Descansar/dormir	12	
Ninguna	13	
Otra, ¿cuál?		

II. Vías Activas y Saludables o Ciclovías

1. ¿Sabe usted qué es una Vía Activa y Saludable o Ciclovía?

1. Sí

2. No

Explicar brevemente lo que es una Vía Activa y Saludable o Ciclovía:

La Vía Activa y Saludable o Ciclovía consiste en el cierre temporal al tráfico motorizado de ciertas calles para formar un circuito de vías libres y seguras, donde peatones y ciclistas pueden hacer deporte, pasear o participar en actividades recreativas. La Vía Activa y Saludable se lleva a cabo, al menos, un día fijo de la semana y dura alrededor de seis horas. El encuestador debe conocer el concepto tal como es definido por la CUA en: http://www.cicloviasunidas.org/?page_id=2



2. Si se implementara una Vía Activa y Saludable o Ciclovía EN NOMBRE MUNICIPIO, ¿Asistiría usted a ella?

- 1. Sí
- 2. No
- 3. No sé
- 4. Tal vez

Si la respuesta fue No:

3. ¿Por qué no asistiría?

- 1. No tengo tiempo
- 2. No sé
- 3. No me gusta / A mi familia no le gusta
- 4. Ese día trabajo
- 5. No quiero cambiar mis actividades de domingo
- 6. Otros (ampliar)

4. ¿Qué tan de acuerdo estaría usted con que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pasara por enfrente de su casa? (o calle a la que corresponda a la ruta).

- 1. Completamente de acuerdo
- 2. De acuerdo
- 3. En desacuerdo
- 4. Completamente en desacuerdo

5. En caso de que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pasara por aquí (o por la zona) ¿Su familia y/o usted la utilizaría?

- 1. Sí
- 2. No



6. ¿Por qué?

7. Si la Vía Activa y Saludable o Ciclovía se implementara, ¿Qué actividades le gustaría encontrar?

8. ¿Qué ventajas le vería a que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía recreativa pase por aquí (o en el municipio)?

9. ¿Qué desventajas le vería a que la Vía Activa y Saludable o Ciclovía pase por aquí (o por el municipio)?

10. En su casa, ¿Tienen carro propio?

1. Sí

2. No

11. En su casa, ¿Tienen donde guardar un carro? ¿Garaje o parqueadero?

1. Sí

2. No

12. ¿Cuántas personas en su casa usan transporte público?

1. 0 (salta a la pregunta 14)

2. _____



13. ¿Estaría usted de acuerdo con que durante el desarrollo de la Vía Activa y Saludable o Ciclovía algunas rutas de transporte público modifiquen momentáneamente su ruta? (para abordarlo o descender de él usted tendría que caminar unas cuadras más).

1. Sí 2. No

Ya para terminar, ¿me podría dar algunos datos?

14. ¿Cuál es su nombre?

15. ¿Cuál es su edad?

16. ¿Cuántas personas viven en su casa?

Teléfono: _____

Dirección: _____

Muchas gracias

*Adaptado de la encuesta para comerciantes utilizada en el manual Cundinamarca Recreoactiva y Saludable y de la Vía Recreoactiva de Guadalajara.



Anexo 12

Ejemplo de los resultados de un estudio de aceptabilidad realizado en Cundinamarca

Estudio piloto de aceptabilidad en la implementación del Programa “Cundinamarca Recreoactiva y Saludable”

- Aportar en la caracterización del contexto local de los municipios en donde se tiene previsto implementar el programa “Cundinamarca RecreoActiva y Saludable”.

Objetivos

- Caracterizar la población donde se tiene previsto implementar los espacios recreoactivos y saludables del programa “Cundinamarca RecreoActiva y Saludable”.
- Evaluar la aceptabilidad de los espacios recreoactivos y saludables del programa “Cundinamarca RecreoActiva y Saludable”.
- Identificar facilitadores y barreras para la implementación de los espacios recreoactivos y saludables del programa “Cundinamarca RecreoActiva y Saludable”.

Metodología

Población por estudiar

Se realizó un estudio piloto de corte transversal. De los 116 municipios de Cundinamarca, 61 municipios fueron seleccionados al azar para aplicar la encuesta. En cada municipio se aplicaron entre 24-52 encuestas a diferentes hogares. La tabla 1 ilustra los municipios seleccionados para la muestra.

Tabla 1. Municipios de Cundinamarca seleccionados para la muestra del estudio piloto de aceptabilidad del programa Cundinamarca Recreoactiva y Saludable.

Municipio	Frecuencia	Porcentaje
Agua de Dios	50	1.83
Albán	50	1.83
San Antonio	36	1.32
Anapoima	50	1.83



Municipio	Frecuencia	Porcentaje
Anolaima	49	1.80
Apulo	50	1.83
Bituima	24	0.88
Cáqueza	39	1.43
Cabrera	47	1.72
Cajicá	51	1.87
Caparrapí	48	1.76
Chaguaní	49	1.80
Chía	50	1.83
Choachí	50	1.83
Cogua	51	1.87
Cota	50	1.83
Facatativá	49	1.80
Fúquene	50	1.83
Funza	50	1.83
Fusagasugá	40	1.47
Gachetá	50	1.83
Gama	49	1.80
Girardot	50	1.83
Guatavita	50	1.83
Guaduas	49	1.80
Junín	49	1.80
Machetá	39	1.43
Medina	48	1.76



Municipio	Frecuencia	Porcentaje
La Mesa	50	1.83
Mosquera	46	1.69
Nemocón	48	1.76
Nimaima	50	1.83
Pacho	49	1.80
Puerto Salgar	50	1.83
Quetame	50	1.83
San Juan de Rioseco	27	0.99
El Rosal	50	1.83
Sasaima	40	1.47
San Cayetano	48	1.76
Sibaté	46	1.69
Silvania	31	1.14
Sopó	48	1.76
Subachoque	41	1.50
Suesca	50	1.83
Supatá	40	1.47
Tabio	50	1.83
Tena	35	1.28
Tenjo	48	1.76
Tocaima	48	1.76
Topaipí	35	1.28
Ubaté	48	1.76
Une	49	1.80



Municipio	Frecuencia	Porcentaje
Útica	36	1.32
La Vega	50	1.83
Vergara	48	1.76
Villapinzón	50	1.83
Villeta	50	1.83
Viotá	49	1.80
Zipaquirá	52	1.91

Cuestionario

Se diseñó un cuestionario para ser administrado cara a cara en la población adulta. El cuestionario contiene información acerca de variables sociodemográficas, utilización del tiempo libre, aceptabilidad del programa, percepción de salud y calidad de vida. Las preguntas acerca de utilización de tiempo libre y percepción del programa hacen parte de la encuesta de aceptación del programa de la Vía RecreoActiva de Guadalajara, la cual es recomendada en el "Manual para implementar y promocionar la Ciclovía Recreativa".

Para evaluar la posible aceptabilidad de los espacios recreoactivos y saludables del pro-

grama "Cundinamarca RecreoActiva y Saludable", se diseñó la siguiente pregunta:

"Un espacio recreativo es un lugar público como la calle la plaza, el parque o las canchas en su municipio donde usted puede realizar GRATIS diferentes actividades de recreación con la guía de un profesor. Por ejemplo: usted puede participar en una clase de aeróbicos o de baile, en juegos deportivos o montar en bicicleta en la plaza, en una cancha o en una calle sin carros".

El diseño metodológico y el cuestionario fueron aprobados por el Comité de Ética de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad del Rosario.



Cuestionario Espacios Recreativos en la Vía para Cundinamarca

Buenos días/tardes. Mi nombre es... (E: DIGA NOMBRE COMPLETO) y trabajo_____.
Sus respuestas son muy importantes. La información que nos suministre es totalmente confidencial. NOTA: Tenga en cuenta que si usted decide no contestar esta encuesta, su decisión no tendrá ninguna implicación.

Fecha:_____ Municipio:_____ Rural: _____ Urbano: _____

Dirección del hogar o vereda o señas_____

I. Datos sociodemográficos

Por favor marque su respuesta con una X en el espacio en blanco

1. Género:

Masculino	1	
Femenino	2	

2. ¿Cuál es su edad en años cumplidos?

		años
----------------------	----------------------	------

3. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero	01	
Viudo	02	
Casado	03	
Unión Libre	04	
Divorciado	05	
Separado	06	
Otro, ¿Cuál?		



4. ¿Cuál es el nivel educativo más alto alcanzado?

Ninguno	8	
Preescolar	1	
Primaria	2	
Secundaria/Bachiller	3	
Universitario o técnico	4	
Posgrado	5	
Último año aprobado		

5. ¿Cuál es su ocupación actual?

Independiente	01	
Trabajador familiar sin pago / hogar	02	
Empleado	03	
Pensionado o jubilado	04	
Estudiante	05	
Desempleado	06	
Ninguno, otra, ¿cuál?		

6. ¿Cuáles son las principales actividades que realiza en su tiempo libre? Marque todas las que realiza.

Compartir con la familia	01	
Compartir con los amigos	02	
Montar en bicicleta	03	
Ir al mercado	04	
Ir al parque/ plaza	05	



Ir a misa	05	
Ir a las canchas	07	
Desplazamientos/ caminatas / paseo de olla	08	
Hacer ejercicio o practicar algún deporte	09	
Ver Televisión	10	
No tengo nada que hacer	11	
Descansar/dormir	12	
Ninguna	13	
Otra, ¿cuál?		

7. ¿Sabe usted qué es un espacio recreativo o qué es una clase de aeróbicos, clase de baile, clase de estiramientos? Sí () NO ().

*Un espacio recreativo es un lugar público como la calle, la plaza, el parque o las canchas en su municipio donde usted puede realizar **GRATIS** diferentes actividades de recreación con la guía de un profesor. Por ejemplo: usted puede participar en una clase de aeróbicos o de baile, en juegos deportivos o montar en bicicleta en la plaza, en una cancha o en una calle sin carros.*

8. Si en su municipio usted tuviera un espacio recreativo:
Usted asistiría: Sí (), NO (), NO SÉ (), TAL VEZ ()

Si su respuesta fue NO ¿por qué no asistiría?:

NO TENGO TIEMPO (), NO SÉ (), NO ME GUSTA (), OTROS ¿CUÁL? _____

li. Calidad de vida

Entendiendo la calidad de vida como el grado de satisfacción que usted siente con usted mismo, con su familia, con sus vecinos, en su trabajo y con el entorno que le rodea en su diario vivir, por favor responda las siguientes preguntas sobre su calidad de vida y su salud. Piense en las dos últimas semanas.



1. En los últimos quince días, usted diría que, en general, su calidad de vida fue:

Excelente	Buena	Regular	Mala	Muy Mala
1	2	3	4	5

2. En los últimos quince días, qué tan satisfecho estuvo con su salud en general:

Muy Satisfecho	Satisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Insatisfecho	Muy insatisfecho
1	2	3	4	5

3. En los últimos quince días, tuvo usted la suficiente vitalidad para realizar las actividades de la vida cotidiana:

No lo suficiente	Un poco	Más o menos	Lo suficiente	Completamente
1	2	3	4	5

Muchas gracias por su colaboración.

Análisis de datos

Inicialmente, se realizó el control de calidad de la información recolectada mediante la evaluación de las frecuencias y distribución de las variables. Todas las inconsistencias fueron revisadas en las encuestas originales para su corrección. Las variables bajo análisis fueron revisadas para determinar valores extremos y faltantes. Aquellos valores que no fueron plausibles fueron revisados y corregidos.

Las variables sociodemográficas incluyeron, edad, sexo, estado civil, educación y ocupación. Las opciones de tiempo libre incluyeron las categorías de las principales actividades realizadas en tiempo libre como compartir con la familia o amigos, montar en bicicleta, ir al mercado, ir al parque/ plaza, ir a misa, ir a las canchas, desplazamientos/ caminatas / paseo de olla, hacer ejercicio o practicar algún deporte, ver televisión, no tener nada



qué hacer, descansar/dormir o ninguna de las anteriores.

El análisis estadístico siguió las siguientes fases: Primera, se evaluaron las frecuencias de las variables categóricas y se evaluó la distribución de las variables continuas. Segunda, se calcularon las prevalencias de todas las variables. Tercera, los análisis se estratificaron zona rural y urbana para caracterizar estas áreas donde se implementarán los programas. Las diferencias entre zonas rurales y urbanas fueron evaluadas con un chi-cuadrado.

Para el control de calidad de los datos y la creación de variables, se utilizó el Excel 2007 y SAS 9.2.

Se creó un diccionario de variables para realizar el análisis correspondiente.

Resultados

Características sociodemográficas

La tabla 2 ilustra las características sociodemográficas de la población por estudiar. La población entrevistada consistió en 2,559 adultos de 61 municipios con una edad promedio de 36.5 años (DE: 12.8). La mayoría de la población es del sexo femenino (56.6%). El 58% de los adultos reportan vivir en unión libre o estar casados. El nivel educativo evidenció que el 28% de la población tiene educación menor a secundaria y un 46% tiene nivel de secundaria. Con respecto a la ocupación, el 70% de la población es trabajador independiente o está empleado y un 7.7% de la población es estudiante. Con respecto a la ubicación geográfica de los hogares, el 72% se encuentra localizado en zona urbana.

Tabla 2. Características sociodemográficas de la población del estudio piloto de aceptabilidad del programa Cundinamarca Recreoactiva y Saludable, 2010

	N+	P++
Edad (años)		
18-29	789	33,0
> o = 30	1585	67,0
Género		
Masculino	1105	43,0
Femenino	1441	57,0
Estado civil		
Soltero	1070	42,0
Casado o Unión Libre	1476	58,0



	N+	P++
Educación		
Ninguna	711	28,0
Secundaria	1151	46,0
Educación Superior	659	26,0
Área		
Rural	696	28,0
Urbana	1793	72,0
+ Tamaño de muestra		
++ Porcentaje del tamaño de la muestra		

Aceptabilidad del programa y actividades durante el tiempo libre

Las principales actividades que los adultos reportan en su tiempo libre incluyen: compartir con la familia y amigos, ver T.V., ir a misa y dormir. Actividades que implican actividad física incluyen montar en bicicleta, ir al mercado, ir al parque e ir a las canchas y practicar algún ejercicio o deporte.

El 81% de la población adulta reportó que asistiría a un programa recreoactivo en su municipio. Cuando estratificamos aceptabilidad del programa por área, encontramos que la población en zonas urbanas reporta una proporción más alta de aceptabilidad vs. la población rural (83.6% vs. 73.0%; $p < 0.0001$).

