

Ciudades Activas

Guatemala activa, saludable, pacífica y feliz

Manual

Ciudades Activas

2025-2026



Guatemala activa, saludable, pacífica y feliz





Ciudades Activas

Guatemala activa, saludable, pacífica y feliz

Tabla de Contenidos

- 01** CONADER
- 02** Antecedentes
- 03** Ciudades Activas
- 04** Buenas Prácticas
- 05** Certificación
- 06** Checklist
- 07** Método de Evaluación
- 08** Pasos a Seguir
- 09** Instituciones Involucradas
- 10** Anexos
- 11** Bibliografía





CONADER

Las ciudades deben replantear sus enfoques de planificación y crecimiento urbanos, mientras que los ciudadanos y las comunidades deben ser educados y empoderados para la toma de decisiones sostenibles y saludables. El deporte, la educación física y la recreación son herramientas poderosas para impulsar el cambio y el desarrollo sostenible contribuyendo a la construcción de ciudades más activas, saludables, pacíficas y felices.

El Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación (CONADER), como entidad coordinadora del Sistema Nacional de Cultura Física de Guatemala, está integrado de la siguiente manera: el sistema del deporte escolar, a través de su órgano rector, el Ministerio de Educación, por medio de la Dirección General de Educación Física (DIGEF); el sistema del deporte no federado, a través del Ministerio de Cultura y Deportes, por medio del Viceministerio del Deporte y la Recreación (VDR); y el sistema del deporte federado, a través de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) y el Comité Olímpico Guatemalteco (COG). Todos trabajando de manera conjunta y coordinada, buscamos aprovechar los beneficios del deporte en todas sus manifestaciones, considerándolo una herramienta de transformación social para construir una Guatemala más activa, saludable, pacífica y feliz.



Antecedentes

En el año 2019, durante el III Foro de la Américas: Paz y Deporte, el Comité Olímpico Guatemalteco impulsó el tema de “Ciudades Activas”. Hoy a través del Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación CONADER, en colaboración con la Asociación Nacional de Municipalidades ANAM, hemos iniciado un proceso de transformación para convertir los centros urbanos en ciudades activas que generen un impacto positivo en la calidad de vida de sus habitantes.

¿Por qué Ciudades Activas?

Las ciudades enfrentan grandes desafíos globales, tales como urbanización acelerada y no planificada, la adopción generalizada de estilos de vida poco saludables, alimentación inadecuada, el sedentarismo, y el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

- El mundo es cada vez más urbano, se estima que para el 2030 el 60% de la población vivirá en centros urbanos.
- Una población más urbana significa que su sociedad sea menos activa físicamente. En el mundo se estima que 1 de cada 4 personas es sedentaria; es decir, no hace la actividad física necesaria para llevar una vida saludable.
- Esta inactividad física conlleva a que la población se enfrente a la creciente carga de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).



Plan de acción global sobre actividad física

Cuatro Ámbitos de Acción Normativa

- Sociedades Activas:** Implementar campañas de comunicación que fomenten cambios de comportamiento; capacitando a recursos humanos para promover la evolución de las normas sociales.
- Entornos Activos:** Promover y mantener debidamente infraestructuras, instalaciones y espacios públicos al aire libre que garanticen seguridad y acceso equitativo a zonas adecuadas para caminar, hacer bicicleta o realizar cualquier actividad física.
- Personas Activas:** Ofrecer oportunidades, programas y servicios en diversos entornos de todo tipo, para lograr que las personas de cualquier edad y condición física puedan ejercitarse regularmente.
- Sistemas Activos:** Fortalecer el liderazgo, la gobernanza, las alianzas multisectoriales, los recursos humanos, la investigación, la sensibilización y los sistemas de información para respaldar una

