



1er FORO NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

DEL 2 AL 5 DE JULIO, SAN JUAN DE PASTO
Preinscripciones hasta el 21 de Mayo al Correo foronacionalvas@gmail.com



LA VAS COMO SOLUCIÓN PARA COMBATIR LA INACTIVIDAD FÍSICA

32 DEPARTAMENTOS

1103 MUNICIPIOS

DIFERENCIADOS POR CATEGORÍAS 1 – 6

CATEGORÍA 6 ES EL 89%



Crecimiento de la población mundial

Población total



Desde el año 10.000 a.C. hasta el 2000 d.C

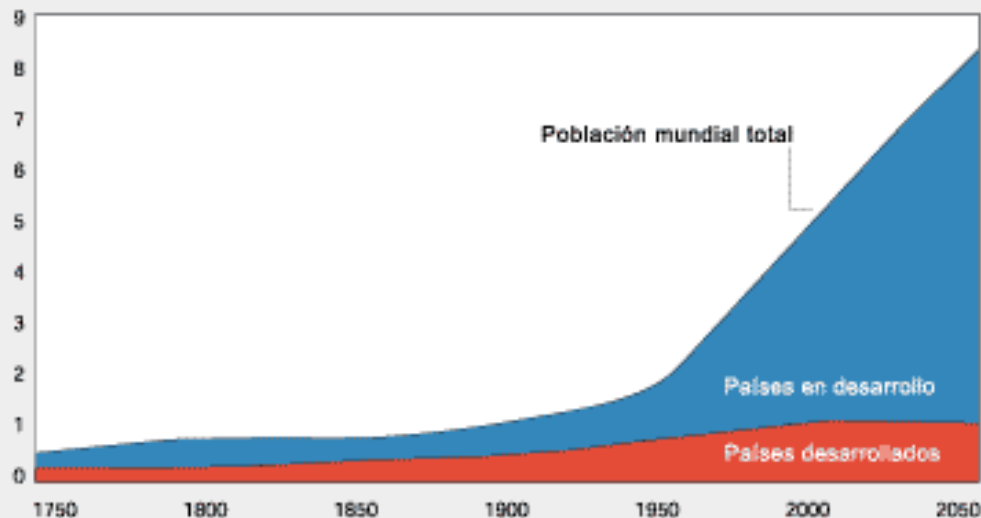


TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA

Gráfico 3.1

Población mundial, 1750-2050

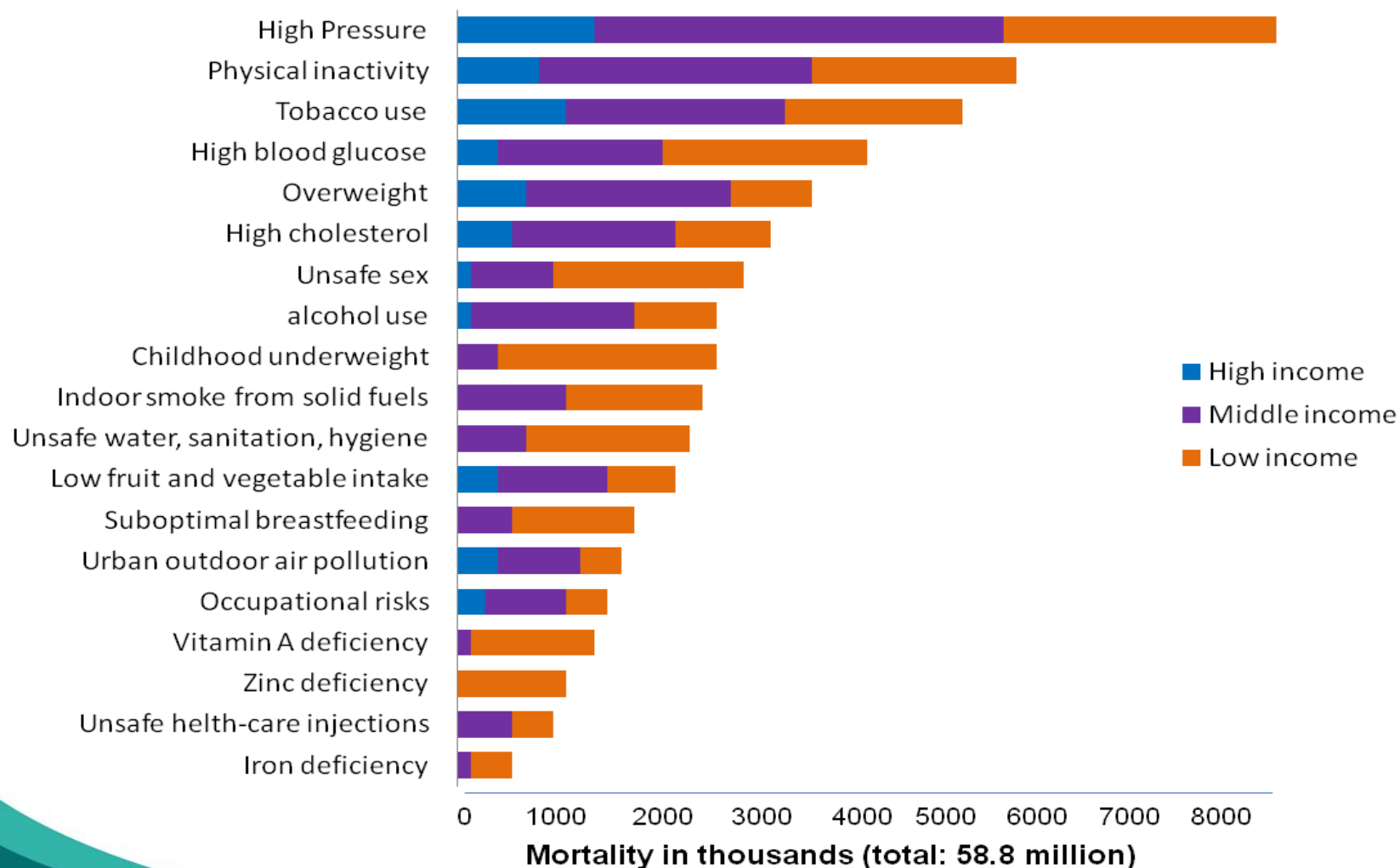
Miles de millones





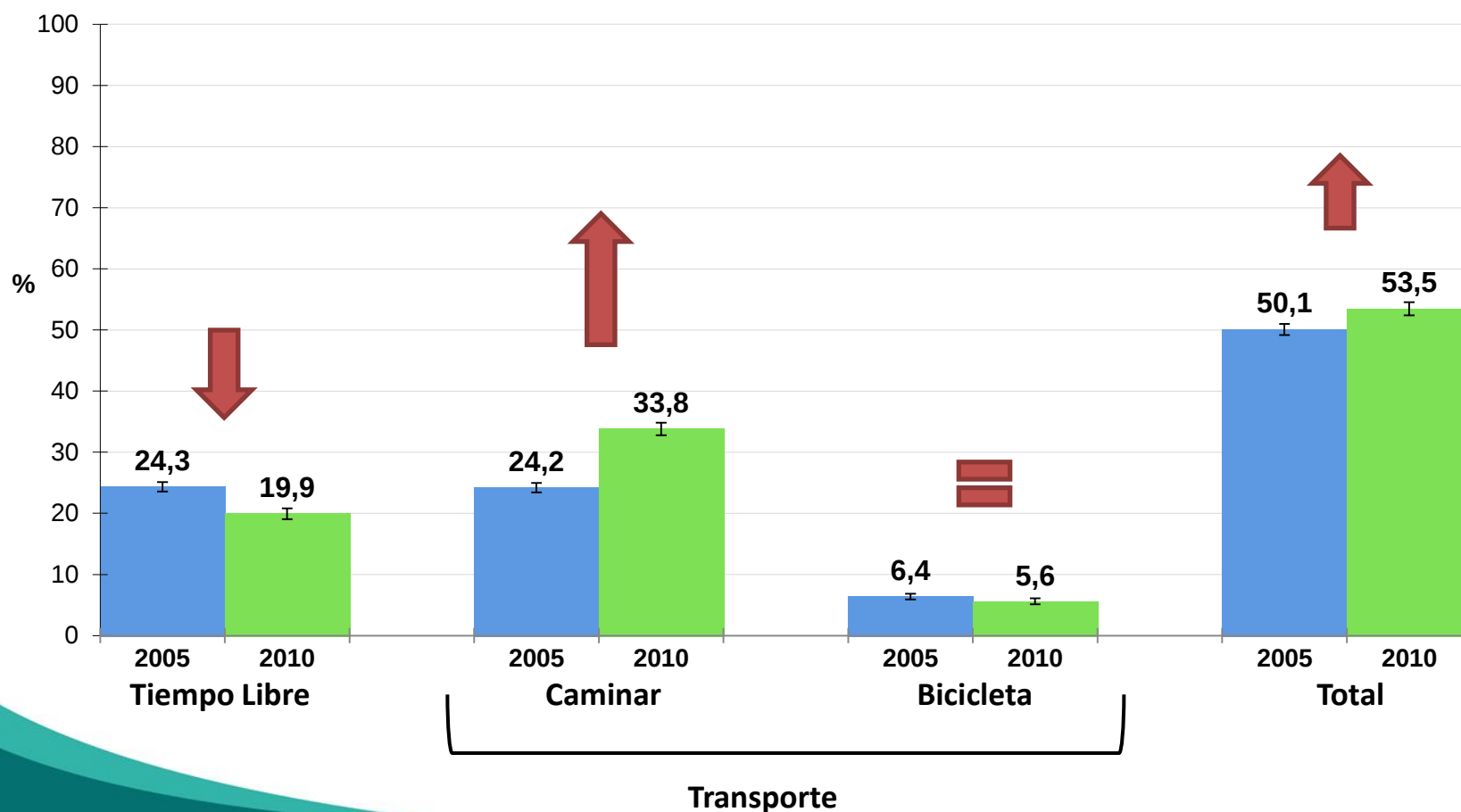
AUMENTO PRONUNCIADO Y SOSTENIDO DE LAS ECNT