Del 8.3% de los adultos que reportaron que no asistirían al programa "Cundinamarca RecreoActiva y Saludable", las principales ra-

zones fueron no tener tiempo o no gustarles este tipo de eventos.

Estado de salud y calidad de vida

El 78.4% de la población de adultos reportó que percibe su calidad de vida como excelente o buena. Igualmente, el 77.1% de la población adulta reportó que se encuentra satisfecho o muy satisfecho con su estado de salud.

Conclusiones y recomendaciones

En general el estudio del programa Cundinamarca RecreoActiva y Saludable muestra gran aceptabilidad entre la población encuestada. La aceptabilidad del programa de la población de municipios en zonas urbanas es mayor. Preferencias prevalentes de la población que pueden implicar actividad física incluyen ir al parque, ir al mercado, realizar



caminatas, practicar algún ejercicio, ir a las canchas, y montar en bicicleta. Adicionalmente, la población reporta como principales actividades compartir su tiempo libre con la familia y amigos. La población que no asistiría es una minoría y la principal razón fue la falta de tiempo o no contemplar el programa como la alternativa para la utilización de su tiempo libre. En conjunto las preferencias de

las poblaciones al igual que sus facilitadores y barreras deben ser tenidas en cuenta para obtener una mayor efectividad y sostenibilidad del programa “Cundinamarca RecreoActiva y Saludable”.

Reporte elaborado por:

Olga Lucía Sarmiento

Diana Carolina Osorio



Anexo 13

Formato de informe operativo utilizado por el guardián de la Ciclovía de Bogotá



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Informe Operativo - Guardianes Ciclovía

Guardián:											CC.						Ops:	
Programa:	Tramo	RA	EP	ATN	EV.E.	SS	CCC	CAP	OPER	APH								
Fecha:						Tramo y/o corredor:												

1. Desarrollo de la jornada

2. Accidentes atendidos

Hora inicio	Lugar	Ruta	Nombre	CC / TI	Género	Edad	EPS	Teléfono	Diagnóstico	Causa	Acción Final	Hora final

Acción Final: G: Atendido por el Guardián, A: Traslado ambulancia (especificar móvil que trasladó), R: Atendido por patrulla de reacción, P: Traslado particular.

Causa: Ch: Choque, V: Velocidad, A: Agresión, E: Enfermedad, At: Accidente de tránsito, AB: Atropellado por bicicleta, FM: Falla mecánica, Vía: Estado de la vía, FC: Factores climáticos, S: Suicidio, P: Puente, PB: Varias personas en bicicleta, UV: Uso inadecuado de vías, MA: Mordedura de animal, MB: Mal manejo de bicicleta, Otra (especificar cuál).



3. Menores extraviados

Nombre	Lugar	Género	Edad	Hora	Acudiente	Teléfono	Acción final	Causa

Acción final: A: Devolverlo al acudiente, C: Llevarlo a la casa, POL: Entregarlo a la policía

4. Conteo de usuarios

Sentido	Bicicleta	Patines	Caminando	Otros	Total
N - S ☐ Occ - ori ☐					
S - N ☐ Ori - occ ☐					
Dirección:		Clima: F ☐ S ☐ LL ☐ O ☐	Recibido por:		
Observaciones:					
Clima: F: Frío, S: Soleado, LL: Lluvia, O: Opaco					

5. Eventos realizados

Evento	Organizador	Observaciones	Lugar	Hora inicio

6. Actividades y campañas

Eje temático	Material	Descripción	Cantidad de beneficiados

Promoción de la Recreación - V.2



Anexo 14

Formato de seguimiento de guardianes de la Ciclovía de San José de Cúcuta

Seguimiento Operativo Guardián de Ciclovía Recreativa

Nombre guardián: _____

Fecha: _____ Teléfono: _____ No. Informe:

Tramo: _____ No. de Recorridos: _____

Jefe de Ruta: _____ Ruta: _____

1. Accidentes ocurridos

Hora Inicial	Lugar	Nombre	Teléfono	Edad	Diagnóstico	Acc. Final	Hora Final

Acción Final: G: Atendido por el Guía; A: Traslado Ambulancia; GPA: Atendido por el de primeros auxilios; P: Traslado particular

2. Control de material

Material y/o Señales	Cantidad	Estado
1. Brinkis		
2. Dumis		
3. Señales de mano		
4. Pendones		
5. Cinta de cerramiento (mts)		
6. Bolsas para basura		
7. Vallas de contención		
8. Otros		

3. Menores Extraviados

Nombre	Edad	Género		Lugar	Acudiente	Hora	Teléfono	Acc. Final
		M	F					

Acción final: G: Encontrado por el Guía, A: Entregado al acudiente, P: Entregado a Policía de Vigilancia, N: No se tuvo información, E: Encontrado por su acudiente.



4. Seguimiento Policía de Seguridad (PS) y/o Policía de Tránsito (PT)

Ubicacion	Novedad	Hora Solic.	Hora de Aten.	No. de Unid.	Pt/Ps	Accion Final

En novedad indicar con las claves empleadas por el Programa para el manejo de la radio.

5. Seguimiento grupos de apoyo

Nombre	Ubicación	Institución	Hora Llegada	Observaciones

6. Descripción general de la jornada

Acciones realizadas en la jornada:

7. Observaciones

Firma: _____



Anexo 15

Hoja de valoración de servicio social de la Ciclovía de Bogotá



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Hoja de valoración servicio social

Observaciones de la jornada No. 1	<i>JORNADA DE RECONOCIMIENTO</i>	Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 2		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 3		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 4		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 5		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 6		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor



Observaciones de la jornada No. 7		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 8		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 9		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 10		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor
Observaciones de la jornada No. 11		Fecha: DD/MM/AAAA
		Nombre guardián supervisor

Promoción de la Recreación - V.2



Anexo 16

Reglamento del servicio social de la Ciclovía de Bogotá

Reglamento de servicio social obligatorio promoción de la recreación - ciclovía

Fundamentado en la Resolución 4210 de 1996 y Ley 115 de 1994, reglamentada por el Ministerio de Educación Nacional, a los jóvenes de los grados 10 y 11 de Educación Media Académica o Técnica mediante la obligación de prestar un servicio social a la comunidad. Para el Grado 9 el Instituto aclara que no contará con la prestación del servicio social en este grado por cuanto genera riesgo en la integridad personal del estudiante, de la institución educativa y del programa Ciclovía, ya que es un proceso que requiere de mucha responsabilidad, compromiso, y dedicación en el cumplimiento de los deberes y obligaciones adquiridas.

El programa de Servicio Social Estudiantil Obligatorio (S.S.E.O.) del IDRD ofrece procesos de formación y práctica de valores sociales a estos jóvenes proyectándolos a vivir una experiencia positiva, de crecimiento personal, promoviendo la práctica de actividades deportivas y recreativas, el aprovechamiento

del tiempo libre y el buen uso de los parques, para el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes del D. C.

1. Horario de prestación del servicio social

El horario de prestación del servicio social de los estudiantes en Ciclovía es de 6:45 a. m. a 2:40 p. m., para todos los domingos y festivos. El estudiante que llegue después de las 6:45 a. m. se considera como retardo; si se verifica que los retardos son sin causa justificada y repetitivos, se procederá a realizar el no cumplimiento de servicio social.

El estudiante que llegue después de las 6:45 a. m. se considera como llegada tarde; al completar 3 llegadas tarde se dará por no cumplido el servicio social.

2. Elementos obligatorios del servicio social

Son elementos primordiales del servicio y, por lo tanto, son obligatorios para la labor que realiza el servidor social sobre los corredores de Ciclovía:

Uniforme	Elementos
Gorra (IDRD)	Pito
Camiseta (IDRD)	Bitácora



Uniforme	Elementos
Chaqueta (IDRD)	Hoja de valoración
Pantalón jean azul clásico - blue jean	Paleta (si es suministrada)
Camiseta Blanca	Libreta y esfero
Zapatos deportivos (tenis)	Documentos personales (C. C, T. I, carné de la EPS, ARS, o Sisbén y carné del colegio)
Canguro	

Nota: Estos elementos son indispensables en situaciones de emergencia, para realizar anotaciones, firmar las horas de los estudiantes e información del personal guardián a cargo.

- En caso de que la EPS no entregue carné, el estudiante debe solicitar el certificado de afiliación de la respectiva entidad para ser presentado al guardián encargado.
 - Cuando el estudiante no tiene el carné del colegio, debe solicitar al orientador una carta de reporte informando la novedad, para que este siempre sea presentado al guardián encargado.
 - En caso de pérdida de algún elemento o documento en situaciones fortuitas, el estudiante debe presentar el respectivo denuncia al guardián y cumplir con el respectivo trámite para reponer el elemento, el cual se encuentra descrito en los numerales 4 y 5 de este reglamento.
 - En caso de que el servidor social no reciba el uniforme correspondiente: Debe informar al programa Ciclovía para solucionarlo, llevar una gorra de color oscuro sin portar marcas, usar camiseta blanca y azul.
 - En días de invierno: El estudiante debe y puede portar una sombrilla o un impermeable de cualquier color, este último debe colocarse debajo de la chaqueta. De no haber recibido la chaqueta para la prestación del servicio social, el estudiante puede llevar otra la cual debe ser utilizada debajo de la camiseta blanca.
 - En días calurosos y soleados: Se permite al servidor social realizar su labor en camiseta, siempre que esta sea la correspondiente al uniforme y esté por dentro del pantalón.
 - La chaqueta siempre debe estar ajustada a la cintura y la camiseta por dentro del pantalón.
- 3. Elementos que debe devolver el estudiante:**
- Al finalizar el periodo de práctica o al presentar incumplimiento, el servidor social debe entregar al guardián encargado la gorra, la



chaqueta, la paleta si le fue asignada, la hoja de valoración institucional, y *debe solicitar al guardián la firma y fecha de entrega de los elementos devueltos al culminar su práctica o al generar incumplimiento.*

4. Pérdida de un elemento:

En caso de pérdida de algún elemento (gorra, chaqueta, paleta, camiseta, bitácora, hoja de valoración, T.I, carné EPS, etc.), el servidor social debe realizar el denuncia en la página www.policia.gov.co y reportar la pérdida del elemento.

- Cuando es festivo y el estudiante perdió algún elemento el día anterior debe reportar la pérdida y mostrar el denuncia para control de la novedad; posteriormente en la semana debe dirigirse a la oficina y entregar el pago junto con el denuncia.

5. La pérdida de la chaqueta, la gorra y/o la paleta:

Tal pérdida genera un costo que debe ser asumido por el servidor social. En este caso debe dirigirse a la oficina de Ciclovía y presentar el respectivo denuncia; este se realiza en la página www.policia.gov.co y la consignación respectiva, *cuenta institucional de Davivienda (00170002891-1) y diligenciar la siguiente información en la consignación: Referencia N.1: escribir el código 8612 y en la Referencia N.2: marcar con una X el código 0141, y diligenciar los datos del estudiante en la misma*, entregar el recibo de pago en la oficina de Ciclovía quien le entregará un paz y salvo por el elemento perdido; a su vez revisa si el estudiante tiene fechas pendientes de práctica que para el caso el estudiante debe

solicitar la reposición del elemento perdido para terminar su práctica.

Nota: Posterior a la pérdida, el estudiante debe reportar la situación durante los tres (3) días hábiles siguientes. De lo contrario, será cancelada su práctica la siguiente jornada, sin causa justificada, lo cual genera incumplimiento del servicio social.

6. Descansos:

Los descansos forman parte del Servicio Social; este tiempo se tiene en cuenta para la certificación, motivo por el cual se debe mantener el comportamiento positivo y decoroso durante dicho tiempo, aplicando el mismo reglamento de práctica. La diferencia en el descanso es que el practicante está sin prendas institucionales (camiseta blanca y jean azul).

- El estudiante tiene 2 descansos de 30 minutos que son designados por el guardián encargado.

7. Inasistencias

El servicio social estudiantil obligatorio **se cumple o no se cumple** – no se pierde ni se gana – se presta desde el inicio del cronograma hasta el final en un mismo programa, no se acumulan horas para cambio de servicio (**no se certifican horas parciales; solo, horas totales**).

La interrupción del servicio, **así sea por una sola fecha**, genera el no cumplimiento del mismo y por lo tanto se debe volver a iniciar completo el tiempo del servicio social práctico.



En la prestación del servicio social no se autorizan permisos de paseos, salidas familiares, celebraciones especiales, eventos deportivos diferentes de los programados por el colegio, actividades recreativas y culturales ajenas al colegio u otras relacionadas, ya que el estudiante con anterioridad es informado del cronograma y acepta las normas indicadas con antelación. **El estudiante antes de iniciar su servicio social debe informar al docente de la no programación para el servicio social si llegase a tener alguna de las actividades anteriormente mencionadas, para no tener inconvenientes o problemas posteriormente.**

Casos especiales

a. Inasistencia por enfermedad:

El estudiante debe presentar la excusa médica en los 3 días hábiles posteriores a su inasistencia, del sistema general de salud (EPS, ARS, Sisbén) reportado en la planilla de inscripción. La excusa debe ser de la fecha en la que el estudiante debía prestar su servicio social; no es válida excusa de médico particular o droguería y tampoco son válidas excusas de fechas posteriores a la inasistencia. El estudiante presenta la excusa en la institución educativa, la cual le escribe un V.º B.º, antes de presentarla en el IDRD – Oficina de Ciclovía, con la profesional encargada Carolina Gómez (solicitar cita previa al pbx 6605400, ext. 5217). El profesional de Ciclovía estudia el caso, reasigna fecha y remite al guardián de servicio social de ciclovía, para la continuidad de la práctica; en caso extremo se estudia la situación con el área de capacitación y prácticas educativas para cambio de programa.

b. Enfermedad del estudiante en ruta:

Cuando el estudiante se enferma en horas de servicio, será enviado a la EPS con su acudiente y deberá presentar durante los 3 días hábiles siguientes en la oficina, la respectiva certificación médica del día en que fue enviado a la EPS, la cual será tenida en cuenta para realizar el reporte de sus 8 horas. Si la certificación no es entregada, no serán certificadas sus 8 horas y, por ende, no podrá continuar con su servicio social.

c. Calamidad doméstica:

En el caso de fallecimiento o agonía de los familiares de 1º grado de consanguinidad (papá, mamá, hermanos o abuelos), soportarla con los documentos pertinentes (registro de defunción, entre otros). Estos cuales serán evaluados por el profesional de Ciclovía que estudiará el caso, reasignará fecha y remitirá al guardián de servicio social de Ciclovía, para la continuidad de la práctica.

d. Permisos educativos:

El estudiante podrá presentar los permisos educativos, firmados y con sello por el encargado de Servicio Social de la institución educativa y con el previo aviso del mismo a la oficina de Ciclovía, teniendo en cuenta eventos tales como:

- El día de la familia.
- Icfes (el estudiante debe presentar la certificación del Icfes para que le sean validas las horas; si no es entregada no podrá continuar con su práctica).



