



CURSO NACIONAL TEÓRICO PRÁCTICO

DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA
Y HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



GOBIERNO DE COLOMBIA



coldeportes

PROGRAMA NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES VAS



GOBIERNO DE COLOMBIA



coldeportes



Vías Activas y Saludables



Agenda

- Algo de historia
- Colombia ejemplo para el mundo en Vías Activas y Saludables
- Guía VAS 2018
- Criterios de evaluación de las VAS
- Ejercicios de evaluación: conteos, calculo de áreas de las VAS

Algo de historia

Bogotá 15 de diciembre de 1974; el inicio de kilómetros de alegrías en el mundo.



GOBIERNO DE COLOMBIA



coldeportes

Algo de historia

2005



2009

MANUAL PARA IMPLEMENTAR Y PROMOCIONAR LA
CICLOVÍA RECREATIVA



2011



Bogotá



Cali



Medellín



Algo de historia

2012



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



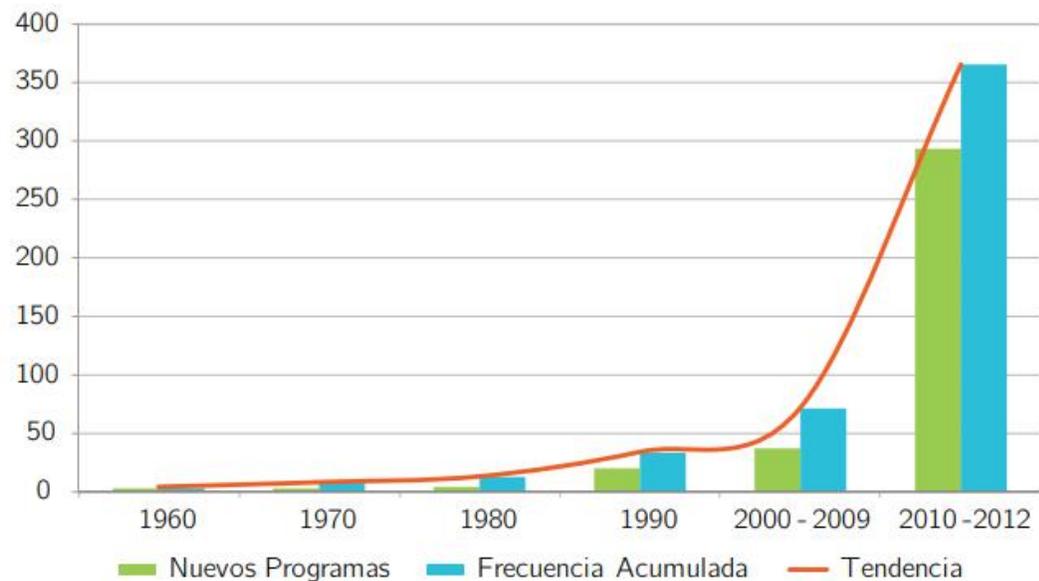
Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de

Vías Activas
y Saludables
en Colombia



Colombia un ejemplo para el mundo

Figura 2. Una epidemia saludable: expansión de Ciclovías Recreativas en las Américas en los últimos 50 años *



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

Colombia un ejemplo para el mundo

Por cada dólar que se invierte en:



La Ciclovía Recreativa de Bogotá:



3 dólares

Ahorro neto: 13 millones de dólares/año



La Ciclovía Recreativa de Medellín:



2 dólares

Ahorro neto de 2 millones de dólares/año



La Ciclovía Recreativa de San Francisco:



2.3 dólares

Ahorro neto de 4 millones de dólares/año

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



GOBIERNO DE COLOMBIA



coldeportes



En 2017 se reportaron **66 VAS Regulares** (por lo menos una vez al mes).

Guía VAS 2018



Esta basada en:

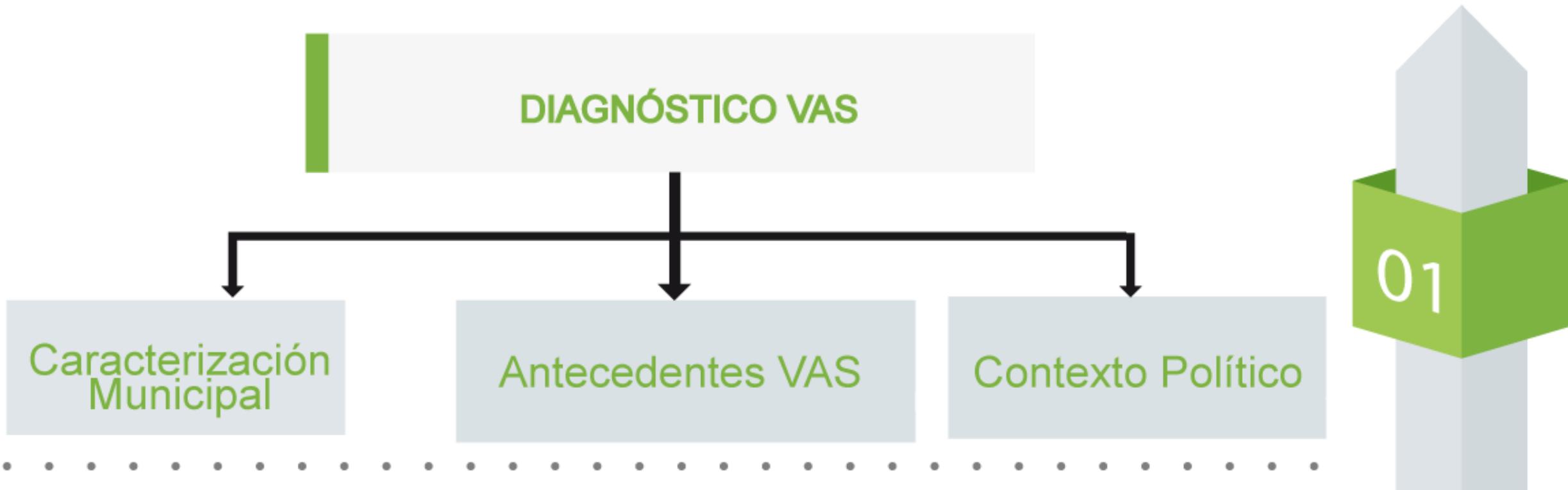
- Manual de Criterios para la Evaluación de las Ciclovías Recreativas.
- Indicadores del sello de calidad “Bicis de Calidad”.
- Manual para implementar promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables en Colombia
- Ruta Metodológica para el Diagnóstico, Asesoría, Implementación y Fortalecimiento de las VAS.