MORTALIDAD Y LA CARGA DE LA ENFERMEDAD ATRIBUIBLE A LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

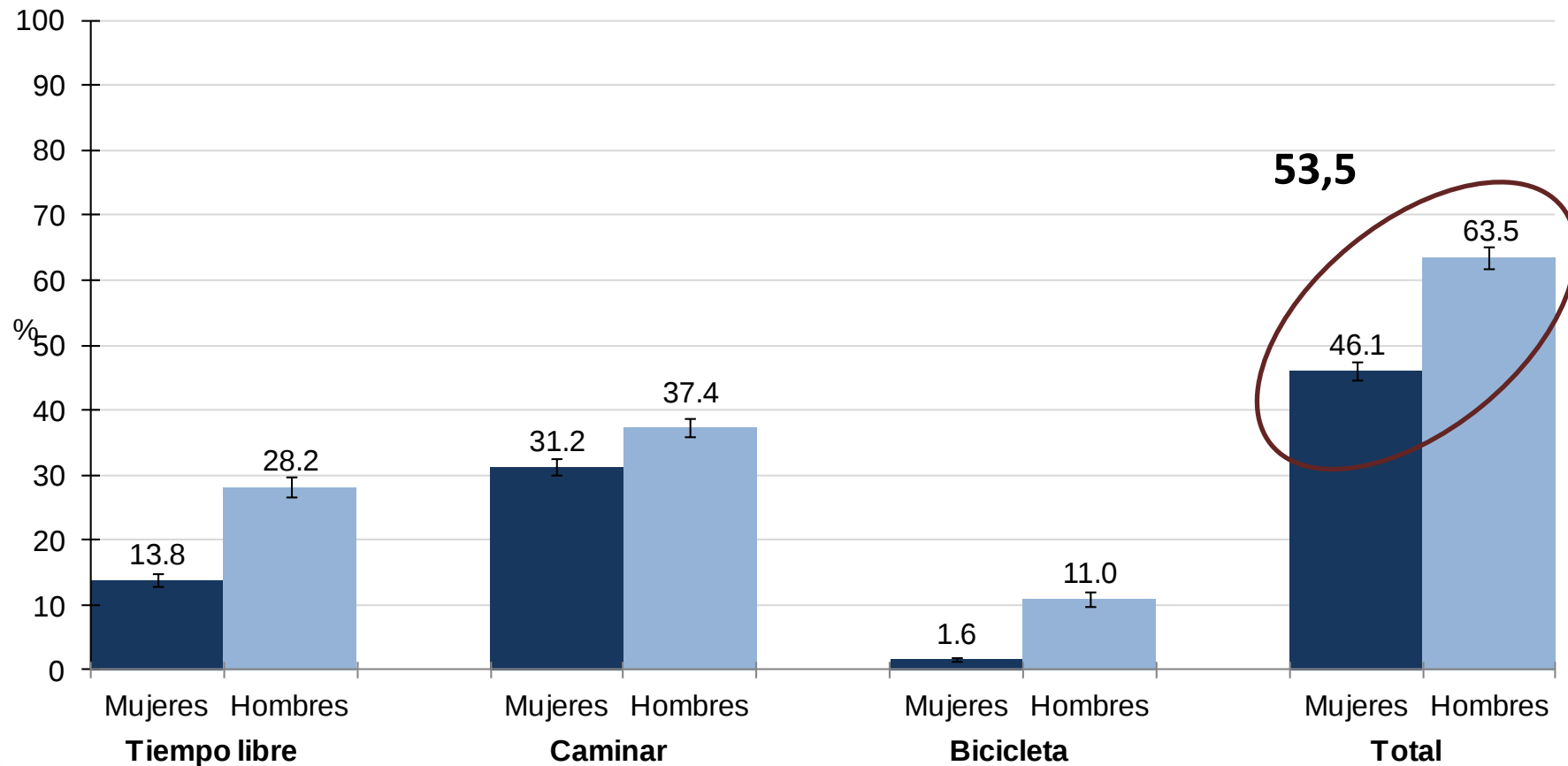


Prevalencia de cumplir con recomendaciones de AF

≥ 150 minutos de AF moderada o ≥ 75 minutos de AF vigorosa por semana



ENCUESTA NACIONAL DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA ENSIN 2010



“...9 de 10 casos de Diabetes son prevenibles con estilo de vida saludable...”