- Salidas de convivencias

- Actividades de nivelación

e. Manejo casos especiales para reposición de más de dos (2) fechas

- Solo aplica en el caso de que el servidor social tenga incapacidad médica por más de dos fechas:

El estudiante debe entregar las certificaciones médicas correspondientes; luego el programa de Ciclovía informará el caso con los soportes, el tiempo realizado por el S. S. (el cual será tomado en cuenta), por el área de capacitación y prácticas educativas. Seguido de este proceso, el área de capacitación reasignará al estudiante una vez esté bien de salud en otro lugar o programa del IDRD según el caso, para poder cumplir con las horas de servicio social.

Nota: Todo documento o solicitud debe ser informado durante los 3 días hábiles siguientes a la jornada de Ciclovía; el horario de atención es de 8:00 a. m. a 12:00 p. m. y de 2:00 p. m. a 4:30 p. m., los **lunes, martes y miércoles** únicamente.

8. Causales para no admitir al estudiante en su jornada de práctica

Antes de iniciar la jornada de práctica:

Causales

- Llegar sin el uniforme para prestar su servicio social (chaqueta, gorra y camiseta).

- Presentarse bajo el efecto de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y asistir trasnochado.

- Presentar incumplimiento en el horario de práctica (llegar después de las 7:00 a. m.).

En las causales anteriormente enumeradas, será cancelada la práctica al servidor social y el estudiante será enviado a su casa; el motivo de la cancelación se deja por escrito en la hoja de valoración, en la bitácora y en la libreta en forma detallada con firma del servidor social, guardián encargado y este a su vez debe hacer el respectivo reporte al guardián de servicio social.

Durante la jornada llamados de atención:

Hace referencia a la actitud, comportamiento y el compromiso demostrados por el servidor social durante toda la jornada de Ciclovía. Para ello, se aplicarán las siguientes sanciones, de acuerdo al tipo de falta cometida.

Faltas leves: genera un llamado de atención verbal; si las faltas son reincidentes en 3 ocasiones, se procederá a realizar un llamado de atención escrito.

Causales:

- Tener mala presentación personal durante la jornada.
- Usar elementos que interfieran con su labor (dispositivos reproductores de música o celular).
- Consumir alimentos durante la prestación del servicio.



- Permanecer sentado en horas de servicio (andenes, puentes, material de cerramiento, módulos, etc.)
 - Descuidar el puesto de servicio (hablar o jugar con acompañantes, auxiliares bacheleros o compañeros)
 - Llegar tarde al punto de servicio después del descanso.
 - No portar canguro durante la jornada, para cargar sus objetos personales; no se permiten maletas.
 - No consignar en la libreta los datos de todo el personal guardián del corredor asignado.
 - Todos los servidores sociales deben reportar la llegada segura a sus hogares al finalizar la jornada o al momento de ser cancelada la práctica, al guardián supervisor de servicio social o encargado de tramo, si el estudiante no llama en el transcurso de 1 hora y 30 minutos el guardián hará la respectiva llamada verificando en qué lugar se encuentra el estudiante.
- Faltas graves:** generan llamado de atención por escrito inmediatamente.
- queta IDRD ajustada a la cintura, cachucha IDRD puesta con el ala al frente.
 - Uso inadecuado de las prendas institucionales. (Dejarlas en las vallas, divisores, árboles, andenes, amarradas en la cintura, terciadas al cuerpo, o utilizarlas para dormir).
 - Presentarse a su práctica sin por lo menos uno (1) de los elementos obligatorios.
 - Jugar durante el servicio con los elementos de servicio pito, paleta y en la ubicación asignada.
 - No realizar las funciones de control y guía del flujo de ciclopaseantes.
 - Irrespeto al usuario, a los compañeros(as) servidores sociales, personal de ciclovia e instituciones de apoyo.
 - Asistir y estar durante la práctica con acompañantes (amigos, novios(as), padres de familia, etc.)
 - Desinterés, pereza, mala actitud y comportamiento.
 - No ubicar en la mañana y retirar en la tarde el material que le fue asignado en la hora y lugar indicados.

Causales:

- No portar el uniforme completo, limpio y bien presentado. (incumplir las indicaciones dadas en la inducción general de cómo portar el uniforme) (pantalón azul, camiseta IDRD dentro del pantalón, chaqueta IDRD ajustada a la cintura, cachucha IDRD puesta con el ala al frente).
- Retirar el material de cerramiento antes de las 2:00 p. m., llegando a generar algún accidente o ingreso de vehículos.

Nota: Cuando el estudiante complete 2 llamados de atención por escrito, se procederá a realizar un compromiso, a cargo del



guardián de servicio social de la ruta; si el compromiso no es cumplido en el tiempo establecido, le generará la cancelación de la práctica al estudiante, a la hora que se presente durante la jornada.

Faltas para cancelación inmediata del servicio social

Causales:

- Fumar y/o consumir bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas durante la prestación del servicio, incluyendo los descansos.
- Ausentarse o evadirse del punto asignado sin previo aviso.
- Agredir verbal o físicamente a compañeros, personal de apoyo, guardianes o usuarios de Ciclovía.
- Daño o destrucción de las prendas asignadas o elementos de apoyo (quema, grafitis, entre otros).
- Una falla injustificada en la prestación del servicio social representa el no cumplimiento del mismo.
- Falsificación de documentos (excusas médicas, actas de defunción, certificaciones del colegio, certificaciones de pago, denuncios, entre otros).
- Mal comportamiento en las capacitaciones impartidas por el área de Capacitación o el programa Ciclovía.

- No asistir a todas las capacitaciones que sean asignadas para iniciar la prestación del Servicio Social Estudiantil Obligatorio.
- Fumar o ingerir bebidas alcohólicas durante su servicio, incluyendo los descansos.

En el caso de retiro del servidor social por las causales descritas en este reglamento, el guardián o gerente debe retirar todos los elementos (gorra, chaqueta y hoja de valoración); por último entregar al área de capacitación y prácticas educativas el reporte por escrito del incumplimiento presentado por el servidor social para ser enviado a la institución educativa y a la carpeta correspondiente del IDRD.

Deberes de los servidores:

- Informar y presentar en el tiempo establecido las excusas médicas, denuncios, calamidad doméstica o actividades de la institución educativa para poder continuar con su servicio social.
- Mantener informado al guardián de cualquier anomalía o novedad que se presente durante la jornada.
- Colaborarle al guardián en casos de emergencia o especiales que se presenten antes, durante y después de la jornada de servicio social.
- El estudiante debe coordinar la hora de Ciclovía con el guardián encargado.
- Estar muy bien presentado. No usar buzos o camisetas que se vean por debajo del uniforme.



- Hacer buen uso del material de cerramiento en Ciclovía (vallas, divisores carriles, mapas, pendones y demás elementos); no debe recargarse, sentarse en ellos o botar la cinta de cerramiento.

- Colaborar en la ubicación y recolección del material con uniforme (vallas, divisores carril, cinta, mapas y demás elementos), sobre el carril de Ciclovía con el uniforme completo puesto. **Los únicos elementos de señalización que el Servidor Social no podrá ubicar son los contraflujos o material que se encuentra en la calzada vehicular diferentes a las utilizadas por Ciclovía.**

- El estudiante debe mantener el uniforme tal y como fue entregado; no se permite hacer modificaciones.

- El servidor debe reportar su llegada segura a casa, una vez finalizada la jornada de ciclovía.

Derechos de los servidores:

- El estudiante tiene derecho a recibir una capacitación donde se indique su labor y se socialice el presente reglamento.
- El servidor tiene derecho a su tiempo de descanso, que se establece en los horarios específicos de Ciclovía y por el guardián a cargo.
- Tiene derecho a ser valorado por los guardianes en caso de encontrarse enfermo.
- El servidor tiene derecho a recibir el certificado de su práctica, una vez completado

todo el tiempo requerido por el IDRD para tal fin; el certificado se entregará al docente encargado de la institución educativa después de 30 días hábiles.

- Antes de tomar decisiones radicales el servidor tiene derecho a ser escuchado, siempre que se le presenten dificultades durante la jornada o para llegar a prestar su servicio social.

- El servidor tiene derecho a no ser discriminado, a recibir un trato amable y respetuoso por parte del IDRD.

Aclaración: El IDRD y el programa ciclovía no realizan la asignación al corredor. Esta ubicación la asigna el docente al momento de realizar la inscripción; el programa Ciclovía solo se encarga de la distribución en el corredor asignado.

Nota:

- Cuando los estudiantes no devuelvan los elementos de dotación, la institución educativa debe hacer la respectiva gestión para la entrega de los mismos. De lo contrario, la misma deberá responder y realizar el pago de dichos elementos ante el IDRD.
- Para hacer entrega de la certificación del (los) estudiante(s), la institución educativa debe encontrarse a paz y salvo por todo concepto.
- La certificación es entrega al coordinador de servicio social, no a los padres de familia; si ocurriera el caso el colegio debe autorizar por medio escrito con firma y sello a la persona delegada.



Muy importante:

1. Está prohibido que los estudiantes manejen o coordinen el tránsito vehicular; la función de los estudiantes es solo para el manejo de los usuarios de ciclovía (peatones, bicicletas, patines, etc.).
2. Está prohibido que los estudiantes salgan de los corredores de ciclovía con extraños o personas ajenas al programa; cualquier situación debe ser comentada al guardián supervisor; si se llega a presentar esta situación, el idrd se exonera de toda responsabilidad.

Fecha de vigencia: septiembre de 2012.



Anexo 17

Guía para inscribirse al servicio social de la Ciclovía de Bogotá

Guía para la inscripción al SSEO

Muy buenas tardes. El programa Ciclovía y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte les da la bienvenida y esperamos contar con toda su colaboración y compromiso en este proceso, **“Servicio Social Estudiantil Obligatorio”**.

Envío la información solicitada para la inscripción de servicio social con el programa Ciclovía del IDRD.

En los archivos adjuntos encontrará la siguiente información:

1. En el archivo de nombre **Formatos de Inscripción a Servicio Social**, se encuentran 4 planillas las cuales:

- Deben ser diligenciadas a computador y solo las partes que se encuentran en color verde.
- Luego de estar diligenciadas con la información que se requiere, se les debe quitar todo el color verde para poderlas imprimir y guardarlas en un CD.
- Sacar 3 copias de cada una de las planillas y posteriormente, solicitar la firma del rector en el formato que se llama SALUD.
- Por último se deben traer las planillas ya diligenciadas, con las firmas respectivas y el CD, al Instituto Distrital de Recreación y

Deporte ubicado en la calle 63 N° 47- 06 en la oficina de Capacitación, con Edna o Carolina Gómez, encargadas de servicio social programa de Ciclovía.

2. En el segundo archivo se encuentra el **Mapa de ciclovía** con la ubicación de los corredores para una mejor guía.
3. En el tercer archivo está la **Descripción de los corredores de ciclovía**: dónde inician y dónde terminan, para que usted ubique a los estudiantes de acuerdo a la cercanía del colegio o de la casa.
4. En el cuarto archivo se encuentra el **Reglamento obligatorio de servicio social estudiantil**. Por favor leerlo muy bien, ya que en este están plasmadas las normas para la prestación del servicio social obligatorio con el programa Ciclovía.
5. Por último se encuentra la **Planilla de conocimiento del reglamento de servicio social por padres y estudiantes**, la cual debe ser diligenciada por padres y estudiantes inscritos para la prestación del servicio social y se debe entregar cuando se indique el día de la reunión de docentes o padres tutores.
6. Observaciones generales:
 1. Todos los estudiantes inscritos, deben estar afiliados en una EPS o SISBÉN



vigente al momento de la inscripción y durante la prestación del servicio social o de lo contrario el estudiante será retirado de la práctica.

2. Los docentes deberán realizar la reunión con los padres de familia y estudiantes explicando cómo funciona el proceso de Servicio Social con el Instituto, el programa Ciclovía y cuál es el Reglamento Obligatorio que aplica durante este proceso en el cual están las normas, sanciones y deberes de los estudiantes.
3. Los docentes deben realizar los filtros pertinentes con los estudiantes sobre:
 - Patologías médicas. (migraña, problemas de rodilla y pie plano, problemas de columna, diabetes, problemas de tensión, artritis juvenil, asma, epilepsia, problemas de visión, problemas de piel, lupus, enfermedades terminales, patologías cardíacas etc...).
 - Madres gestantes y lactantes.
 - Deportistas de alto rendimiento.
 - Estudiantes que tengan viajes, salidas familiares, fiestas de 15 años o vayan a programar se deben inscribir para

otro módulo; después de iniciar la práctica de servicio social no se darán permisos, el reglamento es claro en esta novedad.

Los estudiantes que presenten alguna de estas novedades deben ser asignados en otro programa o módulo.

4. Durante los procesos de capacitación, los estudiantes siempre deberán estar acompañados por el docente designado y encargado del servicio social de la institución educativa, de lo contrario no se aceptará al grupo y deberá ser inscrito para otro módulo.
5. Es importante explicar a los padres de familia que el programa Ciclovía solo se encarga de la distribución de los estudiantes en el corredor al cual fueron asignados por parte del docente de la institución educativa y esta se realiza de acuerdo a los cruces o lugares donde el programa los requiera o los necesite, no se ubican estudiantes cerca a la casa.

Agradecemos su colaboración.

Cualquier duda con gusto será atendida.

“Por favor confirmar la recepción de la información”.



