



10. **ESTRATEGIA VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES (VAS)**

CONCEPTUALIZACIÓN

¿Qué es?

La estrategia Vías Activas y Saludables (VAS) tiene por objetivo ofrecer un espacio seguro y gratuito para la práctica de actividad física, recreación y el sano aprovechamiento del tiempo libre mediante prácticas como: caminar, trotar, montar en bicicleta o patines. Práctica mediada por su relación costo beneficio con la salud y su contribución al cumplimiento de las recomendaciones en actividad física. Para ello, el espacio donde se lleva a cabo se cierra temporalmente para el acceso vehicular motorizado y abre temporalmente las calles a los ciudadanos para la práctica de actividad física en tiempo libre.

Las VAS se complementan con acciones de promoción dentro de las que se encuentran ActiVAS Tu Barrio, Ciclopaseos, caminatas, entre otras.



¿CÓMO LO LLEVAMOS A LA PRÁCTICA?



Paso a paso para implementar la estrategia

A continuación, el resumen de los cuatro (4) pasos que nos ayudarán a desarrollar la estrategia Vías Activas y Saludables (VAS) en la comunidad:

Figura 1. Pasos de la implementación de la estrategia Vías Activas y Saludables (VAS).



La estrategia Vías activas y saludables y su ruta de implementación son detalladas en el manual de criterios para la evaluación de las ciclovías recreativas, indicadores de calidad “Bicis de calidad” y el manual para implementar, promocionar y evaluar programas de vías activas y saludables.

Paso 1. Diagnóstico

La primera parte del diagnóstico consiste en seleccionar los municipios donde implementaremos la VAS, teniendo en cuenta los siguientes cuatro criterios de inclusión o exclusión:

- Voluntad política del gobierno municipal para su programación.
- Condiciones topográficas favorables; entre otras, las condiciones del terreno es un factor de exclusión o si el municipio tiene una malla vial demasiado empinada o la calidad del suelo es deficiente.
- Disponibilidad de vías para la VAS; debemos establecer si los municipios cuentan con calles para destinar de manera exclusiva a la práctica de actividad física de la comunidad.
- Antecedentes en el desarrollo de implementación de estrategias para la promoción de las VAS.



1.1 Caracterización municipal: recopilamos la siguiente información general del municipio: nombre del alcalde, datos para envío de información y correspondencia (de manera virtual y/o física) de personas de contacto en el gobierno municipal. Asimismo, debemos registrar el número de habitantes del municipio (diferenciar en lo posible los de zona rural y de la urbana), precisar la categoría del municipio (de acuerdo, con el Departamento Nacional de Planeación, DNP), las actividades económicas relevantes y la temperatura promedio del municipio.



1.2 Antecedentes de la Vía Activa y Saludable VAS: de acuerdo con la información disponible en el municipio revisamos si el programa VAS se implementó en el pasado y si fue:

- **Regular:** es aquella VAS que se desarrolla con regularidad, por lo menos una, dos o más veces por mes.
- **No Regular:** es aquella VAS que se lleva a cabo en el año de manera eventual u ocasional.

Es importante que indagemos si se presentaron acciones similares o complementarias en las vías como lo pueden ser: Puntos de: actividad física, recreativos, culturales o de atención de otras entidades; así como, cierres temporales de las vías para el aprovechamiento del tiempo libre, ciclopaseos o celebración de días especiales.

Esta información nos sirve para determinar el nivel de aceptación de la iniciativa en el pasado y sugerir los escenarios y vías para implementar la VAS.



1.3 Contexto político: este análisis nos permite generar acciones de incidencia política de la VAS en el municipio. Para lo cual, es necesario que busquemos información en publicaciones de la Secretaría del Consejo Municipal o en los archivos de la Alcaldía y del instituto de deportes municipal y en documentos como: permisos transitorios, acuerdos o resoluciones, decretos, entre otros, que puedan estar relacionados con las VAS.

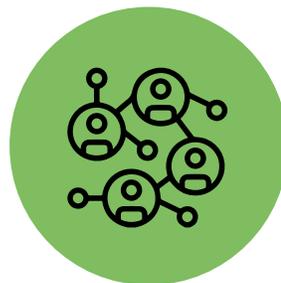
También realizamos un análisis al Plan de Gobierno Municipal para constatar que información hay allí sobre la promoción de la actividad física, el aprovechamiento del tiempo libre, el transporte sostenible o el cuidado del medio ambiente y que estén relacionados con los beneficios que pueden brindar las VAS al municipio.