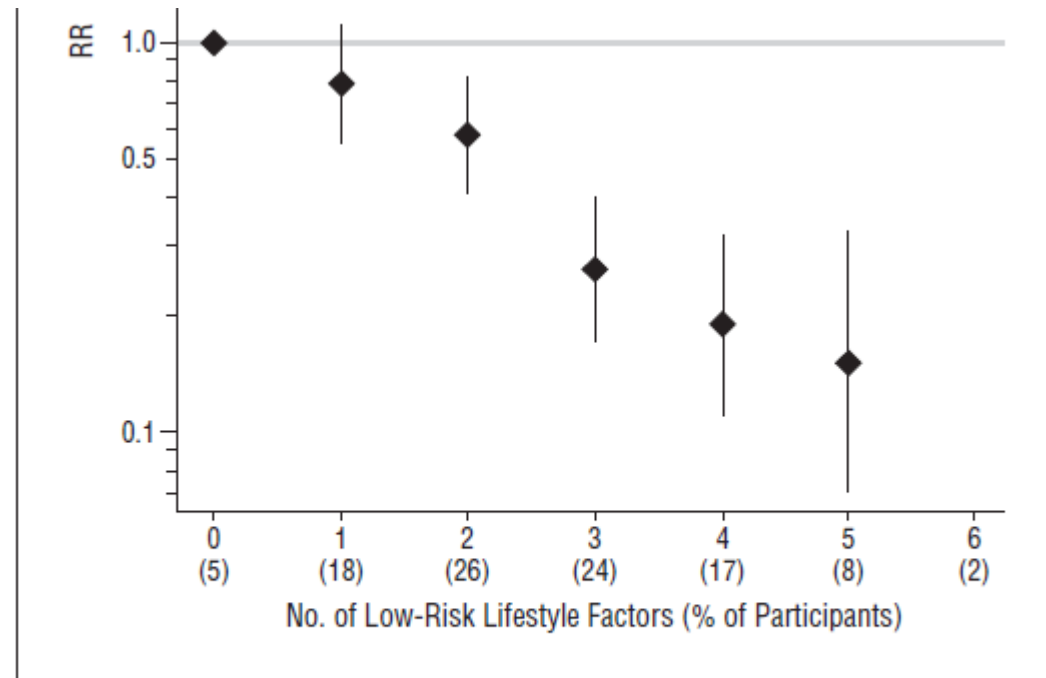


Figure 1. Relative risk (RR) of incident diabetes mellitus according to the number of low-risk lifestyle factors among 4883 older adults from 1989 to 2007.

ORIGINAL INVESTIGATION

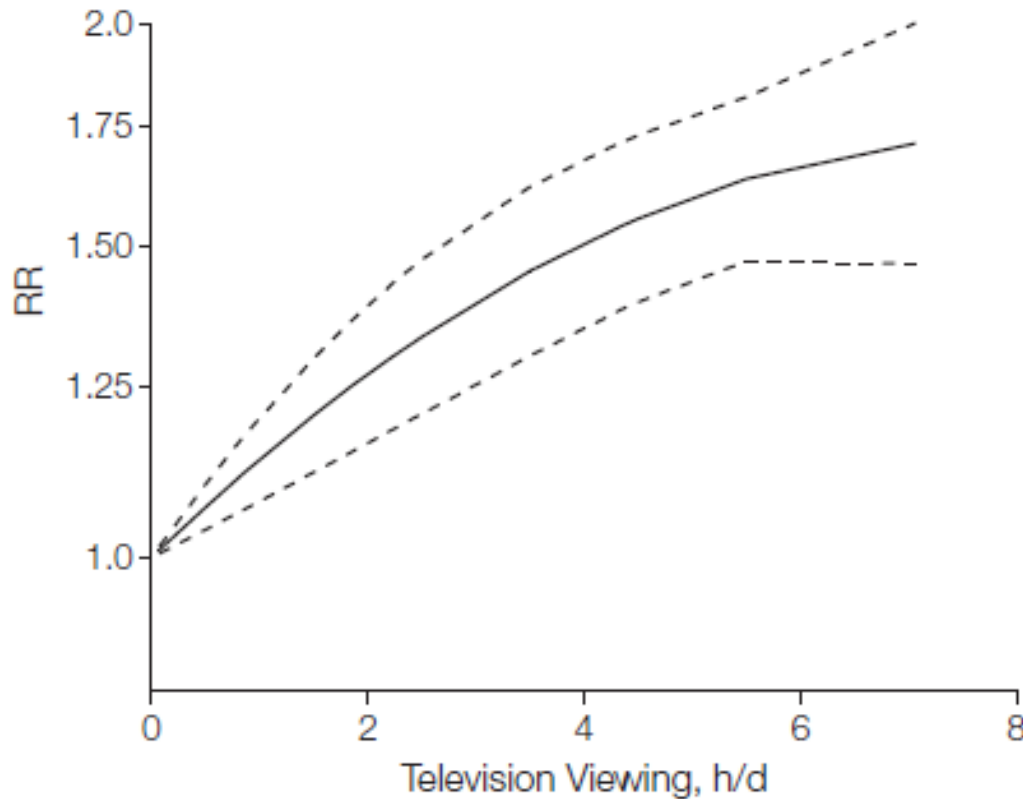
Lifestyle Risk Factors and New-Onset Diabetes Mellitus in Older Adults