Guía VAS 2018, Equipos Departamentales

Identificación, selección y registro de los municipios para la implementación, seguimiento y evaluación de las Vías Activas y Saludables VAS



Guía VAS 2018, Equipos Departamentales, diagnóstico (paso 1 de la ruta).



Guía VAS 2018, Equipos Departamentales, diagnóstico (paso 1 de la ruta).

Características generales del Municipio:

- Nombre del Alcalde
- No. de Habitantes
- Actividades Económicas
- Temperatura Promedio



Guía VAS 2018, Equipos Departamentales, diagnóstico (paso 1 de la ruta).



Antecedentes de la VAS:

- Tipo: Regular, No Regular, Periodicidad
- Actividades Complementarias
- Experiencias relacionadas: Ciclopaseos, Celebración de días especiales
- Cierre temporal de vías para el aprovechamiento del tiempo libre

Contexto político: voluntad política, plan de gobierno, decretos, ordenanzas, acuerdos.

ASESORÍA MUNICIPAL

02

Socialización de propuesta
(Tomadores de decisiones)

Creación del grupo líder
(Trabajo intersectorial)

Capacitación Municipal

- Trazado inicial
- Inventario de material
- Actividades complementarias
- Estrategias IEC

- Tomadores de decisión
- Grupo líder
- Voluntariado
- Comunidad en general



Guía VAS 2018, Equipos Departamentales, asesoría (paso 2 de la ruta)

Ciclovía *Muevete por una Villa Rica Activa*

Ruta Ciclovía (Blue dashed line)

- Defensa Civil (Orange vertical stripes)
- GYM (Brown square)
- Punto de Hidratación (Blue diagonal stripes)
- Zona de Recreación (Red square)
- Zona de Patinaje (Purple square)
- Salud (Blue square)
- Zona HEVS (Green square)

DOMINGOS 8:AM a 11:AM

Logos: Hábitos y estilos de vida saludable, Indeportes CAUCA, Coldeportes, ALCALDIA MUNICIPAL DE VILLA RICA, Villa Rica en Casa.

Guía VAS 2018, Equipos Departamentales, asesoría (paso 2 de la ruta)





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

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

*Obligatorio

Selecciona tu nombre *

Elegir



Correo electrónico *

Tu respuesta

2. VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES - VAS (APLICA PARA MONITORES DEPARTAMENTALES)

2.1 DIAGNÓSTICO

N°	MUNICIPIO	FECHA DE PUBLICACIÓN EN EL FORMULARIO DE RECOVIAS	PERSONA DE CONTACTO EN EL MUNICIPIO PARA LAS VAS	ENTIDAD Y CARGO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
1						

2.2. SOCIALIZACIÓN Y CAPACITACIÓN

N.º	FECHA	TIPO DE ACCIÓN	INSTITUCIONES U ORGANIZACIONES	N.º TOTAL DE PERSONAS ASISTENTES	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN
1					
SUBTOTAL				0	