Paso 2. Asesorías municipales

Este paso tiene como propósito brindar herramientas técnicas, logísticas y conceptuales a las personas y entidades que lideran la implementación del programa VAS en el municipio; se desarrolla a través de las siguientes acciones:

2.1. Socialización de la propuesta: convocamos a los diferentes actores del municipio que sean tomadores de decisiones en el orden gubernamental, fuerza pública y de la sociedad civil (alcalde, directivos del gabinete municipal, comandantes de Policía, Ejército, Armada, Fuerza Aérea, entre otros). A este grupo le presentamos las ventajas del programa VAS desde un nivel costo beneficio, por ejemplo, para la salud pública. Para esto, es esencial la creación de un grupo líder y una capacitación municipal.



2.2. Conformación del Grupo Líder VAS: este es el grupo de personas e instituciones u organizaciones que unirán esfuerzos para la realización de las jornadas VAS. Puede constituirse por integrantes de los sectores defensa, gobierno, deporte, comercio y población civil. En consenso, los integrantes de este grupo escogen un líder (coordinador VAS municipal), no interesa el sector ni la entidad a la cual pertenezca; es quien coordinará las acciones de las diferentes entidades de apoyo y a su vez, cada una de ellas delegará una persona de contacto para generar el enlace de los servicios o personal a proveer para el desarrollo de la VAS.

Es necesario que deleguemos responsabilidades a cada una de las personas y entidades de apoyo y contar con un directorio para así monitorear los servicios de cada una para el desarrollo de las jornadas VAS.

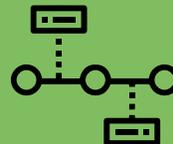


2.3. Capacitación municipal: debemos enfocarla hacia el grupo líder y/o hacia el voluntariado de apoyo a la VAS. Lo podemos realizar con el respaldo de la sociedad civil o del sector educativo. Por ejemplo, con estudiantes de grado décimo y undécimo que estén prestando su servicio social y que hacen parte de las instituciones educativas del municipio, la comunidad universitaria, o de las modalidades técnica o tecnológica como estudiantes del Sena.

2.4. Trazado inicial del recorrido: Con el grupo líder realizamos el trazado inicial. Es decir, con la toma de decisiones sobre: donde situar la vía activa y saludable. No es necesario contar con una vía amplia, se puede iniciar con una vía corta que se ampliará poco a poco.

También es importante que hagamos un sondeo sobre el material con el que contamos: materiales de cierre y señalización como vallas, conos, cinta de cerramiento, vehículos operativos y logísticos y personal que puedan apoyar el proceso.

Además, definiremos las organizaciones que pueden proveerlo o con cuales gestionarlo.



2.5. Planeación de actividades complementarias: con el grupo líder definamos qué actividades complementarias podemos programar, como lo son puntos de: HEVS, recreativos o culturales, ventas de alimentos y bebidas, bici talleres, información de entidades del gobierno municipal, atención de mascotas, entre otros. La implementación de las actividades complementarias las puede realizar la entidad encargada de operar la VAS o también las IUO que apoyan el desarrollo de las jornadas VAS.

2.6. Generación de Estrategias de Información, Educación, Comunicación (IEC): son herramientas que nos ayudan a cambiar o reforzar un conjunto de comportamientos en un público objetivo y con respecto a un problema específico. Estas se pueden desarrollar a través del uso de redes sociales prensa, radio y televisión local; para informar a la comunidad -sobre todo a los conductores de vehículos y motos- los horarios del cierre del recorrido de la VAS, recomendaciones de desvíos y del respeto por los usuarios de las VAS, entre otras.





2.7. Jornadas Vías Activas y Saludables VAS de diagnóstico: es importante que realicemos dos vías de diagnóstico:

- **Primera vía activa y saludable:** es indispensable que documentemos mediante material fotográfico y registros documentales los estimados de usuarios, así como el diseño de encuestas de percepción que den cuenta de reacciones y satisfacción con la comunidad.

Posterior a esto, nos reuniremos con el grupo líder para realizar un balance y analizar la situación para así determinar aquellos aspectos positivos y cuáles se deben mejorar.

- **Segunda vía activa y saludable:** No es necesario hacer el mismo tramo si encontramos otra vía más favorable y para activarla seguimos los pasos anteriores.