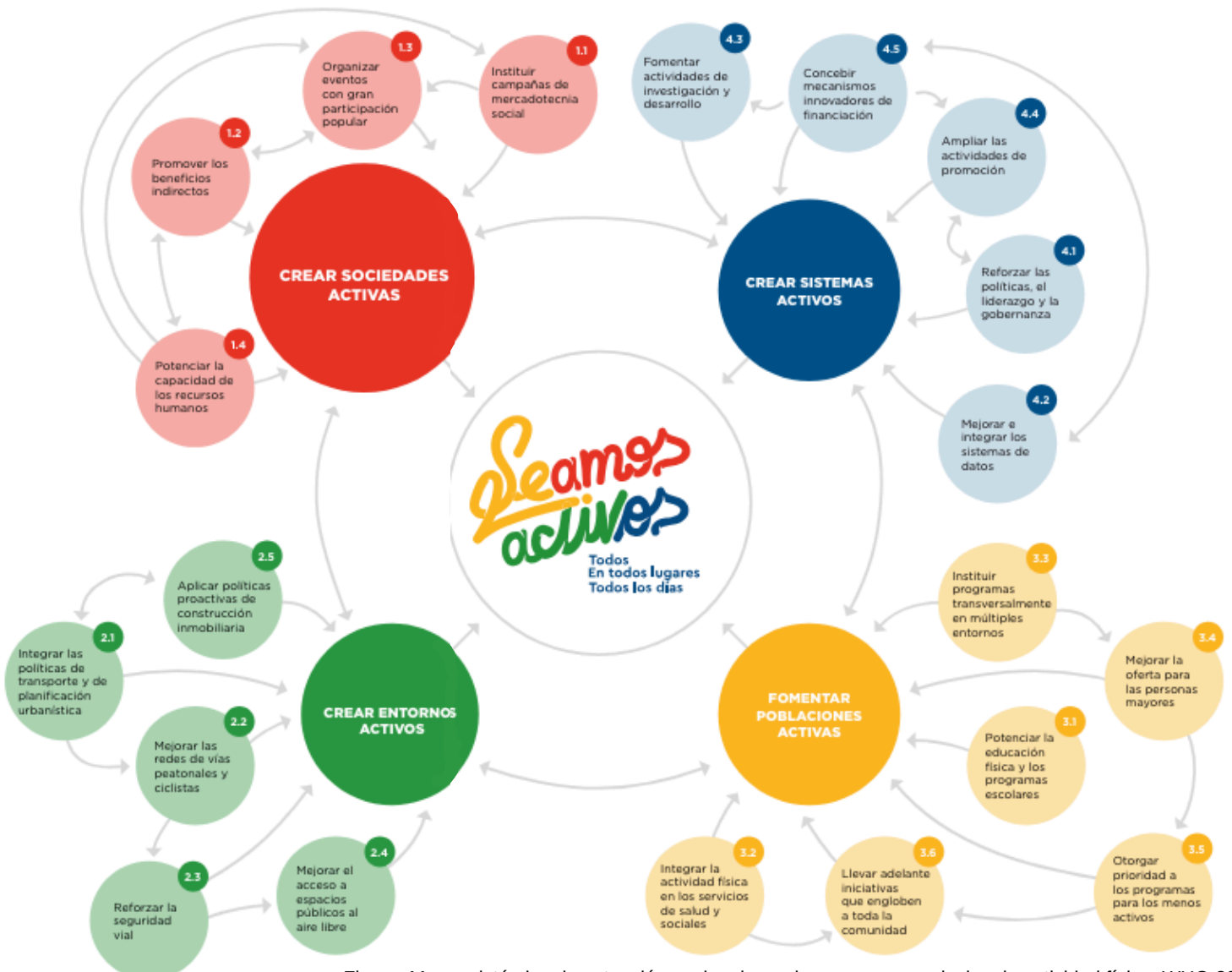


Figura: Marco sistémico de actuación nacional para lograr mayores niveles de actividad física: WHO 2018

Alineación ODS

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) constituyen un llamado universal a la acción para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y mejorar la calidad de vida y las oportunidades de las personas en todo el mundo. En 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, estableciendo un plan para lograr los Objetivos en un plazo de 15 años.