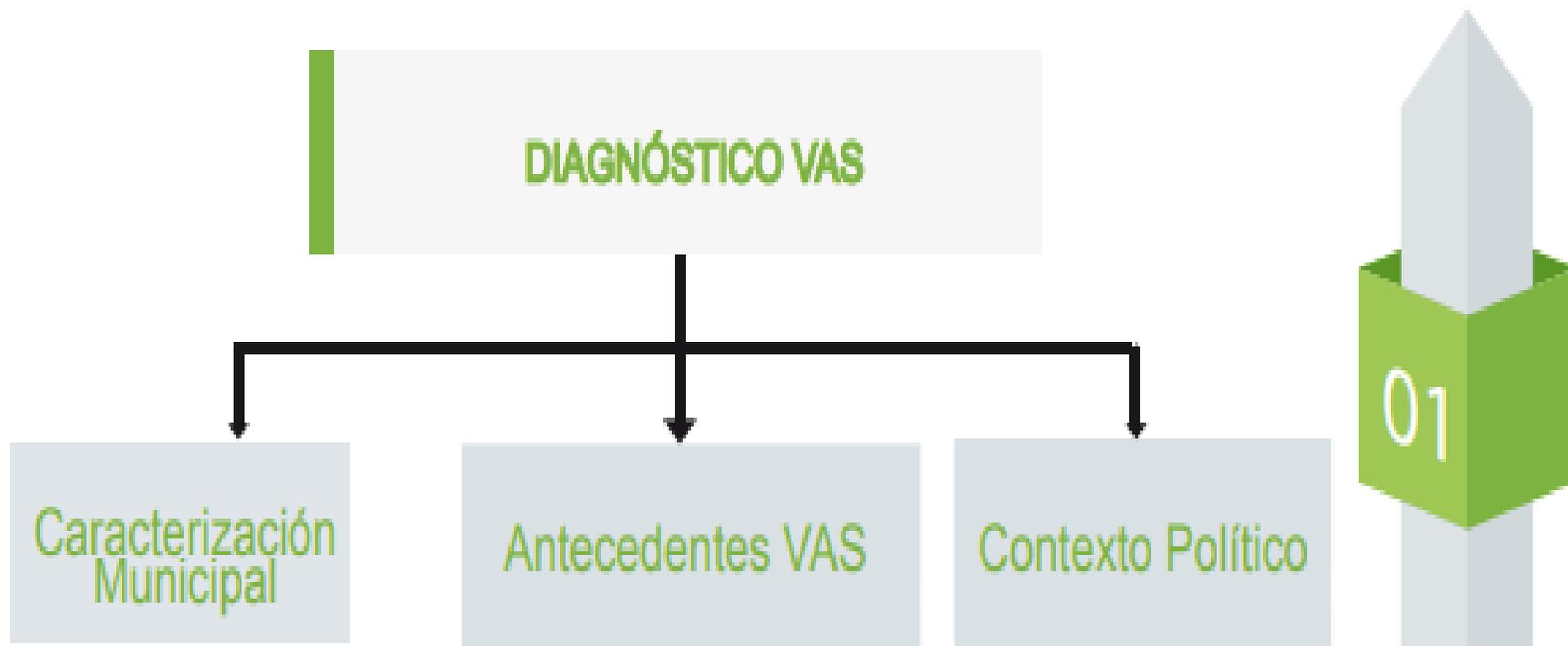
2.3. JORNADAS DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

N.º	FECHA	DURACIÓN EN HORAS	DISTANCIA DEL RECORRIDO EN METROS	N.º TOTAL DE PERSONAS VAS	N.º TOTAL DE PERSONAS PUNTO HEVS	N.º TOTAL DE PERSONAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	INSTITUCIONES COOPERANTES
1							
SUBTOTAL				0	0	0	TOTAL 0

OBSERVACIONES : Descripción del trazado y de las jornadas VAS

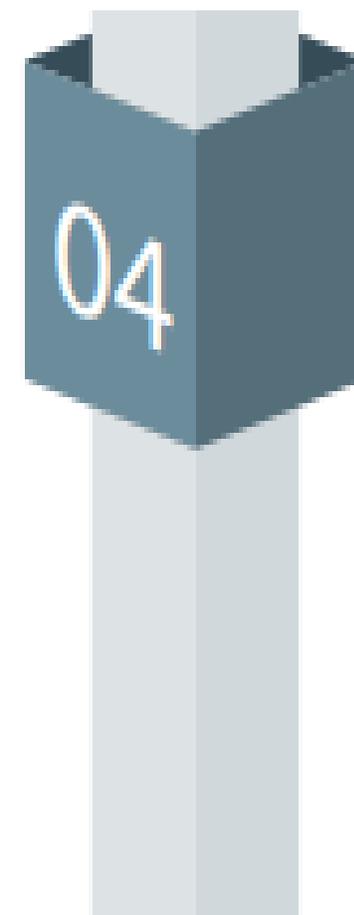


Guía VAS 2018, Equipos Municipales



Guía VAS 2018, Equipos Municipales

IMPLEMENTACIÓN JORNADAS
VAS REGULARES



Vías Activas y Saludables

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

Con el propósito de identificar las Vías Activas y Saludables VAS regulares del país* (programas que consisten en abrir temporalmente las calles a los ciudadanos, de manera que tengan un espacio seguro y gratuito para la práctica de actividad física, recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre, por ejemplo: para montar en bicicleta o patines, caminar o trotar). Coldeportes busca establecer que municipios cuentan con esta oportunidad para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

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

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Nombre de la persona que realiza el registro *

Criterios de evaluación



1. Número de participantes por jornada.
2. Medición de la Vía Activa y Saludable VAS:
 - Extensión en metros lineales
 - Cálculo del área en metros cuadrados de la Vía Activa y Saludable VAS

Criterios de evaluación: número de participantes por jornada

Instrumentos de conteo de participantes.

Contador utilizado en SOPARC



Contador manual (CM)



Lápiz y papel (LP)



Criterios de evaluación: selección punto de conteo



- Se determina con la identificación de algún lugar de encuentro o flujo alto de usuarios, por lo general es cercano a una actividad complementaria.
- Se pueden ubicar en el recorrido más de uno, pero deben tener una distancia entre ellos de por lo menos 2,5 km

Criterios de evaluación: selección área blanco



- Es una zona delimitada por una línea imaginaria
- que pasa por al frente del observador.
- Al Fijar un **área blanco** se ubica un punto de conteo.
- Con LP se necesitan 2 observadores por punto de conteo.