2.8. Análisis de viabilidad: A partir de la información del diagnóstico se realiza el análisis de viabilidad conjuntamente con el grupo líder. A partir de tres tipos posibles de resultados, revisamos aquellos elementos que funcionaron y aquellos que no, con el fin de generar un proceso de ajuste en próximas VAS. Los tipos de resultados posibles se explican a continuación:

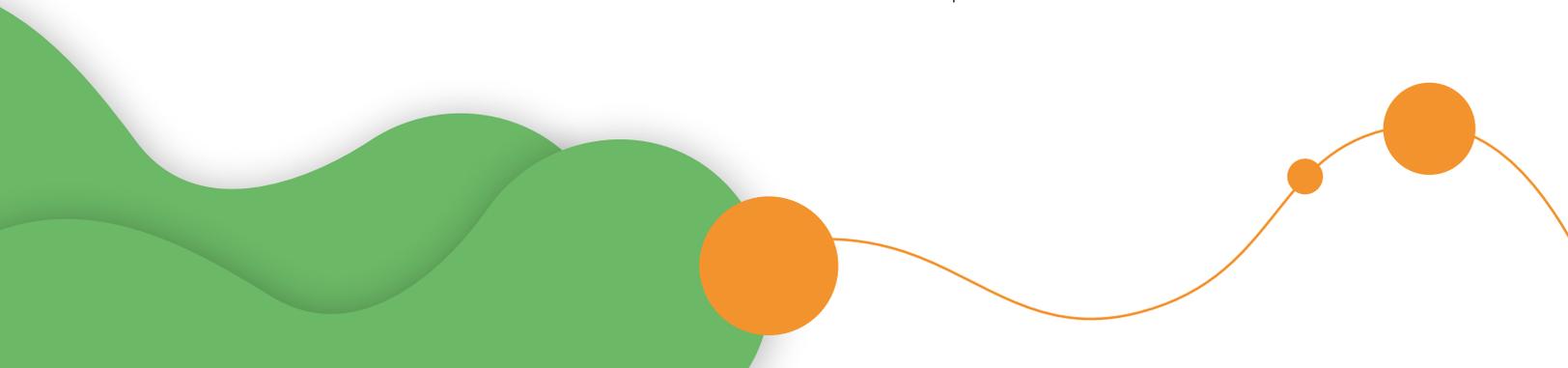


- **Resultado 1. No viable:** En este caso hubo poca asistencia de personas a la VAS, así como percepciones negativas de aquellos asistentes que no les gustó el evento; la malla vial del municipio se traumatizó o la administración no sigue interesada en el proceso.

En este caso, se desiste de la actividad, pero dejamos la reflexión para promover vías activas y saludables más adelante en dicho municipio.

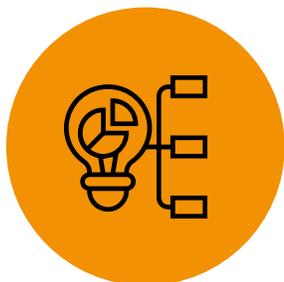
- **Resultado 2. Prometedora:** Es aquel resultado en que precisamos hacer más análisis y pruebas al ejercicio; en ese escenario podemos proyectar más vías activas y saludables de diagnóstico para así contar con mayor información que proporcionen datos para presentarlos al gobierno municipal y a los sectores participantes.
- **Resultado 3. Viabilidad:** aquí encontramos una respuesta positiva, gracias al compromiso de todos los actores y donde las vías activas y saludables son posibles y factibles en el territorio.

Cuando alcanzamos el resultado 3 es cuando continuamos al paso número 3.



Paso 3. Propuesta de jornadas VAS Regulares

Para el desarrollo de la propuesta de jornadas VAS tendremos en cuenta:



3.1 Estructura de la propuesta: Debemos estructurar la propuesta a partir de los objetivos formulados, la problemática identificada, con una justificación clara y precisa, la información de la población objeto a beneficiar y el insumo de viabilidad identificado en el paso 2. Además, la propuesta debe incluir el presupuesto con el que contamos y que servirá para que los dirigentes y los tomadores de decisiones revisen y consideren la oportunidad del bajo costo y un alto beneficio para la comunidad.



3.2 Socialización: Una vez elaborada la propuesta, la socializamos ante el ente deportivo y la alcaldía municipal. El objetivo es propiciar un ejercicio de incidencia política desde la movilización social y el trabajo conjunto con la comunidad. Este ejercicio de socialización tiene como fin que, en lo posible, el alcalde lidere la emisión de resoluciones o decretos administrativos para el desarrollo de vías activas y saludables. Se puede proponer un acuerdo del consejo municipal tomando como ejemplo ciudades como Bogotá, Cali, Pereira, Pasto, entre otras.