Figura: Beneficios económicos, sociales y ambientales indirectos de la acción normativa encaminada a acrecentar la actividad física; WHO 2018



Fit for Life

Es la iniciativa emblemática de la UNESCO basada en el deporte, diseñada para acelerar la recuperación tras el COVID-19, apoyar la formulación de políticas inclusivas e integradas y mejorar el bienestar de los jóvenes de todo el mundo. Impulsada por un pacto mundial de socios, Fit for Life utiliza intervenciones deportivas, basadas en datos para hacer frente a las crisis de inactividad física, salud mental y desigualdad.

Tiene cinco objetivos interrelacionados:

1. Aumentar la participación de las bases en el deporte y la educación física de calidad para reducir la inactividad y las enfermedades crónicas (físicas y mentales).
2. Apoyar el desarrollo de políticas deportivas inclusivas y de calidad que impulsen los resultados en materia de salud, educación e igualdad.
3. Utilizar la educación en valores a través del deporte para empoderar a los jóvenes, promover la igualdad y fomentar la resiliencia socioemocional.
4. Apoyar a los profesores y entrenadores para que impartan programas de educación deportiva de calidad y centrados en el alumno.
5. Aumentar la evidencia para apoyar inversiones específicas en el deporte como acelerador de la recuperación COVID-19.





Ciudades
Activas

Guatemala activa, saludable, pacífica y feliz

Ciudades Activas

Ciudades Activas es un modelo que fomenta e incrementa la actividad física, promoviendo también la adopción de estilos de vida saludables entre su población. La actividad física y el deporte, son herramientas comprobadas, que aportan numerosos beneficios al bienestar, la cohesión social y la salud mental de las personas

El modelo 3AC (Ciudades Activas, Comunidades Activas, Ciudadanos Activos) fue creado por la Asociación Internacional del Deporte para Todos - TAFISA- y el Comité Olímpico Internacional - COI- como respuesta a los grandes retos globales.

Para ello, se han desarrollado una serie de estándares, herramientas de apoyo y módulos de capacitación, para que las municipalidades de Guatemala, a través de un sistema de gestión y periódicas auditorías, logren la certificación para alcanzar la categoría de Municipio Activo, Saludable, Pacífico y Feliz.



TAFISA

The Association For International Sport for All





Active Well-being INITIATIVE

La Iniciativa Bienestar Activo (AWI) ayuda a ciudades y organizaciones a mejorar la vida de sus ciudadanos promoviendo la actividad física, el deporte y el bienestar para todos. En un mundo con crecientes problemas de salud, el modelo AWI aboga por una vida urbana más sostenible e impulsa nuevas formas de gobernanza. Proporciona un conjunto de normas, herramientas y servicios, probados en ciudades piloto, capacita a líderes, comunidades y ciudadanos para fomentar el cambio. Se invita a las ciudades a unirse al movimiento y a certificar sus esfuerzos con la etiqueta de Ciudad Activa Global.

Los siguientes principios y elementos centrales definen el ADN de quienes desarrollaron el modelo AWI y la naturaleza de la solución propuesta:



Inclusivo



Orgánico



Empoderador



Centrado en la vida



Basado en la acción



Comprobado



Una colaboración abierta



Una norma innovadora



Con el apoyo de expertos



Reconocida mundialmente





El modelo de la Iniciativa de Bienestar Activo aporta beneficios significativos, en la lucha contra algunos de los principales factores de las enfermedades no transmisibles, como el sedentarismo y los hábitos de vida poco saludables, al tiempo que promueve la salud mental para todos y la inclusión social.

Ayuda a invertir la tendencia de la inactividad

La Iniciativa para un Bienestar Activo (AWI) une a ciudades, organizaciones y personas en torno al objetivo común de invertir la tendencia al sedentarismo, mejorando así la salud, el bienestar y la felicidad de los ciudadanos en cualquier tipo de entorno urbano y cultural.