Formato para inscribirse al servicio social de la Ciclovía de Bogotá

Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte - I.D.R.D.
Subdirección Técnica de Recreación y Deportes
Programa Capacitación y Prácticas Educativas
Inscripción y Control Asistencia de Prácticas Educativas
Listado de estudiantes

[illegible]

Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte
Programa Prácticas Educativas - Servicio Social Estudiantil

Acta de Compromiso

Nota. Favor remitir este documento con la firma autorizada de la Institución educativa,
(Recuerde: no será efectiva la inscripción hasta que todos los formatos sean recibidos en el
área encargada y estén debidamente diligenciados, así se asignará el código de inscripción)

Institución

Código de inscripción

La Institución Educativa se hace responsable de informar a los padres
de familia y/o acudientes del (los) estudiantes(s) inscrito(s), al I.D.R.D.
para la prestación de sus prácticas educativas que:

1. La institución educativa se compromete a inscribir únicamente a los estudiantes que estén vinculados con atención vigente en un plan de salud; eps y/o Sisbén, en cumplimiento de la ley 100 de 1993, de seguridad social y sus decretos reglamentarios.
2. Informar a los padres de familia sobre el proceso y reglamento interno de la práctica educativa del I.D.R.D.

Nombre responsable de la Institución educativa: **Rector**

Firma :

Fecha:





Ficha de inscripción y asignación



Indique con una X el concepto de la inscripción

Servicio social estudiantil obligatorio	Práctica comercial	Práctica universitaria	Acción social
S.S.E.O. Validación tiempo de entrenamiento		Exoneración S.S.E.O. deportista curse 11° y sea selección Bogotá a nivel deportivo por Res. N°1758 del 26 de julio de 1993	

Indique con una X el medio de cómo se enteró para realizar su inscripción

Página web	Atención al cliente	Correo electrónico	Llamada telefónica	Visita institucional	Observaciones
------------	---------------------	--------------------	--------------------	----------------------	---------------

Inscripción No.

Institución:					
Localidad:			Dirección:		
Teléfonos:				Jornada:	
Barrio:				Estrato:	
Número de estudiantes inscritos por grado	Grados / Semestres				Total estudiantes
	10		11		

Rector(a):
Nombre coordinador(a) de servicio social y/o práctica comercial y/o universitaria:
Teléfono casa:
Teléfono móvil:
E-Mail docente encargado:
Correo electrónico Institución:

Observaciones:	Favor indicar el número de horas de la práctica según corresponda	
Servicio social estudiantil obligatorio	Práctica comercial	Universitaria

Programa asignado:

Nota: no diligenciar la parte sombreada, uso exclusivo para el IDRD.



Alcaldía Mayor de Bogotá
 Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte
 Subdirección Técnica de Recreación y Deportes
 Área Capacitación y Prácticas Educativas
 Programa Servicio Social Estudiantil Obligatorio
 Formato de Inscripción

Inscripción No.				
Institución:				
Localidad:		Dirección:		
Teléfonos:		Jornada:		
Barrio:		Estrato:		
Numero de estudiantes inscritos por grado	Grados		Total estudiantes	
		10°	11°	
Rector(a):				
Nombre coordinador(a) de servicio social:				
Teléfono casa:				
Teléfono móvil:				
E-mail docente encargado:				
Correo electrónico institución:				
Observaciones:		Favor indicar el número de horas de servicio social que exige el PEI de su Institución Educativa.		
Programa asignado:				

Nota: no diligenciar la parte sombreada, uso exclusivo para el IDRD.



Anexo 19

Boletín de prensa de la Ciclovida de Pasto

San Juan de Pasto, octubre 11 de 2012

Boletín de prensa 060

Ciclorrecreo nocturna en San Vicente

La Alcaldía de Pasto y el Instituto Pasto Deporte invitan a toda la comunidad del barrio San Vicente y sectores aledaños, para que disfruten de la Ciclorecreo nocturna.

El evento comenzará a las 7:00 de la noche y tendrá actividades para niños, jóvenes y adultos.

La Ciclorrecreo nocturna es un espacio para disfrutar en familia, salir a caminar, montar en bicicleta, trotar, andar en patines y muchas actividades más.

Para los niños, el instituto llevará inflables y juegos de mesa. Para los adultos y adultos mayores, se ofrecerá la rumba aeróbica.

El objetivo de Pasto Deporte, como instituto deportivo municipal, es lograr con esta iniciativa generar un espacio de tranquilidad, de contacto directo y de encuentro entre personas y familias en el que se establecen amistades; creando un auténtico y sano espíritu de comunidad, restableciendo los lazos y relaciones familiares.

Además entrega oportunidades de esparcimiento a amplios sectores de nuestra sociedad que no tienen el espacio y/o no tienen la capacidad económica para realizar gastos en recreación.

Claudia Marcela Cano
Directora Pasto Deporte

Germán Andrés Paz
Prensa Pasto Deporte



Anexo 20

Formato de Seguimiento Operativo Guardián de Ciclovía Recreativa

Seguimiento Operativo Guardián de Ciclovía Recreativa

Nombre guardián: _____

Fecha: _____ Teléfono: _____ No. Informe:

Tramo: _____ No. de Recorridos: _____

Jefe de Ruta: _____ Ruta: _____

1. Accidentes ocurridos

Hora Inicial	Lugar	Nombre	Teléfono	Edad	Diagnóstico	Acc. Final	Hora Final

Acción Final: G: Atendido por el Guía; A: Traslado Ambulancia; GPA: Atendido por el de primeros auxilios; P: Traslado particular

2. Control de material

Material y/o Señales	Cantidad	Estado
1. Brinkis		
2. Dumis		
3. Señales de mano		
4. Pendones		
5. Cinta de cerramiento (mts.)		
6. Bolsas para basura		
7. Vallas de contención		
8. Otros		

3. Menores Extraviados

Nombre	Edad	Género		Lugar	Acudiente	Hora	Teléfono	Acc. Final
		M	F					

Acción final: G: Encontrado por el Guía, A: Entregado al acudiente, P: Entregado a Policía de Vigilancia, N: No se tuvo información, E: Encontrado por su acudiente.



4. Seguimiento Policía de Seguridad (PS) y/o Policía de Tránsito (PT)

Ubicacion	Novedad	Hora Solic.	Hora de Aten.	No. de Unid.	Pt/Ps	Accion Final

En novedad indicar con las claves empleadas por el Programa para el manejo de la radio.

5. Seguimiento grupos de apoyo

Nombre	Ubicación	Institución	Hora Llegada	Observaciones

6. Descripción general de la jornada

Acciones realizadas en la jornada:

7. Observaciones

Firma: _____



Anexo 21

Formato de conteo de la Ciclovía de San José de Cúcuta

Fecha	Punto	Clima	Direccion	Hora	Bicicletas	Corriendo	Caminando	Otros
	1	Nublado	Norte a sur	8:00 a 8:15	34	21	26	14
	1	Despejado	Norte a sur	8:30 a 8:45	20	14	20	4
	1	Despejado	Norte a sur	9:00 a 9:15	34	10	31	4
	1	Despejado	Norte a sur	9:30 a 9:45	58	15	33	8
	1	Despejado	Norte a sur	10:00 a 10:15	43	8	74	5
	1	Soleado	Norte a sur	10:30 a 10:45	71	7	101	8
	1	Soleado	Norte a sur	11:00 a 11:15	62	6	100	16
	1	Soleado	Norte a sur	11:30 a 11:45	48	0	48	9
	1	Soleado	Norte a sur	12:00 a 12:15	33	1	34	1
	1	Nublado	Sur a norte	8:00 a 8:15	41	15	41	10
	1	Despejado	Sur a norte	8:30 a 8:45	40	3	34	6
	1	Despejado	Sur a norte	9:00 a 9:15	89	14	71	3
	1	Despejado	Sur a norte	9:30 a 9:45	61	7	92	10
	1	Despejado	Sur a norte	10:00 a 10:15	70	10	114	11
	1	Soleado	Sur a norte	10:30 a 10:45	86	8	108	16
	1	Soleado	Sur a norte	11:00 a 11:15	64	5	99	22
	1	Soleado	Sur a norte	11:30 a 11:45	59	2	42	9
	1	Soleado	Sur a norte	12:00 a 12:15	32	0	31	4



	2	Nublado	Norte a sur	8:00 a 8:15	39	20	32	9
	2	Despejado	Norte a sur	8:30 a 8:45	39	16	43	2
	2	Despejado	Norte a sur	9:00 a 9:15	41	20	66	4
	2	Despejado	Norte a sur	9:30 a 9:45	99	16	85	7
	2	Despejado	Norte a sur	10:00 a 10:15	77	13	99	6
	2	Soleado	Norte a sur	10:30 a 10:45	64	17	88	18
	2	Soleado	Norte a sur	11:00 a 11:15	64	5	99	13
	2	Soleado	Norte a sur	11:30 a 11:45	46	11	51	16
	2	Soleado	Norte a sur	12:00 a 12:15	66	6	59	5
	2	Nublado	Sur a norte	8:00 a 8:15	27	17	15	6
	2	Despejado	Sur a norte	8:30 a 8:45	29	10	41	7
	2	Despejado	Sur a norte	9:00 a 9:15	39	15	24	2
	2	Despejado	Sur a norte	9:30 a 9:45	59	18	74	19
	2	Despejado	Sur a norte	10:00 a 10:15	56	6	72	17
	2	Soleado	Sur a norte	10:30 a 10:45	74	25	121	30
	2	Soleado	Sur a norte	11:00 a 11:15	75	3	78	15
	2	Soleado	Sur a norte	11:30 a 11:45	39	6	50	12
	2	Soleado	Sur a norte	12:00 a 12:15	51	3	44	13



Anexo 22

Formato de conteo por cuadrantes de bailoterapia de la Ciclovía de San José de Cúcuta



Fecha: _____

Ubicación: _____

Zona aeróbica: _____ Instructor: _____

Datos tomados por

Nombre: _____ Cargo: _____

Clima

Condiciones de sol:

Soleado ☐ Medio Nublado ☐ Nublado sin Lluvia ☐ Nublado con Lluvia ☐

Condiciones de viento:

Sin Viento ☐ Viento Ligero/ Brisa ☐ Viento Fuerte sin Polvo / Arena ☐ Viento Fuerte con Polvo / Arena ☐

Hora del conteo: de () ()

Primera clase

Cuadrante 1	Básicos	Avanzados	Bailando	Total
Niños				
Jóvenes				



Cuadrante 1	Básicos	Avanzados	Bailando	Total
Adultos				
Tercera edad				
Total				

Segunda clase

Cuadrante 1	Básicos	Avanzados	Bailando	Total
Niños				
Jóvenes				
Adultos				
Tercera edad				
Total				

Realizar el conteo durante la hora señalada.

Realizar el conteo teniendo en cuenta cuadrantes de 20 personas.

Marcar una sola condición de clima tanto para sol como para viento.

Observaciones:



Anexo 23

Formato Informe de actividades de la Ciclovía de Bogotá

368

Vías Activas y Saludables (VAS)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Informe actividades Ciclovía

Día de la jornada: Día_____ mes_____ año_____			
Casos reportados a central de comunicaciones			
	Total casos		Tiempo (hr:min:seg)
Salud dentro de ciclovía		Tiempo de reacción personal IDRD	
		Tiempo de reacción ambulancias	
		Pacientes trasladados	
Salud fuera de ciclovía		Tiempo de reacción personal IDRD	
		Tiempo de reacción ambulancias	
		Pacientes trasladados	
Ambulancias solicitadas		Traslados por ambulancias SDS	
		Traslados por ambulancias Policía Cívica	
		Traslados por ambulancias Cruz Roja	
Tránsito		Tiempo de reacción unidades de tránsito	
Policía		Tiempo de reacción unidades de Ponal	
Niños perdidos		Encontrados por el acudiente	
		Llegó a la casa	
		Encontrados por el personal guardián	
		No se tuvo información al finalizar la jornada	
Robos de bicicletas		Encontradas	
		Casos sin información al finalizar jornada	
Casos se reportados en informes operativos			
Entidad	Total casos		
Salud		Personas atendidas	
Tránsito		Casos atendidos	
Semaforización		Casos atendidos	
Policía		Casos atendidos	
Bomberos			



Inasistencias ciclovía							
No.	Corredor	Apellidos	Nombres	Teléfono	Acción tomada para cubrir inasistencia		Observaciones
Corredor	Cantidad de Ciclo parqueaderos.	Ubicación cicloparqueaderos					
		1	2	3	4	5	6
Observaciones							



[illegible]

Observaciones adicionales Ciclovía

Ciclovía				
Hora inicial	Ubicación	Novedad	Hora final	Se reporta
Policía				
Hora inicial	Ubicación	Novedad	Hora final	Se reporta
Casos salud delicados o especiales				
Hora inicial	Ubicación	Novedad	Hora final	Se reporta
Mudanzas Chicó				
Hora inicial	Ubicación	Novedad	Hora final	Se reporta



Revisó Monitor de Talento Humano

The image is split into two panels. The left panel shows a woman in a purple t-shirt and black leggings roller skating on a grey surface with a white dashed line. She is leaning forward in a dynamic pose. The right panel shows a man in a grey jacket and black pants pushing a black stroller. A woman in a pink shirt and blue cap is walking behind him, partially obscured. The background is a plain, light-colored wall.

Anexo 24

Formato Informe mensual de gestión de la Ciclovía de Bogotá



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.**
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Informe mensual de gestión

Nombre:		CPS/Año:	
Dirección Residencia:		Teléfono:	
Cargo:	Guardián de Ciclovía	Mes:	
Jornada 1	Fecha:		
Corredor y/o Programa	Desarrollo de la jornada y observaciones		
Jornada 2	Fecha:		
Corredor y/o Programa	Desarrollo de la jornada y observaciones		
Jornada 3	Fecha:		
Corredor y/o Programa	Desarrollo de la jornada y observaciones		
Jornada 4	Fecha:		
Corredor y/o Programa	Desarrollo de la jornada y observaciones		
Total fechas trabajadas en el mes: _____			
0	Bibiana Rivera - CC. 53.120.508	Mauro Ramos - CC. 80.400.046	
Nombre y firma del Contratista	Vº Bº Monitor RRHH	Vº Bº Supervisor Contrato	

Promoción de la Recreación - V.3



Anexo 25

Formato de acta de reunión de planificación y seguimiento de la Recreo vía



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Acta de reunión de planificación y seguimiento - Recreo vía

Fecha: DD MM AA

Hora inicial Hora final Lugar

Planificación de jornadas				
No.	Tema a tratar	Aspectos y novedades a tener en cuenta	Jornada	Responsable
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				



Nota: en el acta se anexa el registro de asistencia a la reunión



Anexo 26

Formato de seguimiento de tarimas y señalización de la Recreovía



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Seguimiento de tarimas y señalización

De acuerdo al material empleado por cada punto a continuación se relacionan todas las novedades de material (faltantes, sobrantes, y estado).