The Cardiovascular Health Study

Dariush Mozaffarian, MD, DrPH; Aruna Kamineni, MPH; Mercedes Carnethon, PhD; Luc Djoussé, MD, ScD; Kenneth J. Mukamal, MD; David Siscovick, MD, MPH

Arch Intern Med. 2009;169(8):798-807

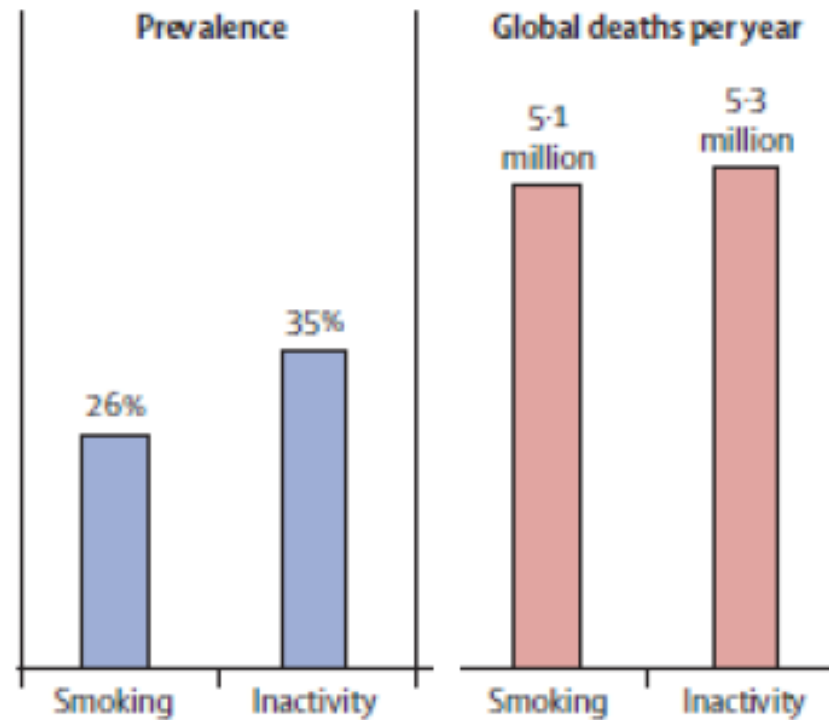
Type 2 diabetes



Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality
A Meta-analysis

JAMA. 2011;305(23):2448-2455

COMPARACIÓN ENTRE LA CARGA GLOBAL DE TABAQUISMO E INACTIVIDAD FÍSICA



Lee IM, et al. *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*. Lancet 2012 Jul 21;380(9838):219-29.

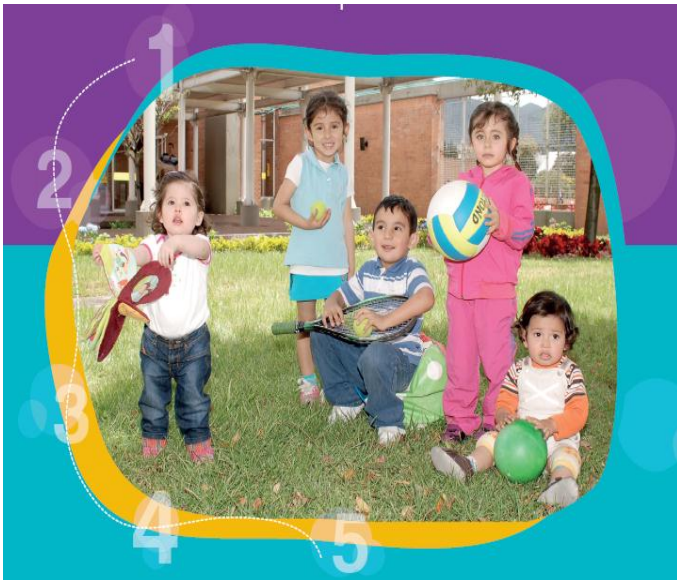
Disminución
de capacidad

Morbilidad

Mortalidad



RECOMENDACIONES DE AF EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS



Acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física (juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad) niños de 1 a 4 años.