Ciudadanos más activos, sanos, felices y productivos

Se sabe que la actividad física y el deporte aportan muchos beneficios; mejorando el bienestar, fortaleciendo la salud social y mental. Más personas activas significa más personas saludables.

Aumentar la visibilidad y el atractivo

Por una inversión relativamente pequeña y muy inteligente, el modelo AWI puede ayudar a aumentar la visibilidad y el atractivo a nivel local, regional e internacional. Las ciudades y organizaciones asociadas pasan a formar parte de una «familia» mundial y son reconocidas como líderes en la lucha contra la inactividad y las ENT.

Únase a la lucha contra las enfermedades no transmisibles

Se sabe que la promoción de un estilo de vida activo y saludable desempeña un papel clave para contrarrestar la creciente prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) en la población. Las ENT no sólo representan una amenaza para la salud humana en las ciudades, sino que también tienen importantes repercusiones económicas.

Personas más sanas construyen sociedades más sanas

Al reconocer el valor del entorno urbano (calles, parques, lugares de trabajo, escuelas, etc.) y mejorarlo, AWI y sus socios se esfuerzan por lograr un desarrollo sostenible positivo de la salud y una mayor calidad de vida para todos.

Una nueva sensación de confianza para todos

Adoptar el modelo de la Iniciativa proporciona a las ciudades, a sus socios y a los ciudadanos una mayor sensación de confianza y seguridad en sí mismos. Esencialmente, el enfoque está diseñado para inspirar positividad y cambio. Su objetivo es construir un mundo mejor a través de personas y comunidades más activas, sanas y felices, con un fuerte sentido de accesibilidad para todos.



Buenas Prácticas

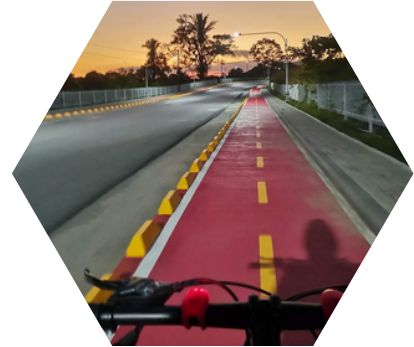
Jocotenango, Sacatepéquez
Biciruta502



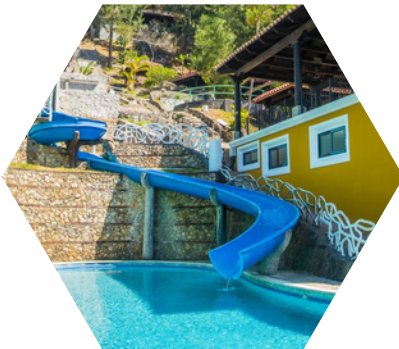
Santa Catarina Pinula, Guatemala:
Mercados con
Instalaciones Deportivas



Morales, Izabal:
Ciclovía



Santa Catarina Barahona:
Parque Recreativo



Varias Municipalidades
Gimnasios al aire libre



Guatemala, Guatemala:
Carreras con Patrocinio Privado



Morales, Izabal:
Escuelas Municipales



Varias Municipalidades
Contratación de
Entrenadores y MEF



Puerto Barrios, Izabal:
Retos en los Barrios



Certificación

Beneficios Ciudades Diseñadas para Moverse

Ciudadanos más Felices

Al tener mayor acceso a actividades y hábitos de vida saludables



Ciudadanos más Saludables

Menos ansiedad, estrés, obesidad y ECT

Ciudades más Inclusivas

Mayor cohesión e inclusión social y compromiso cívico



Ciudades y Escuelas más activas

Programas de Actividad Física, Educación física y recreación.