Contrato No. de Empresa u Operador:
Día Mes Año Punto Recreovía

Fecha actividad:

Jornada RD ☐ RN ☐ RFDS ☐ Encargado de punto y/o responsable

Armado tarima	Hora inicio		Desarmado tarima	Hora inicio	
	Hora termina			Hora termina	

Novedades de material - Tarima IDRJD - Recreovía

Tipo de material	Cantidad	Cumple		Observaciones
		Si	No	
Bases para tarima en H	3			
Carpa cubre tarima	1			
Crucetas	4			
	6			
Escalera	1			
Párales curvos	Cortos	2		
	Largos	3		
Párales frontales de soporte de cercha superior	2			
Cercha superior	1			
Tablones de tarima	4			
	9			



Soportes de tablonces	En L	4			
	En T	4			
	En +	1			
Uniones de extensiones de parales curvos		2			
Tornillos *					
Tuercas *					
Extensores de párales curvos *					
Caja para tornillos*					
Baking	Delantero	1			
	Laterales	2			
Vallas de cerramiento					

2. Control de servicios y operarios

Transporte (depende disponibilidad)				Operarios						
Placas vehículo:	Marca y cilindraje:	Modelo:	Capacidad:	Nombres	Documento	Hora llegada	ARP (empresa)	Uniforme (completo o incompleto)	Hora de salida	Firma
Nombre conductor:		CC:								
Celular y/o fijo		Hora llegada	Hora salida							
Firma conductor										

Observaciones

Bodegaje	Traslados	Camión y operarios

Promoción de la Recreación - V.3



Formato de planificación de sesiones de la Recreovía

[illegible]

Promoción de la Recreación - V.3



Anexo 28

Formato de seguimiento operativo de la Recreovía



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Seguimiento operativo - Recreovía

Recreovía Fin de Semana Recreovía Día Recreovía Noche

Encargado de Punto CPS de 20 11

Día de la Semana Punto Localidad

Fecha (dd/mm/aaaa) Dirección

Condiciones Climáticas: Soleado Frío Opaco Lluvia

Desarrollo de la jornada

Hora de Inicio		Hora de Finalización		Tiempo Total		No. Sesiones	
----------------	--	----------------------	--	--------------	--	--------------	--

Control profesores actividad física

Nombre	"Objeto (M - J)"	Nombre(s) Sesión(es)	Planificación	No. Sesiones Dirigidas	H. Llegada	H. Salida	Avantel	
							SÍ	NO

Cuento - Punto de Recreovía

Total cuento de usuarios: Hombres Mujeres Total H+M

Reporte de producto no conforme

Requisito	Se cumple con el requisito		Descripción de la no conformidad	Tratamiento	Descripción de la acción tomada
	SÍ	No			



La jornada se realizó sin problema Sí ☐ No ☐

Requisitos: 1. Puntualidad, 2. Personal competente para el desarrollo de la actividad, 3. Escenario adecuado, 4. Elementos de producción (sonido), 5. Planificación de la sesión, 6. Identificación del Talento Humano, 7. Accesorios (bicicletas estáticas, step).

Tratamientos: C - Concesión, I - Identificación de no uso

Descripción de la jornada y observaciones generales

Firma encargado de Punto		Nombre de quien recibe	
Se realizó verificación: SÍ ☐ NO ☐	Nombre y firma de quien realizó la verificación:	Fecha de Recibido	

Promoción de la Recreación - V.3



Anexo 29

Formato de informe de actividades de la Recreovía



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Informe de Actividades - Recreovía

Central de comunicaciones - Reporte

Fecha:	Jornada	RFDS	RN	RD

Novedades profesores de actividad física

Inasistencia - Retardos - Devoluciones - Avantel

No.	Nombre	CPS	Objeto	Punto	Asunto	Motivo	Acciones tomadas

Novedades encargados de punto

No.	Nombre	CPS	Objeto	Punto	Motivo	Acciones tomadas

Novedades servicio social

No.	Nombre	CPS	Objeto	Punto	Motivo	Acciones tomadas



Novedades					
Sonido					
No.	Punto	Novedad	Quien reporta	Empresa	Acciones tomadas

Tarimas - Operarios - Transporte					
No.	Punto	Novedad	Quien reporta	Empresa	Acciones tomadas

No. de Operarios (total jornada)

No. de Camiones en la jornada

Reportes por puntos de Recreo										
No.	Recreo	Localidad	Dirección	Encargado	541 (inicio actividades)	Conteo total	542 (terminación actividades)	No. Operarios	Placas Camión	Observaciones / Novedades por punto
1										
2										
3										
4										
5										
6										
:										
Total puntos de Recreo						0	Promedio	#DIV/0!		

Eventos especiales en Recreo								
No.	Evento	Punto	Empresa / Entidad / Institución	Responsable	Teléfonos de contacto	541 (inicio actividades)	542 (terminación actividades)	Novedades



Reportes de accidentes

No.	Punto	Hora	Causa	Paciente	Documento	Diagnóstico	Quien atiende	Acompañante	Novedades

Observaciones de la jornada

1	
2	

Encargado - Central de Comunicaciones

Nombre:
Objeto:

Vº Bº Monitor Talento Humano RecreoVía

Nombre:

Vº Bº Monitor Operativo RecreoVía

Nombre:

Coordinador RecreoVía

Nombre:

Coordinador Área Ciclovía

Nombre:



stool

383



Análisis de comportamiento de usuarios

Jornada (Fecha)	Participantes			Visitantes			Usuarios			Prom	% Part	% Asis	Datos de estudio			Comportamiento
	Hom	Muj	Subtot	Hom	Muj	Subtot	Hom	Muj	Subtot				Ítem	Mayor asist	Menor asist	
1			0			0	0	0	0	0	#Div/0!	#Div/0!	Fecha	13-Feb-11	2-Feb-11	Participantes Visitantes Prom
2			0			0	0	0	0				Sesión	Rumba	Niños	
3			0			0	0	0	0				Población	Mujeres adultas	Niñas	
4			0			0	0	0	0				Género	Mujeres	Hombre	
5			0			0	0	0	0				Meta proyectada mensual	Meta ejecutada	% de cumplimiento	
6			0			0	0	0	0				Act		#iDIV/0!	
7			0			0	0	0	0				Pob.	0	#iDIV/0!	
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	% de incremento			#iDiv/0!			0 0 0 0 0 0 0 0

Observaciones y análisis de datos generales Recreoía fin de semana

--	--

Seguimiento puntos de actividad física

Punto 1: Dirección Loc: Actividad RD ☐ RN ☐

Punto 2: Dirección Loc: Actividad RD ☐ RN ☐

Punto 3: Dirección Loc: Actividad RD ☐ RN ☐

Punto 4: Dirección Loc: Actividad RD ☐ RN ☐

Gestión, actividades, eventos, campañas y acciones desarrolladas
(en cada uno de los puntos a nivel general)

Punto 1	Punto 2
Punto 3	Punto 4

Análisis de comportamiento de usuarios (final por punto)

Análisis de comportamiento de usuarios

Jornada (fecha)	Recreoía 1			Recreoía 2			Recreoía 3			Recreoía 1								Recreoía 2							
	Ciudad Montes			Villa Luz			Altavista cc			Total Prom								Total Prom							
	Part	Asist	Total	Part	Asist	Total	Part	Asist	Total																
1			0			0			0																
2			0			0			0																
3			0			0			0																
4			0			0			0																
5			0			0			0																
6			0			0			0																
7			0			0			0																
8			0			0			0																
9			0			0			0																
10			0			0			0																
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 0 0 0 0 0 0 0 0								0 0 0 0 0 0 0 0 0							



Prom	0	0	0	Observaciones generales Recreovía entre semana (día y noche)	Recreovía 3
% Part	#iDIV/0!	#iDIV/0!	#iDIV/0!		
% Asis	#iDIV/0!	#iDIV/0!	#iDIV/0!		
Metas	Proy	Actividades		Recreovía 1 (xx)	Total Prom
		Población			
	Ejec	Actividades			
		Población	0		
% Cumpl	Actividades	#iDIV/0!	#iDIV/0!	#iDIV/0!	Recreovía 2 (xx)
	Población	#iDIV/0!	#iDIV/0!	#iDIV/0!	
Análisis de datos	Fecha	> Asistencia		Recreovía 3 (xx)	
		< Asistencia			
	Sesión	> Asistencia			
		< Asistencia			
	Pax	> Asistencia			
		< Asistencia			
	Género	> Asistencia			
		< Asistencia			
% de incremento	#iDIV/0!	#iDIV/0!	#iDIV/0!	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	

Recreovía Fin de Semana (Domingos y Festivos)		Relación de fechas y actividades Recreovía Día (Entre semana - Día)		Recreovía Noche (Entre semana - noche)	
Fecha	Punto	Fecha	Punto	Fecha	Punto
No. Fechas RFDS	Total pago FDS \$ -	No. Fechas RD	Total pago RD \$ -	No. Fechas RN	Total pago AFN \$ -

Total pago \$ -		IBC	\$ 536.000
EPS	\$67.000	AFP	\$85.760
		ARP	\$ 5.596
Sistema de Seguridad Social	Mes	IBC	EPS
	AFP (Pensiones)	Valor	ARP
			Positiva
		Positiva	

Firma encargado de punto		Vo. Bo. Monitor Talento Humano	Dubel Hernández Forero CC 79'471,595	Fecha de Recibido (dd/mm/aaaa)
Vo. Bo. Monitor operativo	Hernán Hurtado Ramírez CC 80'015,902	Firma del Supervisor	Edwin Alberto Pinzón Porras CC 79'688,038	

Promoción de la Recreación - V.4



Anexo 31

Formato Informe mensual - Profesores de AF de la Recreovía



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ, D.C.
CULTURA RECREACIÓN Y DEPORTE
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

Informe mensual - Profesor de actividad física

Nombre Documento de identidad Exp. virtual de

Dirección Localidad Teléfono(s) CPS de

Mes / año Puntos: Objeto Junior ☐ Máster ☐ Avancel No.

Relación de la prestación del servicio

N°	Punto de Recreovía / actividad escolar e institucional	Jornada				Fecha			Sesión	Planificaciones		Vo. Bo. del encargado del punto	Observaciones
		RD	RN	RFDS	AEI	Día	Mes	Año		Sí	No		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
⋮													
Total de horas realizadas													

RD: Recreovía Día RN: Recreovía Noche RFDS: Recreovía Noche AEI: Actividad escolar e institucional



Observaciones y sugerencias

Sobre los puntos de actividad física				Sobre los encargados de puntos				Autoevaluación de prestación del servicio			
Punto 1:		Punto 1:		Punto 1:		Punto 1:		Punto 1:		Punto 1:	

Evaluación

Sobre los puntos de actividad física									Sobre los encargados de puntos								Autoevaluación de prestación del servicio									
Ítems	Punto 1:				Punto 2:				Ítems	Punto 1:				Punto 2:				Ítems	Punto 1:				Punto 2:			
	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre		E	B	R	D	E	B	R	D		E	B	R	D	E	B	R	D
Imagen institucional									Comunicación asertiva									Innovación y creatividad								
Organización									Atención y servicio usuario									Muestra agrado por su labor								
Distribución									Campañas y promoción									Puntual en las actividades								
Asistencia y convocatoria									Presentación personal									Prepara las sesiones								
Accesibilidad									Retroalimentación									Atención y servicio al usuario								

E: Excelente B: Bueno R: Regular D: Deficiente

Sistema de seguridad social	Mes	IBC	EPS	Valor	AFP (Pensiones)		Valor	ARP		Valor
								Positiva		
								Positiva		

Firma Profesor de Actividad Física

Dubel Hernández Forero
CC 79471,595
Vº Bº Monitor Talento Humano RecreovíaHernán Hurtado Ramírez
CC 80015,902
Vº Bº Monitor Operativo RecreovíaEdwin Alberto Pinzón Porras
CC 79688,038
Vº Bº Supervisor de ContratoFecha de recibido
(dd/mm/aaaa)

Promoción de la Recreación - V.4



Anexo 32

Cuestionario de Capital Social

Cuestionario de aceptabilidad para comerciantes*

Buenos días/tardes. Mi nombre es... **(E: DIGA NOMBRE COMPLETO)** y trabajo en.... Estoy realizando un estudio acerca de las Ciclovías y me gustaría que usted me colaborara respondiendo unas preguntas. Sus respuestas son muy importantes. La información que nos suministre es totalmente confidencial y solo será utilizada con fines de investigación.

Clima (E: Registre el estado del tiempo):

Soleado	01
Llovizna	02
Nublado	03
Despejado	04
Aguacero	05
Otro, ¿cuál?	

a. Dirección del Punto

Nombre del Informante

I. Datos Sociodemográficos

Por favor marque su respuesta con una X en el espacio en blanco

1. Género

Masculino	1
Femenino	2



2. ¿Cuál es su edad en años cumplidos?

		años
--	--	------

3. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero	01
Viudo	02
Casado	03
Unión Libre	04
Divorciado	05
Separado	06
Otro, ¿Cuál?	

4. De los siguientes rangos, ¿en cuál se ubica el ingreso mensual en pesos de su hogar?
(Mostrar tarjeta 1)

0-\$200.000	01
\$200.001-\$400.000	02
\$400.001-\$700.000	03
\$700.001-\$1.000.000	04
\$1.000.001-\$1.500.000	05
\$1.500.001-\$2.000.000	06
\$2.000.001-\$3.000.000	07
\$3.000.001-\$4.500.000	08
Más de 4.500.000	09
No responde/No sabe	99

5. ¿Cuál es la dirección de su casa? (Intersección aproximada en caso de que el informante no quiera dar la dirección)

Dirección:

Barrio:



(E: En caso de que el entrevistado solo quiera dar la intersección, diligenciar los dos campos) Intersección:

Calle:

Avenida calle:

Diagonal:

Carrera:

Avenida carrera:

Transversal:

6. ¿Cuál es el estrato que aparece en el recibo de la energía que llega a su casa?

0 (No le llega recibo)	1	2	3	4	5	6
------------------------	---	---	---	---	---	---

7. ¿Cuál es el nivel educativo más alto alcanzado?

Ninguno	8
Preescolar	1
Primaria (1 – 5)	2
Secundaria (6 – 11)	3
Pregrado / Educación superior/Educación técnica o tecnológica	4
Posgrado	5
Otro, ¿cuál?	
NS / NR	9

8. ¿Cuál es su ocupación actual?