Los niños menores de 1 año deben ser físicamente activos varias horas al día con juegos interactivos en piso.

- **NO EXCEDER EL TIEMPO MÁXIMO RECOMENDADO EN COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS**

- <2 años: No deben estar expuestos a pantallas
- 2-4 años : 1 hora/día.
- ≥5 años : 2 horas/día



RECOMENDACIONES DE AF PARA PERSONAS ENTRE 5 AÑOS A 17 AÑOS DE EDAD

- 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa.
- Actividades de fortalecimiento óseo y muscular mínimo 3 veces a la semana.

RECOMENDACIONES DE AF PARA ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS

- Acumular por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica a la semana de intensidad moderada, mínimo en sesiones de 10 minutos.
- Mínimo dos días a la semana ejercicios de fortalecimiento muscular.

RECOMENDACIONES DE AF EN PERSONAS DE 65 AÑOS EN ADELANTE

- Acumular por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica a la semana de intensidad moderada, mínimo en sesiones de 10 minutos.
- Las personas mayores 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.
- Actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

PRESIDENCIA



GOBERNACIÓN



MUNICIPIO

VÍA ACTIVA Y SALUDABLE VAS





- JUDICIAL
- **EJECUTIVA**
- LEGISLATIVA



PRESIDENCIA



COLDEPORTES



ENTES DEPORTIVOS
DEPARTAMENTALES