Ciudades más Pacíficas

Menos delitos y menos lesiones a peatones y ciclistas



Descentralización del Sistema

Apoyo de los CONDEDERES para implementar programas del sistema dentro de la Certificación



Llamados a la acción para una Ciudad Activa



Priorizar la Actividad Física como Solución

Incorporar la Actividad Física en los Planes Maestros y actividades.



Diseñar para que las personas sean activas

Las ciudades deben construirse para las personas. Repensar dónde, porqué y cómo se mueven las personas.



Convertir los recursos existentes en recursos activos

Examinar los recursos existentes como espacios abandonados y acceso a las instalaciones fuera del horario laboral.



Construir un legado de movimiento

Crear cambios que perduren más allá de la actual administración, como infraestructuras y políticas públicas.





Cómo aporta el Sistema Nacional del Deporte a las Municipalidades



Programas Institucionales



Mi Amigo Olímpico
Charlas de Valores
Talleres de Lectura



Programa Laboral
Inclusión y Convivencia
Niñez, Juventud, Mujer y Adulto
Academias Deportivas



Asociaciones Deportivas
Giras Deportivas Departamentales



Escuelas de Iniciación Deportiva
Programas de Educación Especial
Recreación Física Escolar



ImPossible
En sus Marcas, Listos, Inclusión



Deporte Unificado
Atletas Líderes
Programa de Salud



Ejes del programa



Municipalidades Activas

Actividades, programas y proyectos de la municipalidad como tal para ser activas, saludables, pacíficas y felices desde varios frentes.



Proceso Sistemático de Desarrollo Deportivo

Actividades, programas y eventos que apoya la municipalidad para fortalecer el proceso de desarrollo deportivo de los atletas en sus diferentes fases.



Hábitos de Actividad Física y Deporte para Todos

Se impulsan programas que promueven el deporte para todos y la actividad física como herramientas de desarrollo social, aprendizaje y bienestar, generando hábitos positivos en la población, ya sea desde la municipalidad o en alianza con otras organizaciones.



Infraestructura y Movilidad Sostenible

Proyectos donde se promueva la construcción o mejoramiento de instalaciones deportivas o recreativas con acceso universal y proyectos que fomenten la movilidad sostenible dentro de la municipalidad.



Promoción y Divulgación

Campañas y actividades que fomenten los beneficios de la actividad física, recreación y deporte, así como la promoción de hábitos y acciones que impulsen una ciudad activa.



Fase 1: Análisis (obligatorio sin puntuación)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Identificar o contratar a una persona que pueda dirigir el proceso para la Certificación de Ciudades Activas.	Si se tiene oficina de deportes, puede ser el o la encargada de la misma, o bien, designar a alguien que gestione el proceso.	Será el punto de contacto entre CONADER y la Municipalidad
2. Garantizar el compromiso y la posible financiación del proyecto.	Compromiso de las autoridades para gestionar las diversas alianzas y programas del listado de actividades.	La mayoría de actividades son de coordinación y requieren poca a nula inversión.
3. Llenar el formulario de inscripción al proceso de Certificación de Ciudades Activas para darle seguimiento.	<u>Deberán llenar el enlace de interés:</u> https://forms.gle/rTITQ47GtprF4qu19	Para la inscripción oficial se les solicitará una carta de adhesión al programa firmada.
4. Investigar sobre los niveles de deporte, actividad física y recreación en el municipio.	Contar con una línea base sobre el nivel de actividad física al inicio del programa en el municipio, tanto del Sistema Deportivo como la Municipalidad.	Contactar con el Coordinador Regional de CONADER de su área, para obtener datos de las organizaciones del sistema.
5. Elaborar un listado de programas, proyectos y actividades de deporte, actividad física y recreación que se realizan actualmente.	El listado debe contener la descripción, objetivos y alcances de los programas, proyectos y actividades que realizan.	La Comisión de Ciudades Activas realizará un análisis sobre la mejora de los programas, proyectos y actividades que realizan y verá la implementación de nuevos programas y proyectos.
6. Buscar el respaldo de los responsables políticos y otras partes interesadas clave como la empresa privada.	Garantizar el compromiso de las autoridades para gestionar las diversas alianzas con otras partes interesadas.	La empresa privada puede sumarse con el patrocinio de varios eventos dentro de la Municipalidad, apoyando la gestión financiera.
7. Organizar mesas de trabajo interinstitucionales con apoyo de CONDEDERES, CONMUDERES, COCODES, COMUDES, etc.	Determinar las mesas de trabajo, verificando quiénes cuentan con programas, proyectos y actividades de deporte, actividad física y recreación en la actualidad, e invitarles a participar en el proceso de certificación.	Las mesas de trabajo serán de gran ayuda para la coordinación de actividades del listado.
8. Apoyar a CONDEDERES o Regionales con información para la realización de la evaluación inicial y seguimiento.	El Coordinador Regional y el CONDEDER de su departamento, apoyaran en el seguimiento del proceso de certificación.	Proporcionar la información solicitada para un mejor seguimiento del proceso de certificación.