Paso 4. Implementación y desarrollo de las vías activas y saludables

Para la implementación y desarrollo de las vías activas y saludables debemos tener en cuenta las siguientes acciones:

4.1 Búsqueda de la sostenibilidad del programa: Esto lo logramos haciendo un rastreo de información que nos permita identificar datos relevantes para que el gobierno municipal reconozca los beneficios sobresalientes del programa en el territorio.

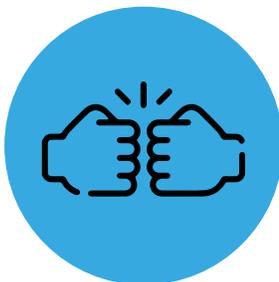
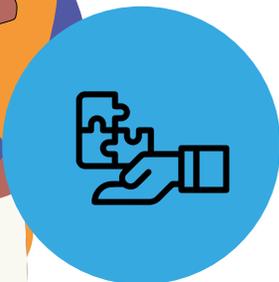
4.2 Búsqueda de amigos o aliados:

Para esto, sugerimos visitar la red colombiana de vías activas y saludables, en donde se comparten buenas prácticas que nos servirán como modelo.

4.3 Evaluación constante: nos sirve para identificar oportunidades de mejora y tomar acciones para solventarlas. Es importante documentar las jornadas para realizar esta evaluación.

TENGAMOS EN CUENTA QUE...

Es necesario que realicemos una evaluación y seguimiento constante para la identificación del impacto en cuanto a salud pública, bienestar y calidad de vida de las personas beneficiadas, así como de las acciones de mejora en la prestación del servicio de las VAS.





**¡MANOS
A LA
OBRA!**



PARA LOS MÁS CURIOSOS...

A continuación, presentamos diferentes recursos pertinentes para profundizar en la estrategia Vías Activas y Saludables.

Incluimos una breve introducción del contenido que encontraremos en cada recurso. Podemos acceder a ellos dando clic en cada enlace.



Organización Panamericana de la Salud. (2014). Hoja informativa: Ciclovías Recreativas.

datos relevantes de las ciclovías recreativas que nos permiten conocer su importancia.

[IR AL RECURSO](#)



Video de conteo Capítulo 9 Seguimiento y Evaluación de las VAS”.

una manera efectiva para el seguimiento y evaluación de las VAS desde la herramienta “Bicis de calidad”.

[IR AL RECURSO](#)



Ministerio del Deporte. (2012). Manual para implementar y promocionar la ciclovía recreativa.

la implementación y/o promoción de ciclovías recreativas para mitigar la pandemia de inactividad física. Presenta algunos beneficios e ideas necesarios para empezar a planear un programa en la ciudad.

[IR AL RECURSO](#)



Sarmiento, O. L., Torres, A., Jacoby, E., Pratt, M., Schmid, T., Stierling, G., Fernandez, D., Merrell, J., Díaz. del Castillo, A. & Parra, J. (2007). Ciclovía recreativa de las Américas. Un programa de salud pública. Organización Panamericana de la Salud.

el papel que tiene la ciclovía recreativa como herramienta para crear un espacio seguro y agradable donde las personas puedan pasear, trotar, patinar, correr, caminar y andar en bicicleta. Además, las propone como un programa efectivo para promover la actividad física en las comunidades que puede ser adoptado por los gobiernos y los formuladores de políticas públicas.

[IR AL RECURSO](#)



Ciclo recreovía. (s.f.). Ciclovía recreativa, la mejor forma de promover la actividad física, la recreación y la convivencia social en una ciudad. Santiago de Chile.

la ciclovía recreativa como un espacio seguro, tranquilo y agradable para la recreación, el juego y el paseo de las personas ya sea a pie, en patines, skate, bicicleta o cualquier otro medio no motorizado de transporte.

[IR AL RECURSO](#)



Ministerio del Deporte. (2021). Guía para la implementación, seguimiento y evaluación de las vías activas y saludables VAS y acciones para promover VAS.

las recomendaciones básicas relacionadas con la implementación, seguimiento y evaluación de las Vías Activas y Saludables y acciones para promover VAS por el Equipo Colombia de Hábitos y Estilos de Vida Saludable - HEVS en el territorio.

[IR AL RECURSO](#)