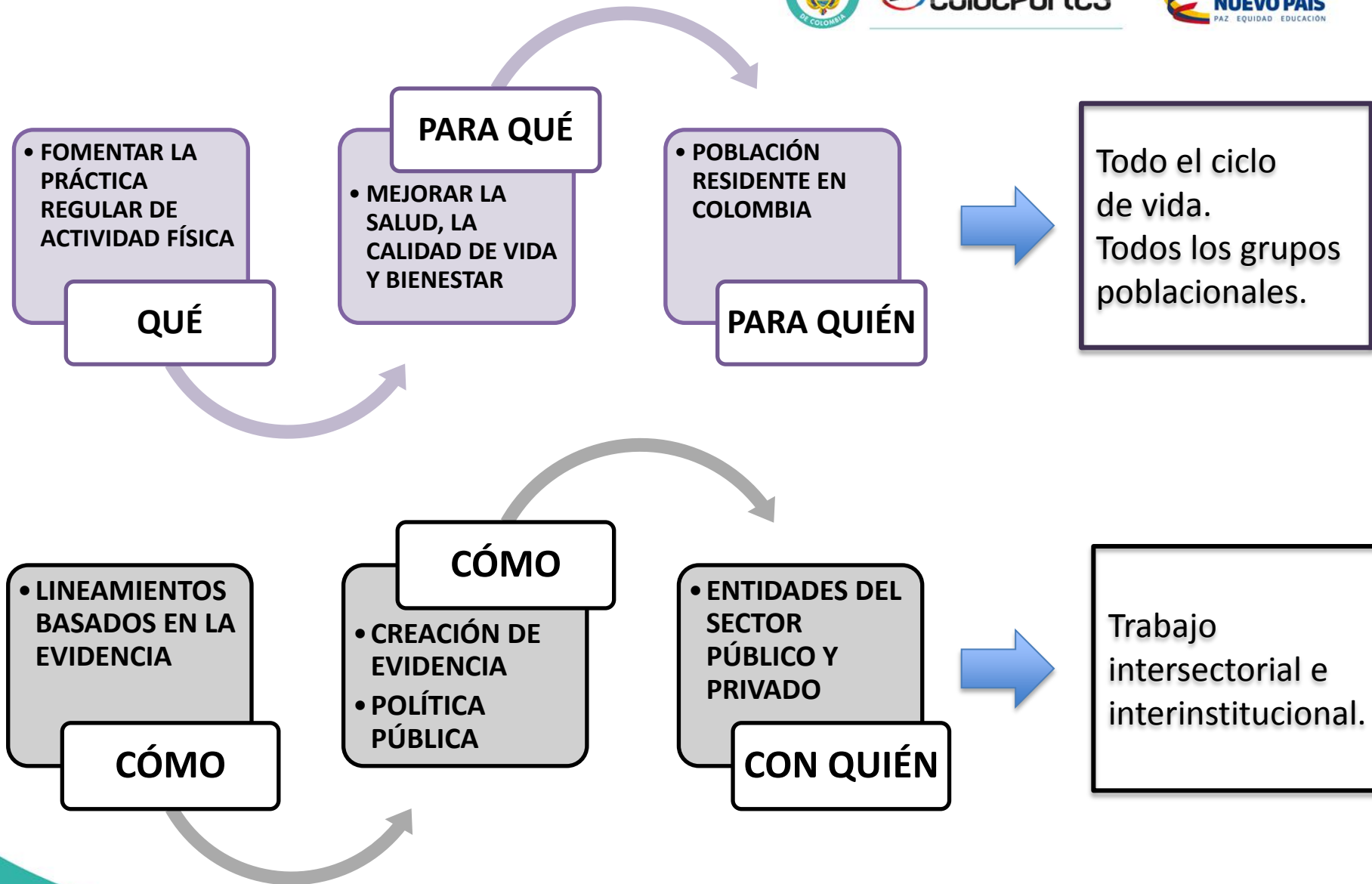
ENTES DEPORTIVOS
MUNICIPALES

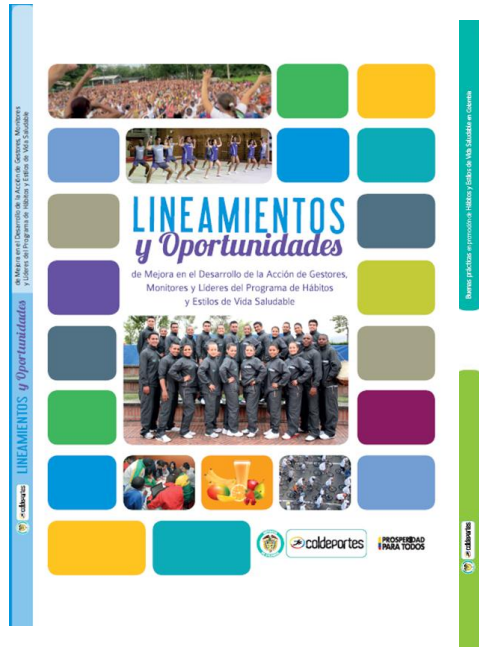
SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE





POLÍTICA PÚBLICA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE







Vías Activas y Saludables VAS



Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de

Vías Activas y Saludables en Colombia



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 práctica de actividad física (AF), recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre (montar en bicicleta o patines, caminar o trotar).

Ciclorruta

Vía o sección de la calzada destinada al tránsito de bicicletas en forma exclusiva.

Ciclopaseo

Consiste en realizar un recorrido por parte de un grupo de personas, ya sea en: bicicletas, triciclos o patines, por la malla vial de algún municipio, teniendo en cuenta que el cierre de la vía para los vehículos automotores es temporal y se habilita de nuevo para ellos, después del paso de los participantes del evento, no es una actividad con una regularidad y recorrido definido. Si bien puede ser una estrategia para promover el Programa de Vías Activas y Saludables VAS en los municipios, está en su esencia no se considera como una VAS.

LAS VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES EN AMÉRICA



Más de 400 ciudades han adoptado el programa de VAS.