Municipalidades Activas

Fase 2: Implementación (100 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Crear una estrategia de Ciudad Activa y un Plan de Acción	Se debe elaborar un plan de acción, revisar el listado de actividades que se implementarán para la certificación y definir cómo se llevarán a cabo.	Se recomienda <u>utilizar la siguiente herramienta, como guía:</u> https://www.pacteproject.com/matrix/accion-plan-active-city/
2. Tener una Oficina / Dependencia que se encargue específicamente de Deportes y Recreación	Tener una oficina permite mejorar el tema de deporte, actividad física y recreación en el municipio.	Al 2024 solo el 45.88% de Municipalidades cuentan con Oficina de Deportes.
3. Organizar al menos 2 carreras, caminatas o bici tours al año.	No deben ser organizados por la Municipalidad directamente pero si gestionar dichas actividades interinstitucionalmente.	Ejemplos: Carrera del día Olímpico, Bicitour por el Día de la Bicicleta, Caminata por la paz, etc.
4. Programas de Pausas activas laborales en la municipalidad y otras empresas y/o instituciones.	Las pausas activas contribuyen a reducir el sedentarismo, derivado de ocupaciones relacionadas con el uso de ordenadores, donde se permanece más de dos horas seguidas sentado.	Promover las pausas activas de forma sistemática dentro de la municipalidad como en otras empresas y/o instituciones del municipio.
5. Implementar o contar con el programa de Matrogimnasia.	La matrogimnasia es un ejercicio físico realizado por la madre y su hijo, con el objetivo de fortalecer los lazos de unión entre ellos.	Más información favor contactar al correo: luisalvarezdelcid@gmail.com
6. Conformación de las Juntas de Participación Juvenil	Solicitar a UPCV la metodología y los instrumentos técnicos para iniciar y dar seguimiento al proceso.	Más información al correo: ciudades.activas@upcv.gob.gt
7. Organizar charlas, congresos, talleres, seminarios sobre Ciudades Activas	Llevar a cabo eventos en el municipio sobre la temática de Ciudades Activas	Video del Taller Interinstitucional de Ciudades Activas 2024





Municipalidades Activas

Fase 2: Implementación (200 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
<p>1. Cerrar calles y avenidas al menos un día a la semana para promover la actividad física.</p>	<p>Parques Lineales Intermitentes: Son áreas delimitadas que se extienden a lo largo de calles, avenidas y espacios públicos del municipio.</p>	<p><u>Pasos y Pedales (Muni Guate):</u> https://www.facebook.com/pasosypedales/</p>
<p>2. Elaboración o Actualización de Política Municipal de Prevención de la Violencia y el Delito</p>	<p>Enviar oficio UPCV solicitando acompañamiento técnico para la elaboración o actualización de la PMPVD.</p>	<p><u>Más información al correo:</u> ciudades.activas@upcv.gob.gt</p>
<p>3. Formar parte de la estrategia de Municipios, Ciudades y Comunidades Saludables de OPS</p>	<p>Enviar una carta de adhesión a mccsamericas@paho.org, expresando el compromiso con la salud y el bienestar.</p>	<p>Más información: https://www.paho.org/es/movimiento-municipios-ciudades-comunidades-saludables</p>
<p>4. Formar parte de la Red Global de la OMS de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores</p>	<p><u>Llenar el formulario de interés de la OMS.</u> <u>Dando click en el siguiente enlace:</u> https://extranet.who.int/agefriendlyworld/application-form/</p>	<p><u>Más información:</u> https://www.paho.org/es/temas/ciudades-comunidades-amigables-con-personas-mayores</p>