Trabajador cuenta propia o independiente	01
Trabajador familiar sin remuneración	02
Empleado	03
Patrón o empleador	04
Pensionado o jubilado	05
Estudiante	06



Desempleado	07
Otra, ¿Cuál?	
NS / NR	99

9. (E: Registre la cifra y circule en la tabla) ¿Cuánto gasta en total mensualmente? Por favor dé una cifra aproximada

\$			.			.		
----	--	--	---	--	--	---	--	--

1	0-\$200.000
2	\$200.001-\$400.000
3	\$400.001-\$700.000
4	\$700.001-\$1.000.000
5	\$1.000.001-\$1.500.000
6	\$1.500.001-\$2.000.000
7	\$2.000.001-\$3.000.000
8	\$3.000.001-\$4.500.000
9	Más de 4.500.000
99	No responde/No sabe

Capital Social

10. En términos generales, ¿cree usted que se puede confiar en la mayoría de las personas o que nunca se es demasiado precavido en el trato con los demás? Por favor responda en una escala de 1-5, donde 5 significa que se puede confiar en la mayoría de las personas y 1 que no se puede confiar en nadie.

Se puede confiar en la mayoría de las personas				No se puede confiar en nadie
5	4	3	2	1



11. ¿Cree usted que la mayoría de las personas intentarían aprovecharse de usted si pudieran, o que intentarían ser justas con usted? Por favor responda en una escala de 1-5, donde 5 significa que intentarían ser justas con usted y 1 que las personas se aprovecharían de usted.

Intentarían ser justas				Se aprovecharían
5	4	3	2	1

12. ¿Cree usted que las personas casi siempre intentan ayudar a los demás o que la mayoría de las veces están pensando principalmente en ellas mismas? Por favor responda en una escala de 1-5, donde 5 significa que intentan ayudar a los demás y 1 que las personas están pensando en ellas mismas.

Intentan ayudar a los demás				Están pensando en ellas mismas
5	4	3	2	1

Le voy a leer una serie de afirmaciones sobre la Ciclovía, por favor dígame qué tan de acuerdo está con cada una de ellas de acuerdo a la siguiente escala: Totalmente de Acuerdo (5), De acuerdo (4), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3), En desacuerdo (2), Totalmente en desacuerdo (1).

	Total- mente de Acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en des- acuerdo	En des- acuerdo	Total- mente en des- acuerdo
13. En la Ciclovía las personas están dispuestas a ayudarse unas a otras.	5	4	3	2	1
14. En la Ciclovía la gente generalmente se lleva bien con los demás	5	4	3	2	1
15. La gente en la Ciclovía es confiable	5	4	3	2	1
16. La gente que asiste a la Ciclovía comparte los mismos valores.	5	4	3	2	1
17. La gente que asiste a la Ciclovía se conoce entre sí.	5	4	3	2	1



18. ¿Confiaría en alguien para que le cuidara la bicicleta durante 40 minutos o más? Por favor responda en una escala de 1-5, donde 5 significa que SIEMPRE confiaría en alguien y 1 que nunca confiaría en alguien.

Siempre				Nunca
5	4	3	2	1

19. ¿Cree que si necesitara que le fiaran \$2,000 pesos para comprar algo de comer en la Ciclovía se los fiarían? Responda en una escala de 1-5, donde 5 significa que las personas estarían dispuestas a fiarle y 1 donde las personas no le fiarían.

Estarían dispuestas a fiarle				No le fiarían
5	4	3	2	1

20. ¿Cree que si se cayera en la Ciclovía le ayudarían a levantarse? Responda en una escala de 1-4, donde 4 significa que los demás le ayudarían y 1 donde las personas no le ayudarían

Le ayudarían				No le ayudarían
5	4	3	2	1

21. ¿Qué tan seguro se siente en la Ciclovía respecto al riesgo de accidentes? Responda en una escala de 1-5 donde 5 es la máxima seguridad y 1 es la mínima seguridad.

Máxima seguridad				Mínima seguridad
5	4	3	2	1

22. ¿Qué tan seguro se siente en la Ciclovía respecto al robo? Responda en una escala de 1-5 donde 5 es la máxima seguridad y 1 es la mínima seguridad.

Máxima seguridad				Mínima seguridad
5	4	3	2	1



23. ¿Cuál de los siguientes factores es el que más contribuye a su percepción de seguridad/ inseguridad en la Ciclovía? (Leer, R.U.)

Criminalidad o robo	01
Riesgo de accidentes por otros usuarios	02
Riesgo de accidentes por tráfico vehicular	03
Riesgo de accidentes por estado de las vías	04
Otro, ¿Cuál?	

24. (E: Entregue tarjeta grupos) ¿Pertenece a alguno de los siguientes grupos? (Circule en la tabla) R.M.

Grupo/Organización	Pertenece
Grupo de cooperación sectores de producción (Ej. Sector agropecuario)	01
Asociación de comerciantes o negociantes	02
Asociación profesional	03
Sindicato	04
Comité de barrio o localidad	05
Grupo religioso o espiritual	06
Grupo o movimiento político	07
Grupo o asociación cultural	08
Grupo u organización deportiva	09
Grupo asociado a identidad étnica	10
Grupo u organización educativa	11
Grupo de promoción de bicicletas	12
Otros, ¿cuál?	
Ninguno	88

25. ¿Cuáles son su peso y estatura aproximados?

Peso	kg
Estatura	m



En caso de abandono de la encuesta:

Pregunta en la que abandonó:
Observaciones:

Nuevamente quiero agradecerle su colaboración. Tenga usted un(a) feliz día/tarde/noche

Controles finales**a. Hora de inicio**

Hora	Minutos	a. m.	1
		p. m.	2

b. Hora de finalización

Hora	Minutos	a. m.	1
		p. m.	2

c. Fecha de realización de la encuesta

		2009
Día	Mes	Año

d. Encuestador: Nombre, apellidos	Cédula

e. Supervisor: Nombre, apellidos	Cédula

f. Tipo de supervisión			
Monitorización	1	Re-contacto telefónico	3
Re-contacto presencial	2	Revisión	4



Anexo 33

Recomendaciones de Actividad Física

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

Tomado y adaptado de las Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud –OMS– y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta – CDC- 2010

Recomendaciones para niños y jóvenes: de 5 a 17 años

Para los niños y jóvenes, la actividad física (AF) consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos, se recomienda:

1. Que los niños de 5-17 años acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa.
2. La AF durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La AF diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Conviene

incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Interpretación y justificación:

Hay evidencia concluyente de que la AF frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, y una mejora de su salud, y está suficientemente documentado que presentan menor grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, una mejor salud ósea, y una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión. La actividad aeróbica debería constituir la mayor parte de la AF diaria libremente escogida.

Estas recomendaciones representan el objetivo mínimo de AF diaria para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

La adopción de estas recomendaciones tiene un costo mínimo, fundamentalmente relacionado con su adaptación al entorno de cada país y a sus modalidades de comunicación y



difusión. Si se desea aplicar políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de AF recomendados, será necesario destinar recursos adicionales.

Los beneficios de la AF y de la adopción de estas recomendaciones superan los posibles prejuicios. El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en niños inactivos.

Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se fomentará el uso de equipo de protección (por ejemplo, un casco) en todos los tipos de actividad que pudieran entrañar ese riesgo.

Conviene señalar que, cuando la población es fundamentalmente activa, las directrices nacionales sobre AF no deben promover un objetivo que propicie una disminución de los niveles actuales.

Recomendaciones para adultos: de 18 a 64 años

En los adultos de 18 a 64 años, la AF se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea, y reducir el riesgo de ECNT y depresión, se recomienda:

1. Que los adultos de 18 a 64 años acumulen un mínimo de 150 minutos semanales de AF aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
2. La actividad aeróbica se debe realizar en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

Interpretación y justificación:

Hay evidencia científica clara basada en estudios correctamente realizados que sugieren que, en comparación con las personas inactivas, las personas físicamente activas presentan una mejor forma física, un menor perfil de riesgo de diversas dolencias discapacitantes y una menor tasa de ECNT.

Hay diversas maneras de totalizar 150 minutos de AF a la semana. En particular, median-



te varias sesiones breves distribuidas a lo largo de la semana: por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana.

Los efectos demostrados de la AF sobre los marcadores biomédicos indican que aquella debería realizarse a lo largo de toda la semana (por ejemplo, 5 o más veces en la semana); además se ayudará con ello a integrar la AF en la vida cotidiana, por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta como forma de desplazamiento.

Las recomendaciones precedentemente indicadas son aplicables a los siguientes aspectos: salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión); salud metabólica (diabetes, obesidad); salud ósea y osteoporosis; cáncer de mama y de colon (para todas las enfermedades, más los factores de riesgo), depresión.

El volumen de AF asociado a la prevención de diferentes ECNT es variable. Hoy por hoy, sin embargo, la evidencia no es lo suficientemente precisa como para formular directrices por separado para cada enfermedad, aunque sí permite estar seguros de su conveniencia respecto a las enfermedades indicadas.

Un mayor nivel de actividad (es decir, más de 150 minutos semanales) reporta beneficios adicionales para la salud. Sin embargo, no hay evidencia que indique que los beneficios aumentan a partir de los 300 minutos semanales.

La adopción de estas recomendaciones tiene un costo muy pequeño, vinculado en su mayor parte a su adaptación para cada país, a

su comunicación y a su difusión. Para aplicar unas políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de AF recomendados, será necesaria una inversión adicional.

Estas recomendaciones son aplicables a los países de ingresos bajos y medios. No obstante, las autoridades nacionales deberán adaptarlas a la cultura de cada país teniendo en cuenta, entre otros factores, el tipo de AF más prevalente entre la población (por ejemplo, actividades de ocio, ocupacionales, o durante los desplazamientos).

Los contratiempos relacionados con la AF (por ejemplo, lesiones del aparato locomotor) son habituales, aunque no suelen revestir mucha importancia, especialmente si la actividad es moderada, por ejemplo en forma de paseos. En conjunto, los beneficios de la AF y del cumplimiento de las recomendaciones anteriores superan los posibles perjuicios. Puede reducirse apreciablemente el riesgo inherente de incidencias adversas, incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en adultos inactivos. Optando por actividades de bajo riesgo y adoptando un comportamiento prudente durante su realización, puede reducirse al mínimo la frecuencia y gravedad de los contratiempos y obtener el máximo beneficio de una AF regular. Con el fin de reducir el riesgo de lesiones, se alentará el uso de equipos de protección (por ejemplo, el casco).

Conviene señalar que, en poblaciones fundamentalmente activas, las directrices nacionales sobre la práctica de AF no deben promover objetivos que propicien una reducción del nivel de ejercicio actual.



Recomendaciones para mujeres gestantes:

Con el fin de mantener saludable el sistema cardiorrespiratorio durante y después del embarazo, y contribuir a mejorar el estado de ánimo y mantener un peso saludable en el período postparto, se recomienda:

1. Que las mujeres gestantes saludables acumulen un mínimo de 150 minutos semanales de AF de intensidad moderada, durante y después del embarazo. Es preferible distribuir esta actividad en varios períodos durante la semana.
2. En mujeres saludables que tienen un nivel de actividad aeróbica vigorosa, se pueden mantener estos niveles durante el embarazo previa consulta con un especialista para ajustar la frecuencia de la AF.

Es necesario distribuir la actividad en varios períodos de tiempo en la semana; también se puede fraccionar durante el día, procurando mantener una intensidad de moderada a vigorosa durante por lo menos 10 minutos.

De acuerdo a la evidencia científica, los riesgos de la AF aeróbica moderada, como caminatas a paso rápido, son muy bajos para las mujeres gestantes. La AF no incrementa las posibilidades de bajo peso al nacer, parto prematuro o pérdida del embarazo. Tampoco es probable que se afecte la composición o cantidad de la leche materna, o que el peso del bebé se vea afectado por la AF.

Si se inicia la AF durante el embarazo, debe hacerse de forma progresiva, aumentando la cantidad de AF gradualmente en el tiempo. Durante el embarazo se deben evitar actividades o ejercicios que impliquen estar acostada sobre la espalda, o que impliquen un riesgo de caída o lesiones abdominales, como montar a caballo, jugar fútbol o basketball.

Recomendaciones para adultos mayores: de 65 años en adelante

En adultos de 65 años en adelante, la AF consiste en la práctica de ejercicio durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, mediante paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona desempeña todavía una actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda:

1. Que los adultos de mayor edad acumulen un mínimo de 150 minutos semanales de AF aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de AF moderada y vigorosa.
2. La actividad aeróbica se debe desarrollar en sesiones de 10 minutos como mínimo.



3. Para obtener aún mayores beneficios, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su AF mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de AF moderada y vigorosa.
4. Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
5. Deberían realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.
6. Cuando los adultos de este grupo no puedan realizar la AF recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud.

Justificación e Interpretación:

A pesar de las similitudes entre las recomendaciones destinadas al grupo de 18 a 65 años y al de 65 en adelante, convendría adoptar y aplicar recomendaciones distintas para cada caso. Es especialmente importante promover y facilitar la práctica regular de AF en los adultos de mayor edad, ya que este grupo de población es frecuentemente el menos activo

físicamente. Con el fin de promover la AF en adultos de mayor edad, se procurará insistir menos en conseguir un alto grado de actividad o en practicar ejercicios vigorosos. Sin embargo, el estado de salud y la capacidad de los adultos de mayor edad varían considerablemente, dado que algunos de ellos pueden practicar y practican actividades físicas moderadas o vigorosas con gran asiduidad.

Hay evidencia científica concluyente, basada en estudios correctamente realizados, de que los adultos físicamente activos de 65 años en adelante presentan un mejor funcionamiento cardiorrespiratorio, un menor perfil de riesgo de enfermedades discapacitantes, y menores tasas de ECNT que las personas inactivas.

Para las personas con escasa capacidad de hacer ejercicio (es decir, en baja forma física), la intensidad y cantidad de ejercicio necesarias para obtener muchos de los beneficios que mejorarían su salud y su forma física son menores que para las personas en que el nivel de actividad y forma física es mayor. Como la capacidad de los adultos para hacer ejercicio tiende a disminuir con la edad, los adultos de mayor edad suelen estar más limitados que los jóvenes. Por ello, necesitan un plan de AF menos intenso y frecuente en términos absolutos (aunque similar en términos relativos) del que corresponde a las personas en mejor forma física, especialmente cuando llevan vidas sedentarias y están empezando el programa de actividad.