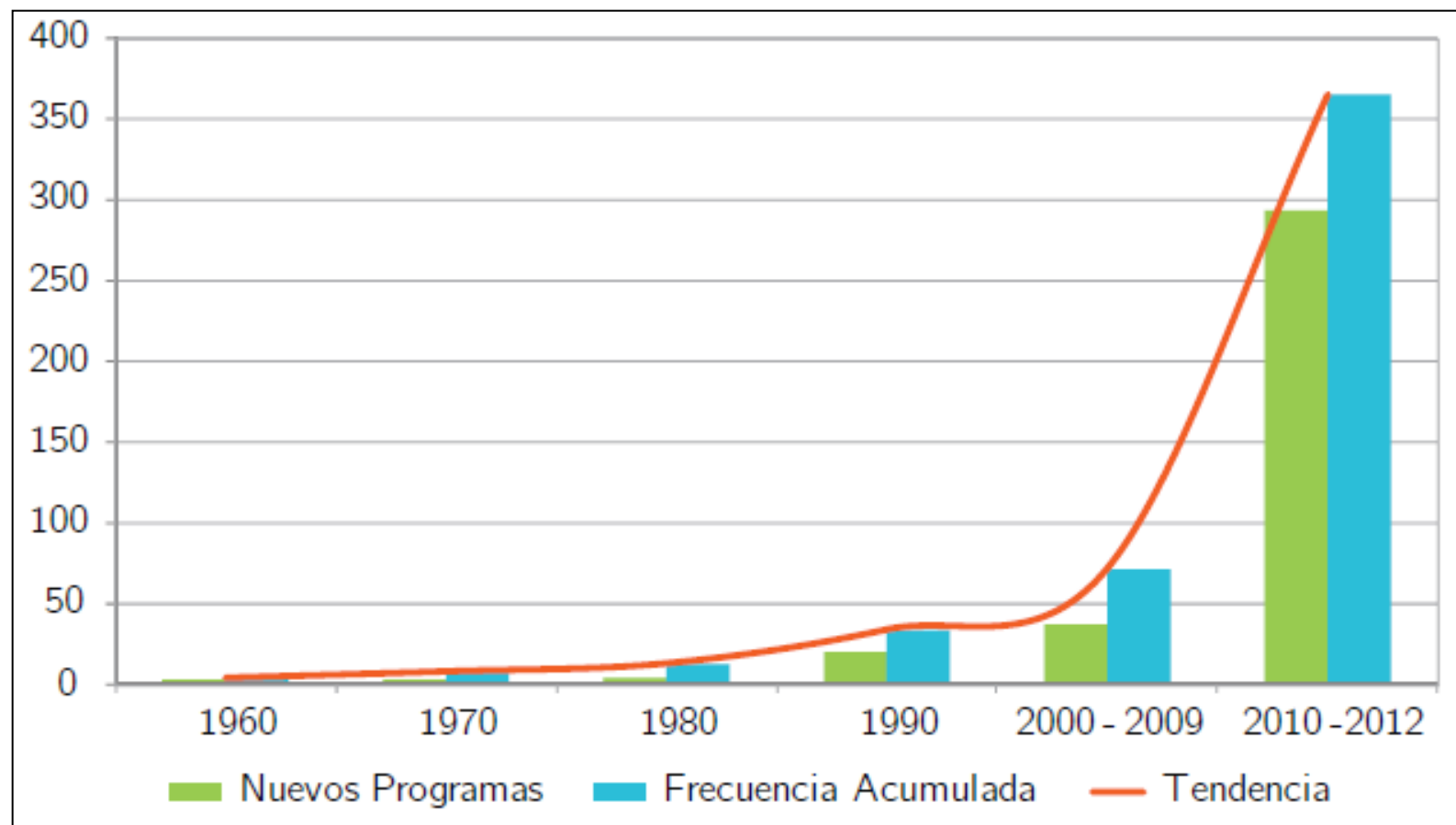
En la actualidad son: **66 VAS Regulares** (por lo menos una vez al mes), y **44 VAS No Regulares** (esporádicas en el año) en todo el territorio nacional.



Con una frecuencia de por lo menos una (1) vez por semana.

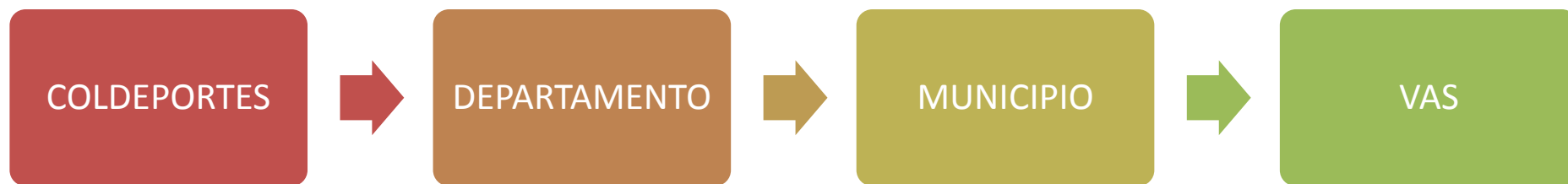


TENDENCIA DEL AUMENTO DE PROGRAMAS VAS



Fuente: Hoja Informativa; CICLOVÍAS RECREATIVAS Una Epidemia Saludable; Coldeportes, CDC, Universidad de los Andes, IUHPE.

INTERVENCIÓN







PROGRAMA

COORDINADOR

OPERADORES

PROPUESTA

SOCIALIZACIÓN A
TOMADORES DE DECISIÓN

CAPACITACIÓN A LIDERES



ACTO ADMINISTRATIVO

TRABAJO INTERSECTORIAL

PLAN DE TRABAJO



JORNADA VAS

REGULARES Y NO
REGULARES

CONTEO



- 66 Vías Activas y Saludables del país regulares.
- 44 VAS no regulares.
- Sede para Colombia del Decimo Primer Congreso de la Red de Ciclovías Recreativas de las Américas Bogotá – Colombia 2016.
- Cuatro miembros en el comité ejecutivo de la Red de Ciclovías Recreativas de las Américas CRA.



GRACIAS