Criterios de evaluación: clasificación del usuario

Bicicleta



Patinando



Caminando



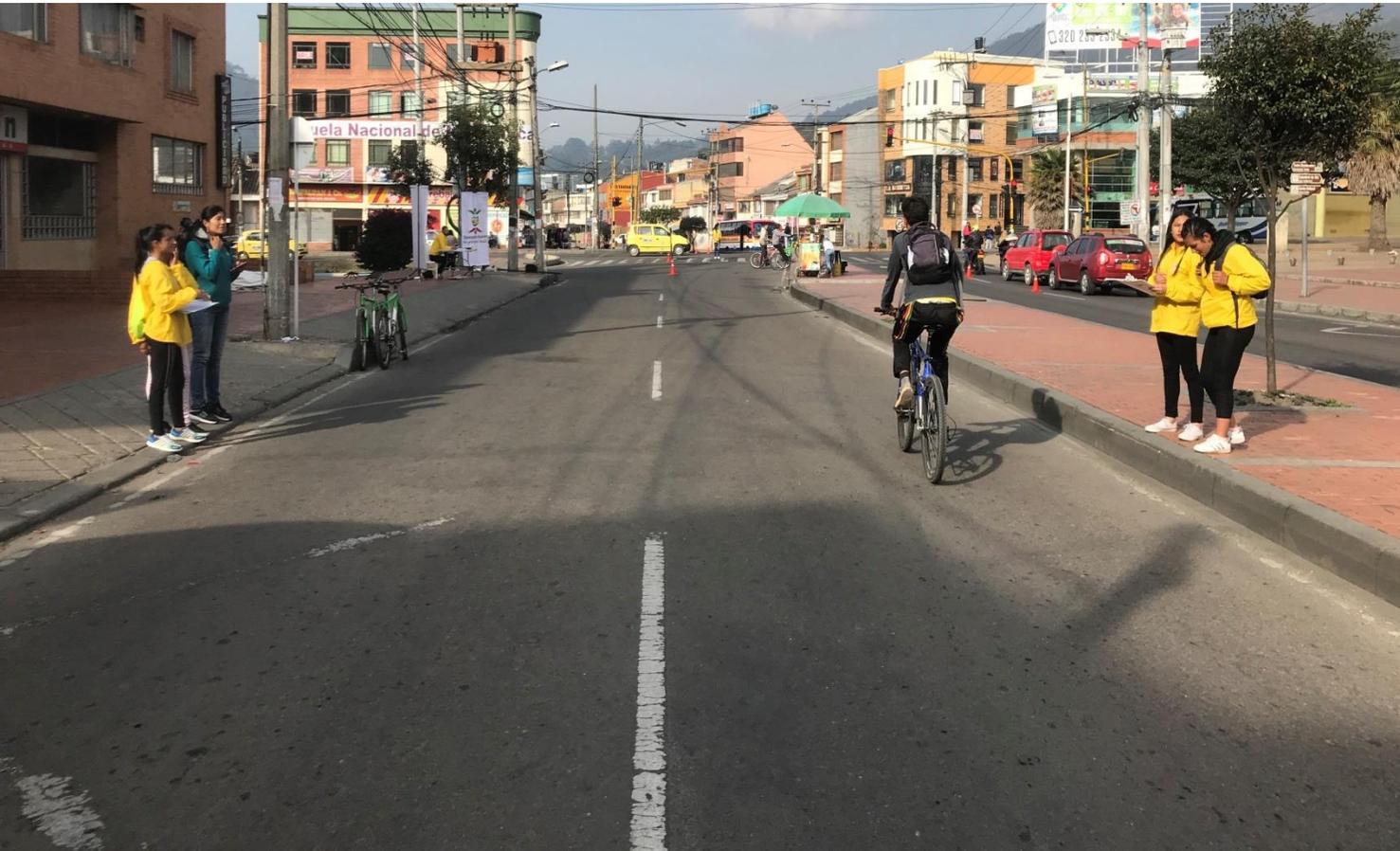
Corriendo



Otros



Crterios de evaluaci3n: protocolo de conteo



Requerimientos Esenciales:

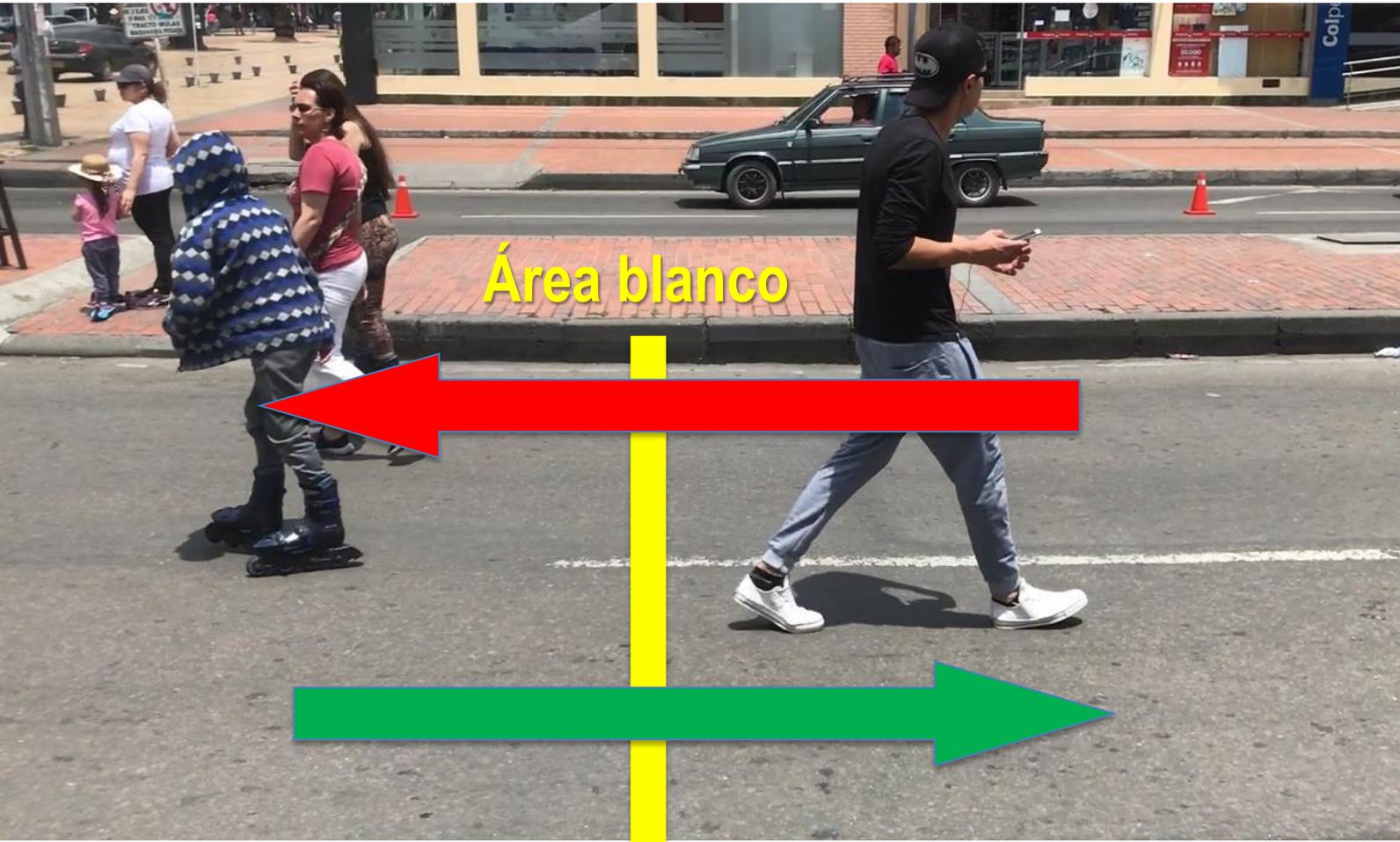
- Punto de conteo seleccionado
- Lápiz y formato de conteo de usuarios
- Cron3metro y/o reloj

Distancia de la VAS en metros	Tiempo aproximado en minutos
500	3
600	4
700	4
800	5
900	6
1000	6
1100	7
1200	7
1300	8
1400	8
1500	9
1600	9
1700	10
1800	10
1900	11
2000	11
2100	12
2200	12
2300	13
2400	14
2500	15

Criterios de evaluación: protocolo de conteo

- Para las VAS de 2.5 Km de extensión en adelante, la duración del conteo será de 15 minutos.
- Para las menores de 2,5 km, la persona encargada de realizar el conteo determinará el tiempo de duración con relación a la distancia en metros de la VAS de acuerdo a esta tabla.

Criterios de evaluación: protocolo de conteo

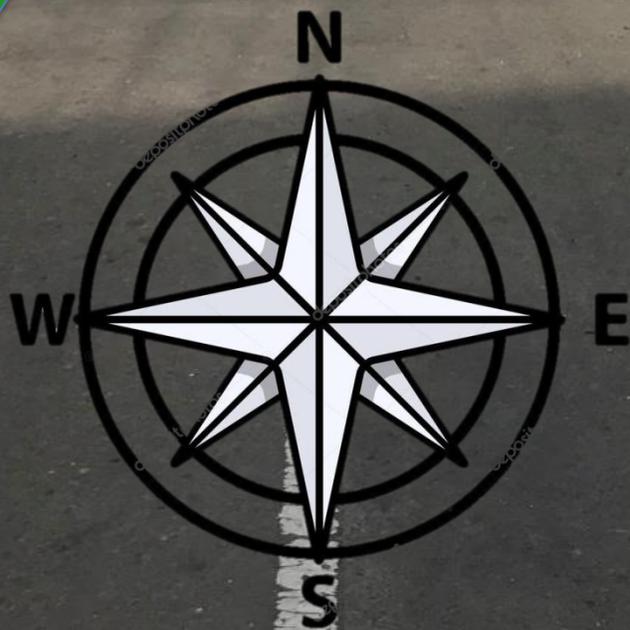


Las flechas indican la dirección de flujo de participantes

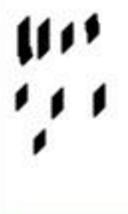
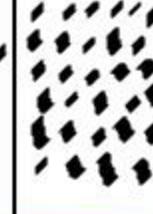
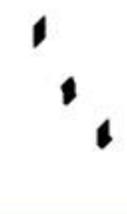
Cuentan
flujo verde

Cuentan
flujo rojo

Área blanco



Criterios de evaluación: protocolo de conteo

BICICLETA			PATINES			PEATONES			CORREDORES			OTROS		
HORA 1	HORA 2	HORA 3	HORA 1	HORA 2	HORA 3	HORA 1	HORA 2	HORA 3	HORA 1	HORA 2	HORA 3	HORA 1	HORA 2	HORA 3
														
TOTAL			TOTAL			TOTAL			TOTAL			TOTAL		
25			10			30			12			10		



Actividades complementarias: conteos.

Se realiza una vez en la mitad de la sesión de AF.