Al igual que en el caso de los adultos de 18 a 65 años, hay para ese grupo varias formas de totalizar 150 minutos semanales de actividad. En particular, acumulando los 150 minutos



en varias sesiones breves a lo largo de la semana, que vendrán a totalizar el tiempo deseado: por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada, cinco veces a la semana.

Conviene señalar que el nivel moderado o vigoroso de AF recomendado ha de estar en función de la capacidad de cada persona.

La evidencia obtenida en función de los marcadores biomédicos indica que sería beneficioso realizar actividades físicas con regularidad a lo largo de la semana (por ejemplo, cinco o más veces semanalmente). Con ello se favorecería también la integración de la AF en la vida cotidiana, por ejemplo mediante paseos a pie o en bicicleta.

Las recomendaciones arriba indicadas son válidas respecto a los siguientes aspectos: salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión); salud metabólica (diabetes y obesidad); salud ósea y osteoporosis; cáncer de mama y de colon, y prevención de caídas, depresión y deterioro cognitivo.

El volumen de AF asociado a la prevención de diferentes ECNT es variable. Aunque la evidencia actual no es lo suficientemente precisa como para justificar la formulación de directrices específicas para cada enfermedad, es lo suficientemente sólida como para abarcar todos los aspectos de salud indicados. Un mayor nivel de actividad (es decir, más de 150 minutos semanales) está asociado a una mejora suplementaria de la salud. Sin embargo, la evidencia parece indicar que el beneficio adicional es exiguo a partir de los 300 minutos

semanales de actividad moderada, y conlleva además un aumento del riesgo de lesiones.

La aplicación de estas recomendaciones conlleva un costo mínimo, relacionado fundamentalmente con la adaptación a las circunstancias de cada país y a las formas de comunicación y difusión. Si se desea aplicar políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de AF recomendados, será necesaria una inversión adicional.

Estas recomendaciones son aplicables a los países de ingresos bajos y medios. Sin embargo, las autoridades nacionales deberían adaptarlas a las costumbres de cada país teniendo en cuenta, entre otros factores, el tipo de AF más prevalente entre la población (actividades de ocio u ocupacionales, desplazamientos).

En conjunto, los beneficios de la AF aquí recomendada superan los posibles perjuicios. Ciertos contratiempos, como las lesiones del aparato locomotor, son habituales, aunque generalmente leves, especialmente cuando el ejercicio es de intensidad moderada (por ejemplo, paseos). El riesgo inherente de incidencias adversas puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente entre los adultos sedentarios de mayor edad. Un incremento progresivo de la AF intercalado con periodos de adaptación aparece asociado a unas tasas de lesión del aparato locomotor más bajas que en los casos de incremento abrupto de la actividad. Con respecto a las afecciones cardíacas repentinas, es la intensidad del ejercicio, más que la frecuencia o duración, la que parece tener efectos más adversos. Al escoger actividades de bajo ries-



go y adoptar un comportamiento prudente durante la realización de los ejercicios, podrá reducirse al mínimo la frecuencia y gravedad de esos incidentes adversos y maximizar los beneficios de la actividad física regular.

Conviene señalar que, en las poblaciones fundamentalmente activas, las directrices nacionales sobre AF no deben promover objetivos de AF que fomenten una reducción de su nivel actual.



Anexo 34

Guía No. 1: Encargados de políticas, representantes del gobierno, administradores del programa

Guía de Entrevistas Semiestructuradas

Informantes Clave

I. Identificación

1. ¿Cómo estuvo involucrado(a) en el Programa de la Ciclovía?

Explorar: Entidad, cargo, fechas, rol desempeñado

II. Etapas

2. ¿Qué etapas o periodos podría usted identificar en la historia de la Ciclovía?

Explorar cada una de las etapas:

Inicio

3. ¿Qué puede usted contarme del inicio de la Ciclovía?

Explorar:

- ¿Dónde se originó la iniciativa? ¿hubo un evento o una política?
- ¿Quiénes apoyaron la iniciativa? (Actores involucrados, papel de la ciudadanía,

nía, papel de la administración distrital, nivel estatal, entidades privadas).

- ¿Hubo algún actor (público o privado) que fuera especialmente importante en el proceso?
- En su opinión, ¿Cuál era la misión/objetivo inicial que se perseguía?
- ¿Hubo opositores? ¿quiénes?
- ¿Qué obstáculos se presentaron? ¿Cómo se resolvieron?

4. En su opinión, ¿Cuáles fueron las políticas que estuvieron involucradas en el inicio de la Ciclovía?

Explorar:

- ¿Quién promovió esas políticas?
- ¿Hubo algunas políticas ya establecidas que dificultaran el desarrollo del programa? (cómo se enfrentaron)
- ¿Cuál fue el impacto de estas políticas?

5. En ese entonces ¿Quiénes se percibían como los potenciales usuarios? ¿Cómo se manejaron las limitaciones impuestas por los no-usuarios? (ej: usuarios de vehículos privados, compañías de transporte público).

Sobre cada una de las demás etapas:

6. ¿Qué ocurrió durante ____ etapa



Explorar

- ¿Qué cambios tuvieron lugar?
- ¿En dónde/en quién se originaron esos cambios?
- ¿Qué actores estuvieron involucrados? (rol de entidades públicas, nivel estatal/distrital, privadas, sin ánimo de lucro, ciudadanía).
- ¿En algún momento se consideró la experiencia de otros lugares o se recibió asesoría externa?
- ¿Cuál era el objetivo perseguido con esos cambios?
- ¿Hubo un plan maestro o se planearon fases?
- ¿Qué se necesitó para que esos cambios se dieran?
- ¿Qué obstáculos se presentaron? ¿Cómo se enfrentaron, solucionaron? ¿hubo opositores?
- ¿Cuáles fueron las consecuencias? (positivas/negativas).

III. Financiación

7. ¿Cómo ha sido la evolución de la financiación del programa?

Explorar:

- ¿Cómo fue el proceso para obtener financiación? (proyectos de ley, propuestas, tiempo que tomó).
- ¿Quiénes han sido los patrocinadores? (privados, públicos).
- ¿Qué dificultades se han presentado a lo largo del tiempo? ¿cómo se han resuelto?

- ¿Ha habido que competir por financiación con otras prioridades? ¿cómo se logró situar a la Ciclovía como una prioridad en financiación para el Distrito?

IV. Mantenimiento

8. ¿Qué factores cree usted que han hecho posible que la Ciclovía se mantenga y evolucione a lo largo de los años?

Explorar: Políticas específicas, actores involucrados, participación ciudadana, necesidades de usuarios. Cómo se ha conseguido que continúe como prioridad en las diferentes administraciones.

9. ¿Cómo se ha manejado el tema de la seguridad? (personal, crimen, de lesiones, con el tráfico).
10. ¿Qué opina usted de los programas y actividades complementarios de la ciclovía?
11. ¿Cómo ve usted a la Ciclovía en 10 años? ¿Cómo *quisiera* ver a la Ciclovía en 10 años? ¿Qué condiciones serían necesarias para que eso se llevara a cabo?

V. Recomendaciones

12. Si este programa se quisiera implementar en otro lugar

Explorar:

- ¿Qué condiciones cree que serían necesarias para que se llevara a cabo?



- ¿Cuáles serían los principales obstáculos a considerar?
- ¿Cuáles serían sus recomendaciones?

VI. Percepción

13. ¿Cómo definiría usted un programa como la Ciclovía?

Explorar: beneficios, aspectos negativos, misión, rol en salud pública, alcance.

VII. Otros contactos

14. ¿Cree usted que hay alguien más con quien deberíamos hablar que pudiera ser de utilidad en el contexto de este estudio?
15. ¿Hay alguna otra información que le gustaría compartir con nosotros y que no hayamos preguntado?

Guía utilizada para el estudio: Díaz del Castillo A, Sarmiento OL, Siqueira R., Brownson R. Translating evidence to policy: Urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil. Transnational Behavioral Medicine 2011 1(2): 350-360.



Anexo 35

Guía No. 2: Usuarios

Guía de Entrevistas Semiestructuradas

Personas de la Comunidad

Identificación: Sexo, edad, ocupación, nivel educativo, procedencia.

Ciclovía Recreativa:

1. Quisiera que me contara un poco ¿qué es para usted la Ciclovía?
2. ¿Cuál es su motivación para asistir a la Ciclovía?

Explorar: deporte, salud (¿se diferencian?), recreación, tiempo en familia/amigos, apropiación de la ciudad, integración social.

3. ¿Podría describir su día en la Ciclovía?

Explorar:

- ¿Con qué frecuencia asiste, desde hace cuánto tiempo? (para usuario de larga data, qué lo ha mantenido fiel)
- ¿Con quién asiste?
- ¿Qué actividad(es) realiza?
- ¿Qué servicios de la Ciclovía utiliza? ¿qué atractivo tienen para usted?
- ¿Cuánto tiempo hace uso de ella?
- ¿Cómo es la interacción con otras personas que participan en la Ciclovía?

4. ¿Qué beneficios encuentra en la Ciclovía? Diferenciar beneficios como ciudadano individual y para la ciudad (explorar medio ambiente, salud, recreación, convivencia, uso del espacio, valores, seguridad, actitud, sentido de pertenencia) ¿encuentra estos beneficios en otro lugar?
5. ¿Qué desventajas tiene la Ciclovía? (individual/ciudad).
6. ¿Qué cree usted que ha hecho que la Ciclovía se haya mantenido a lo largo del tiempo?
7. ¿Cómo se imagina que sería su ciudad sin Ciclovía?
8. ¿Cómo le explicaría usted a alguien (asumiendo que esta es una persona de otro país, por ejemplo) qué es la Ciclovía?
9. Finalmente, al hablar de la Ciclovía como algo que hace parte de su ciudad, ¿qué es su ciudad para usted? (explorar identificación, pertenencia).

Guía utilizada para el estudio: Díaz del Castillo A., Sarmiento OL, Siqueira R., Brownson R. Translating evidence to policy: Urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil. Transnational Behavioral Medicine 2011 1(2): 350-360.



Anexo 36

Guía No. 3: Personal operativo: guías, servidores sociales

Guía de Entrevistas Semiestructuradas

Servidor Social/Guardián

I. Identificación: edad, sexo, ocupación, nivel educativo, procedencia

II. Trabajo

1. ¿Cómo ha sido su historia trabajando en la Ciclovía?

Explorar:

- Hace cuánto trabaja, en qué consiste su trabajo, importancia en el programa
 - Para servidor social: ¿menciona el carácter voluntario? ¿qué significa ser voluntario?
 - Describir un día típico en la Ciclovía.
2. ¿Cuál fue su motivación para empezar a trabajar en la Ciclovía?
 3. ¿Cuál ha sido la motivación para continuar? (para guardián).
 4. ¿Qué significa la Ciclovía en su vida?
 5. ¿Qué aportes/beneficios se derivan de un trabajo como este?
 6. ¿Qué dificultades encuentra en realizar un trabajo como este?

III. Ciclovía

7. ¿Cómo le explicaría usted a alguien qué es la Ciclovía? (Asumiendo que esta es una persona de otro país, por ejemplo).
8. ¿Qué beneficios trae la Ciclovía? (para ciudadanos y para la ciudad. Explorar: recreación, deporte, salud, uso del espacio, convivencia, valores, actitud, seguridad, sentido de pertenencia).
9. ¿Qué factores cree usted que han hecho posible que el programa se haya mantenido a lo largo del tiempo? (explorar participación ciudadana, costo, voluntad política, beneficios del programa, papel de los que trabajan en la Ciclovía).
10. ¿Qué opina de los programas complementarios? (rol en el mantenimiento).
11. ¿Cómo se imagina que sería su ciudad sin Ciclovía?
12. Finalmente, al hablar de la Ciclovía como algo que hace parte de su ciudad, ¿qué es su ciudad para usted? (explorar identificación, pertenencia).

Guía utilizada para el estudio: Díaz del Castillo A., Sarmiento OL, Siqueira R., Brownson R. Translating evidence to policy: Urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil. Transnational Behavioral Medicine 2011 1(2): 350-360.



Anexo 37

Guía No. 4: Vendedores(as)

Guía de entrevistas semiestructuradas

Vendedor(a)

I. Identificación: edad, sexo, ocupación, nivel educativo, procedencia.

II. Trabajo

1. ¿Cómo ha sido su historia trabajando en la Ciclovía?

Explorar:

- ¿En qué consiste su trabajo?: cómo lo describe, es un trabajo familiar, personal, es empleado(a).
- ¿Hace cuánto trabaja? ¿cómo empezó a trabajar?, ¿qué lo(a) motivó a empezar el negocio?
- ¿En qué ha cambiado su vida desde que trabaja en la Ciclovía?
- ¿Tiene otras fuentes de ingreso?

2. Podría describirme un día típico de trabajo en la Ciclovía para usted.

3. ¿Qué beneficios encuentra en un trabajo como este? (a nivel económico, personal)

4. ¿Qué dificultades/desventajas encuentra en un trabajo como este?

5. ¿Qué cree usted que le aportan los vendedores a la Ciclovía?

II. Ciclovía

6. ¿Cómo le explicaría usted a alguien qué es la Ciclovía? (Asumiendo que esta es una persona de otro país, por ejemplo).

7. ¿Qué beneficios trae la Ciclovía? (para ciudadanos y para la ciudad: recreación, deporte, salud, uso del espacio, convivencia, valores, actitud).

8. ¿Qué cree usted que ha hecho que la Ciclovía se haya mantenido durante tanto tiempo?

9. ¿Cómo se imagina que sería su ciudad sin Ciclovía?

10. Finalmente, al hablar de la Ciclovía como algo que hace parte de su ciudad, ¿qué es su ciudad para usted? (explorar identificación, pertenencia).

Guía utilizada para el estudio: Díaz del Castillo A., Sarmiento OL, Siqueira R., Brownson R. Translating evidence to policy: Urban interventions and physical activity promotion in Bogotá, Colombia and Curitiba, Brazil. Transnational Behavioral Medicine 2011 1(2): 350-360.



Anexo 38

Cuestionario para evaluar la red de la Ciclovía de Bogotá

Cuestionario sobre la Red Organizacional de la Ciclovía de Bogotá

Lo invitamos a participar en la siguiente encuesta sobre redes organizacionales en la Ciclovía de Bogotá, cuyo propósito es evaluar el modelo de colaboración y alianzas entre organizaciones relacionadas con administración, ejecución, logística, práctica y políticas en la ciclovía de Bogotá.