Participantes

Espectadores

Criterios de evaluación: Actividades complementarias



Criterios de evaluación: medición de la VAS



Extensión en metros lineales: evidencia la cantidad de metros lineales de vía pública habilitados para el desarrollo de las jornadas VAS, desde un punto A, a uno B, a lo largo de las calles que son epicentro de esta estrategia. Estos tramos pueden estar conectados en forma de circuito o distribuidos en el municipio

Criterios de evaluación: Extensión en metros lineales

Instrumentos de medición.

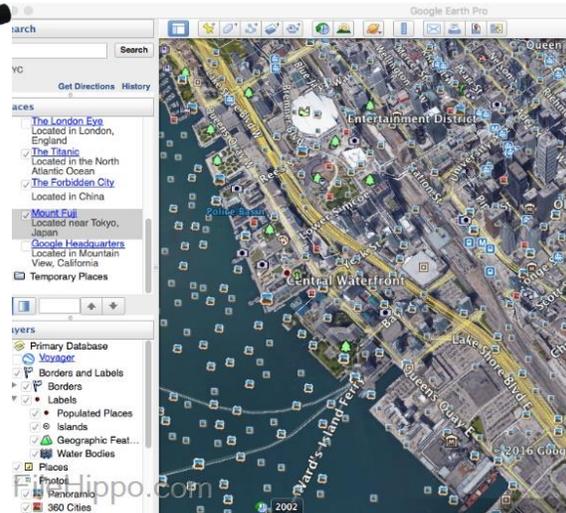
Odómetro de vehículos



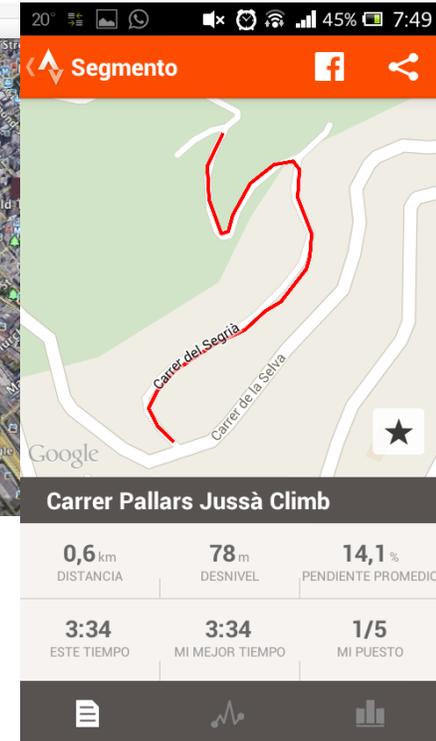
Odómetro



Google Earth



APPS

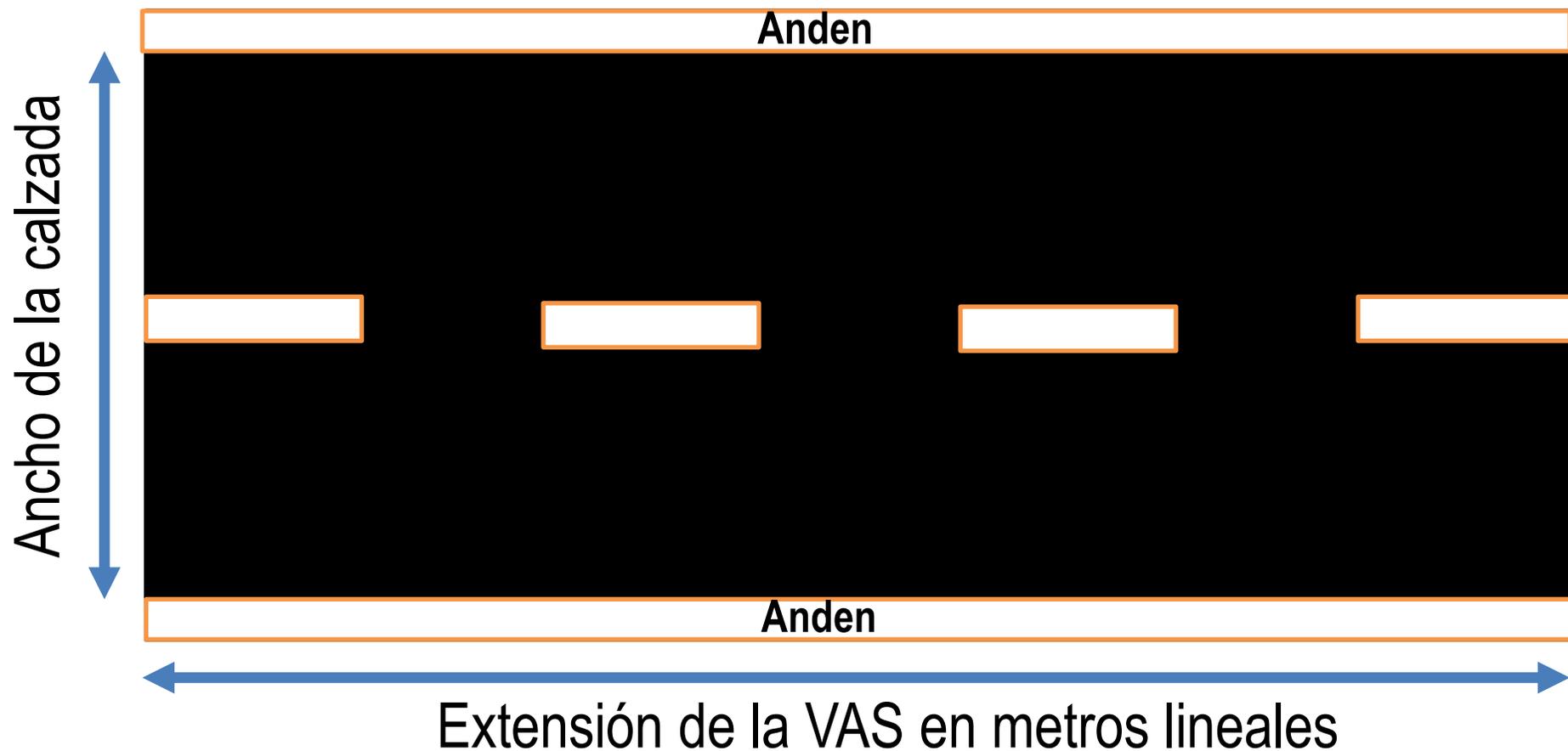


Criterios de evaluación: protocolo de medición

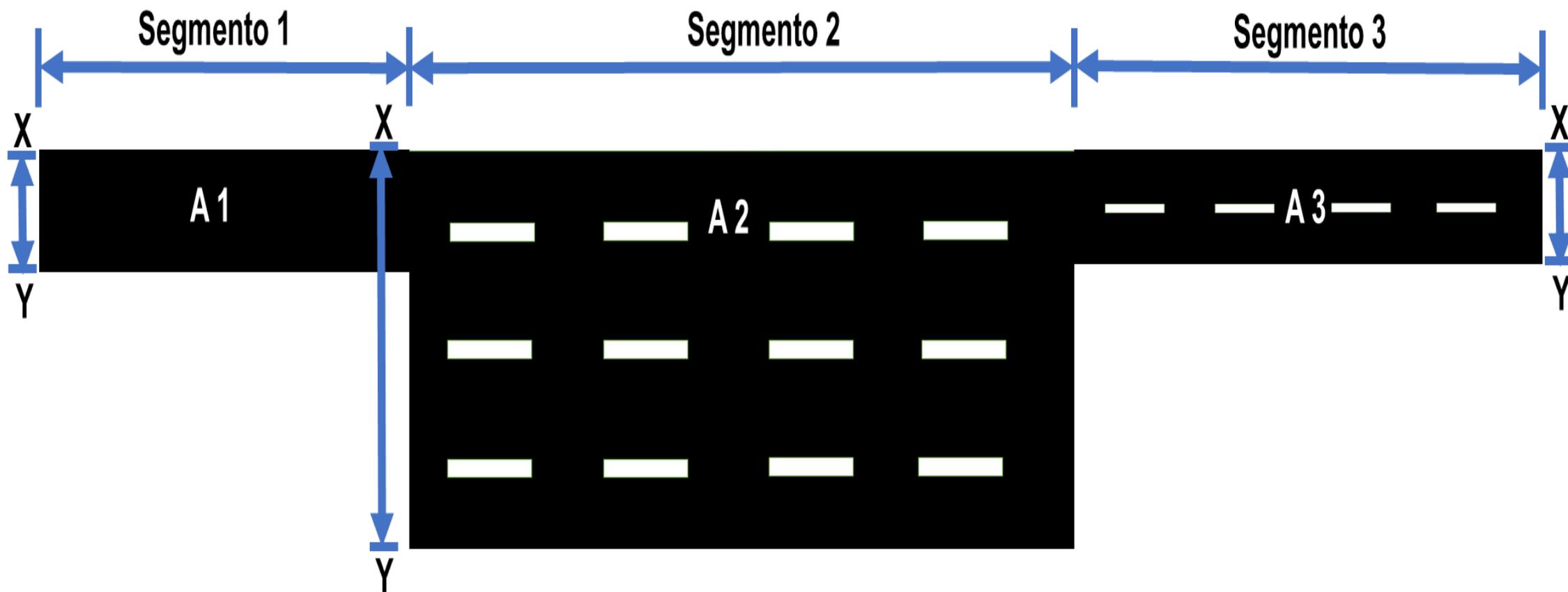


- Se identifica el punto de inicio y fin de la VAS.
- Se establece el eje de la vía, que es el centro de la calzada.
- A través de este eje se desplaza con el instrumento de medición desde el punto inicial de la VAS hasta el final.
- En el caso que la VAS presente desviaciones, intersecciones o curvas continúe con el desplazamiento manteniéndose en el eje de la calzada.

Criterios de evaluación: cálculo del área en metros cuadrados



Criterios de evaluación: cálculo del área en metros cuadrados





SIGA

Ejercicios de evaluación: conteos, calculo de áreas de las VAS



GOBIERNO DE COLOMBIA



coldeportes



s Activas y Saludables



S Activas y Saludables

Resultados caso 1

Bicicleta. 4

Patines: 5

Peatones: 21

Corriendores: 2

Otros: 2





S Activas y Saludables

Resultados caso 2

Bicicleta. 12

Patines: 0

Peatones: 14

Corriendores: 0

Otros: 2





s Activas y Saludables

Resultados caso 3

Bicicleta. 5



Patines: 5



Peatones: 10



Corriendores: 1



Otros: 0





s Activas y Saludables

Resultados caso 4

Bicicleta. 12

Patines: 1

Peatones: 9

Corriendores: 1

Otros: 1



Ejercicios de evaluación: calculo de áreas de las VAS



Segmento 1: inicia desde la Carrera 11^a hasta la Calle 17, el ancho de la calzada es de 9.14 metros, longitud: 500 metros, área calculada de: ???? m².

Segmento 2: inicia desde la Carrera 19 hasta la Calle 8, el ancho de la calzada es de 7.70 metros, longitud: 700 metros, área calculada de ???? m².

Segmento 3: inicia desde la Calle 8 por Carrera 15 hasta su finalización, el ancho de la calzada 8.14 metros, longitud: 1.900 metros, área calculada de ???? m².

Área Total: ????? m².

Ejercicios de evaluación: calculo de áreas de las VAS



Segmento 1: 4.570 m².
Segmento 2: 5.390 m².
Segmento 3: 15.466 m².
Total: 25.426 m².

Delegación de Colombia al Congreso CRA 2017, Ciudad de Panamá



Bogotá, Soacha, Ibagué,
Pasto, Paipa, Bello, Meta,
Risaralda, Cauca,
Medellín, Cali y del Grupo
Interno de Trabajo
Actividad Física.

Eventos

26 al 29 de julio de 2018

Cali Sede del 14° Congreso CRA



Enlaces de interés

Formulario para el Diagnóstico y Reporte de las Vías Activas y Saludables (verde):

<https://goo.gl/forms/j2IMmiCYY49vNapa2>

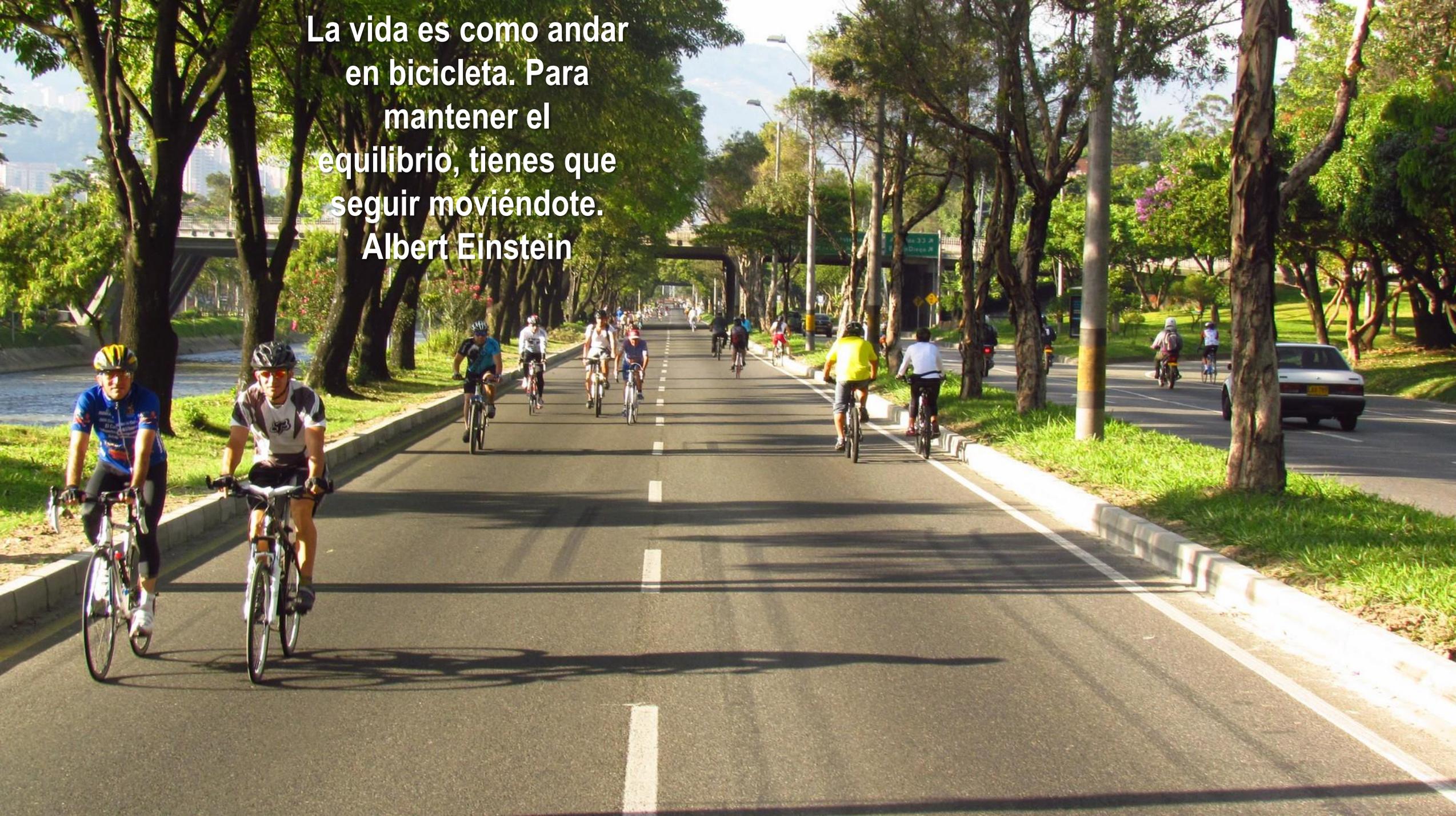
Formulario de Registro y Reporte de Vías Activas y Saludables de Colombia (azul):

<https://goo.gl/forms/8C2ZJazofTENbO8K2>

Documentos relacionados con las VAS:

http://www.coldeportes.gov.co/.../fome.../actividad_fisica/72142

La vida es como andar
en bicicleta. Para
mantener el
equilibrio, tienes que
seguir moviéndote.
Albert Einstein



Gracias