Su participación en esta encuesta es completamente voluntaria. Los resultados de este

estudio pueden ser incluidos en reportes, artículos científicos en revistas de investigación o presentaciones; su nombre y cargo serán confidenciales, sin embargo, el nombre de su organización puede ser mencionada para describir los resultados del estudio. Será un placer compartir con ustedes los resultados de este estudio una vez finalizado.

Diligenciar este cuestionario le tomará aproximadamente 20 minutos. Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con _____.

Fecha: _____

Entrevistador: _____

Organización entrevistada: _____

La primera sección incluye preguntas básicas sobre usted y su organización.

1. ¿Hace cuantos años ha trabajado en su organización? _____
- 2.Cuál es su cargo dentro de la institución? _____
3. ¿Cuál es su nivel de educación o grado más alto?
 - ☐ Bachiller
 - ☐ Universitario
 - ☐ Posgrado / Especialización
 - ☐ Máster
 - ☐ PhD
 - ☐ Otro (por favor especifique): _____



4. ¿Hace cuántos años trabaja o participa en el desarrollo de la Ciclovía de Bogotá? _____

5. ¿Hace cuantos años su organización ha venido trabajando en el área logística, práctica, política u otra, para la ciclovía de Bogotá? _____

6. ¿Con cuál de las siguientes áreas se encuentra usted o su organización más relacionado frente a la ciclovía de Bogotá? [Seleccione solamente las más importantes].

- ☐ Investigación
- ☐ Educación
- ☐ Desarrollo/implementación de políticas
- ☐ Intervenciones comunitarias/programas
- ☐ Salud
- ☐ Movilidad y transporte
- ☐ Deporte
- ☐ Recreación
- ☐ Seguridad ciudadana
- ☐ Otra (cuál)_____

7. Explique cuáles son las acciones o cómo interviene su organización en el programa de Ciclovía de Bogotá.

8. Usted cree que la Ciclovía es un programa enfocado hacia:

Las siguientes preguntas están enfocadas a su relación profesional con otras organizaciones que también juegan un papel dentro de la Ciclovía de Bogotá.

Por favor conteste las preguntas para cada una de las organizaciones en la lista.

9. ¿Con cuáles de las siguientes organizaciones se relaciona usted o su organización para llevar a cabo alguna acción dentro de la Ciclovía de Bogotá? ¿Cuáles específicamente son estas acciones o relaciones?



		Sí	No	¿Cuál o cuáles?
1	Alcaldía de Bogotá	☐	☐	
2	Secretaría de Movilidad	☐	☐	
3	Secretaría de Gobierno	☐	☐	
4	Secretaría de Hacienda	☐	☐	
5	Secretaría de Hábitat (UESP)	☐	☐	
6	Secretaría de Salud	☐	☐	
7	Secretaría de Educación	☐	☐	
8	Secretaría de Planeación	☐	☐	
9	Secretaría de Integración Social	☐	☐	
10	Secretaria del Medio Ambiente	☐	☐	
11	Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte	☐	☐	
12	IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte)	☐	☐	
13	Coldeportes	☐	☐	
14	IDU (Instituto de Desarrollo Urbano)	☐	☐	
15	Instituto Distrital de Patrimonio Cultural	☐	☐	
16	Policía Metropolitana	☐	☐	
17	Policía de Tránsito	☐	☐	
18	Departamento Administrativo de la Defensoría del Espacio Público	☐	☐	
19	Ministerio de Protección Social	☐	☐	
20	Cámara de Comercio	☐	☐	
21	Academias, investigadores o redes (universidades, RCUA, OPS, CDC) ¿Cuál?	☐	☐	
22	Fondo de Educación y Seguridad Vial (Fondatt)	☐	☐	
23	Medios de comunicación	☐	☐	
24	Proveedores	☐	☐	
25	Patrocinadores	☐	☐	
26	Departamento Atención de Emergencias (DEPAE)	☐	☐	
27	Empresa de Aseo y Acueducto (EAAB)	☐	☐	
28	Empresa de Energía Codensa	☐	☐	
29	Vendedores ambulantes	☐	☐	
30	Fundaciones (Ciudad Humana, Amigos de la Bicicleta)	☐	☐	



10. ¿Existe alguna organización o institución que conozca o con la que su organización trabaje como aliada para el desarrollo de la Ciclovía de Bogotá y que no haya sido nombrada en la lista anterior? Describa su relación con dicha organización dentro de la Ciclovía.

Organización(nes) no mencionada(s)

Las preguntas 11, 12 y 13 se contestan en la tabla siguiente y **se refieren únicamente a las organizaciones que usted indicó conocer o a las que respondió "Sí"** en la pregunta número 7. No se preguntara sobre la organización a la que usted pertenece.

11. ¿Con qué frecuencia en promedio, usted ha tenido contacto *personal* (Ej., reuniones, teleconferencias, fax, cartas o e-mails) con cada una de las organizaciones relacionadas? (No incluya e-mails masivos o en cadena). Si las organizaciones tienen diferentes funciones, especifique el contacto para cada una.
12. ¿Cuál de las definiciones que se presentan en el siguiente cuadro, describe mejor la relación que tiene usted o su organización con cada una de las organizaciones relacionadas?



13. ¿Qué tan importante considera usted la participación de las entidades/ organizaciones/ instituciones con las que está relacionado usted o su organización dentro de la Ciclovía de Bogotá?

		Pregunta 11						Pregunta 12				Pregunta 13						
		Ningún contacto	Diario	Semanal	Mensual	Trimestral	Semestral	Anual	No hay relación	Comunicación	Cooperación	Colaboración	Alianzas	No importante	Poco importante	Importante	Muy importante	Extrema importancia
1	Alcaldía de Bogotá																	
2	Secretaría de Movilidad																	
3	Secretaría de Gobierno																	
4	Secretaría de Hacienda																	
5	Secretaría de Hábitat (UESP)																	
6	Secretaría de Salud																	
7	Secretaría de Educación																	
8	Secretaría de Planeación																	
9	Secretaría de Integración Social																	
10	Secretaría del Medio Ambiente																	
11	Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte																	
12	IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte)																	
13	Coldeportes																	
14	IDU (Instituto de Desarrollo Urbano)																	
15	Instituto Distrital de Patrimonio Cultural																	
16	Policía Metropolitana																	
17	Policía de Tránsito																	
18	Departamento de la Defensoría del Espacio Público																	
19	Ministerio de Protección Social																	
20	Cámara de Comercio																	
21	Academias, investigadores o redes (universidades, RCUA, OPS, CDC) ¿Cuál?																	



16. ¿Sería usted miembro de esta red o comité de la Ciclovía de Bogotá?

- ☐ Sí
☐ No

17. ¿Con cuáles de las siguientes organizaciones piensa usted que debería tener relación usted o su organización para llevar a cabo alguna acción dentro de la Nueva Red de la Ciclovía de Bogotá? Describa posibles acciones que deberían tomar. Esto con el fin de encontrar información relevante para realizar un modelo ideal replicable.

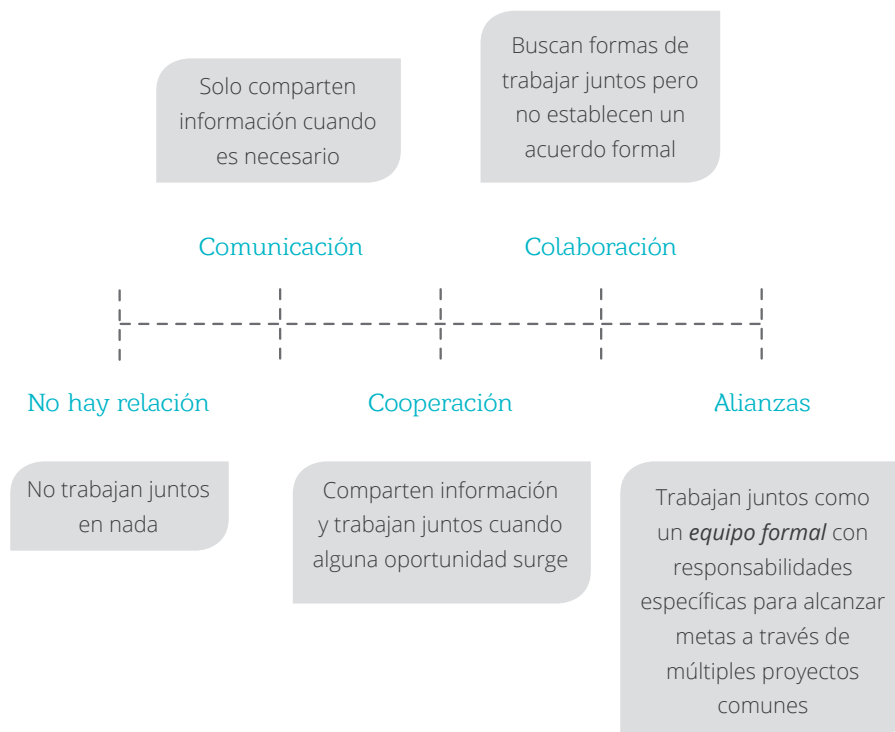
		Sí	No	¿Cuál o cuáles?
1	Alcaldía de Bogotá	☐	☐	
2	Secretaría de Movilidad	☐	☐	
3	Secretaría de Gobierno	☐	☐	
4	Secretaría de Hacienda	☐	☐	
5	Secretaría de Hábitat (UESP)	☐	☐	
6	Secretaría de Salud	☐	☐	
7	Secretaría de Educación	☐	☐	
8	Secretaría de Planeación	☐	☐	
9	Secretaría de Integración Social	☐	☐	
10	Secretaría del Medio Ambiente	☐	☐	
11	Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte	☐	☐	
12	IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte)	☐	☐	
13	Coldeportes	☐	☐	
14	IDU (Instituto de Desarrollo Urbano)	☐	☐	
15	Instituto Distrital de Patrimonio Cultural	☐	☐	
16	Policía Metropolitana	☐	☐	
17	Policía de Tránsito	☐	☐	
18	Departamento Administrativo de la Defensoría del Espacio Público	☐	☐	
19	Ministerio de Protección Social	☐	☐	
20	Cámara de Comercio	☐	☐	
21	Academias, investigadores o redes (universidades, RCUA, OPS, CDC) ¿Cuál?	☐	☐	
22	Fondo de Educación y Seguridad Vial (Fondatt)	☐	☐	



23	Medios de comunicación	☐	☐	
24	Proveedores	☐	☐	
25	Patrocinadores	☐	☐	
26	Departamento Atención de Emergencias (DEPAE)	☐	☐	
27	Empresa de Aseo y Acueducto (EAAB)	☐	☐	
28	Empresa de Energía Codensa	☐	☐	
29	Vendedores ambulantes	☐	☐	
30	Fundaciones (Ciudad Humana, Amigos de la Bicicleta)	☐	☐	

Las preguntas 18, 19 y 20 se contestarán en la tabla que les precede.

18. ¿Con qué frecuencia en promedio, creería usted que debería ser el contacto de las posibles organizaciones de la red para que esta funcione y esté articulada perfectamente?
19. ¿Cuál de las definiciones que se presentan en el siguiente cuadro describiría mejor la relación que debería tener su organización con cada una de las posibles organizaciones de la red en cuanto al trabajo y actividades relacionadas con la Ciclovía de Bogotá?



20. ¿Qué tan importante considera usted la participación de las siguientes organizaciones como miembros de la nueva red de la Ciclovía de Bogotá? Describa posibles acciones que deberían tomar. Esto con el fin de encontrar información relevante para realizar un modelo ideal replicable.

		Pregunta 11						Pregunta 12					Pregunta 13				
		Ningún contacto	Diario	Semanal	Mensual	Trimestral	Semestral	Anual	No hay relación	Comunicación	Cooperación	Colaboración	Alianzas	No importante	Poco importante	Importante	Muy importante
1	Alcaldía de Bogotá																
2	Secretaría de Movilidad																
3	Secretaría de Gobierno																
4	Secretaría de Hacienda																
5	Secretaría de Hábitat (UESP)																
6	Secretaría de Salud																
7	Secretaría de Educación																
8	Secretaría de Planeación																
9	Secretaría de Integración Social																
10	Secretaría del Medio Ambiente																
11	Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte																
12	IDRD (Instituto Distrital de Recreación y Deporte)																
13	Coldeportes																
14	IDU (Instituto de Desarrollo Urbano)																
15	Instituto Distrital de Patrimonio Cultural																
16	Policía Metropolitana																
17	Policía de Tránsito																
18	Departamento de la Defensoría del Espacio Público																
19	Ministerio de Protección Social																
20	Cámara de Comercio																



Las últimas preguntas están relacionadas con las barreras para la colaboración y alianzas estratégicas en la Ciclovía de Bogotá.

- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Estructura organizacional / burocracia
- ☐ Experiencias pasadas
- ☐ Falta de habilidad para identificar colaboradores apropiados
- ☐ Incompatibilidad en metas o estrategias con otras organizaciones
- ☐ Los beneficios de la colaboración no superan los costos
- ☐ Políticas interinstitucionales
- ☐ Otra:



22. ¿Existe alguna otra información que usted quisiera compartir referente a este cuestionario o sobre la vinculación de otras organizaciones al sistema de la Ciclovía de Bogotá?

Usted ha alcanzado el final del cuestionario.

Gracias por su tiempo

Si tiene alguna pregunta, por favor comuníquese con _____





IMPRENTA
NACIONAL
D E C O L O M B I A

Carrera 66 No. 24-09
Tel.: (571) 4578000
www.imprenta.gov.co
Bogotá, D. C., Colombia

Este manual consiste en una guía práctica y fuente de consulta para todas las personas interesadas en abogar por, planear, implementar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables. Es resultado de un proceso colaborativo entre un equipo de investigadores de la Universidad del Rosario y del grupo de Epidemiología de la Universidad de Los Andes, funcionarios del Grupo Interno de Actividad Física de Coldeportes y representantes de los programas de Vías Activas y Saludables en Colombia.

Esperamos que la divulgación y uso de este manual contribuya hacia un país más saludable, equitativo y con mayor bienestar.

Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física
y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes

Dirección de Fomento y Desarrollo - Grupo Interno de Actividad Física
Avenida 68 No. 55-65, Bogotá, D. C. | Teléfono: 437 70 30

www.coldeportes.gov.co