Proceso Sistemático de Desarrollo Deportivo

Fase 2: Implementación (100 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Tener academias deportivas en al menos 3 deportes entrenando al menos 3 veces a la semana	Gestionar la contratación de personal para tener academias de 3 deportes distintos directamente con la Municipalidad.	Entrenos sistemáticos de al menos 2 o 3 veces por semana.
2. Tener escuelas de iniciación deportiva de DIGEF	Son escuelas de desarrollo de habilidades técnicas fundamentales y específicas de algunos deportes.	Para más información: 2319 6855
3. Reportar estadísticas de deporte, educación física, recreación de forma mensual al CONDEDER	Reportar mensualmente al Coordinador Regional de CONADER las estadísticas de sus actividades y programas.	Estadísticas de matrícula, horas de entreno, deportes realizados, demográficos de los atletas, etc.
4. Tener equipos municipales en al menos 3 deportes.	Compitiendo en ligas regionales y/o locales representando a su municipalidad.	Reportar los resultados de los eventos donde participen. Públicos o privados.
5. Apoyo a selecciones municipales o atletas del municipio a competencias fuera del departamento.	Apoyar con transporte y/o gastos a los seleccionados a competencias fuera del departamento y/o país.	Reportar los apoyos realizados mensualmente.
6. Realización de torneos deportivos o festivales deportivos periódicamente.	Que la Municipalidad sea organizador de torneos o festivales deportivos.	Dichos torneos deben ser sistemáticos y no sólo de una única realización.
7. Apoyar en la implementación de Juegos Deportivos Escolares.	Que su municipio sea sede y que la Municipalidad apoye en la realización.	Coordinar con la Dirección General de Educación Física
8. Apoyar con atención integral al atleta (psicólogo, médico, nutricionista, fisioterapeuta)	Si cuentan con equipo multidisciplinario para la población en general designar un espacio para los atletas del municipio.	De no contar con este equipo gestionar con la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala para que atiendan a los atletas de las academias municipales.
9. Apoyar en la organización de Eventos de Deporte Federado	Que su municipio sea sede y que la Municipalidad apoye en la realización.	Coordinarse con las Asociaciones Deportivas Departamentales



Proceso Sistemático de Desarrollo Deportivo

Fase 2: Implementación (200 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
<p>1. Tener academias deportivas para personas con discapacidad</p>	<p>Tener al menos una academia deportiva específica para personas con discapacidad directo en la Municipalidad.</p>	<p>Para asesorías pueden contactar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COPAG: info@copag.org.gt • Deporte Adaptado CDAG: deporteadaptadocdag@gmail.com • Olimpiadas Especiales: info@olimpiadasespeciales.org.gt • DIGEF: luisalvarezdelcid@gmail.com • MICUDE: programadiscapacidad08@gmail.com
<p>2. Tener una Escuela Interinstitucional del Deporte</p>	<p>Las EID son centros de desarrollo técnico - científico interinstitucional que se regulan y rigen por el CONADER. Tales escuelas funcionarán en centros específicos a su naturaleza y objetivos, así también podrán hacerlo a través de centros pilotos.</p>	<p>Video EID Livingston Izabal</p>
<p>3. Tener conformado el CONMUDER (Consejo Municipal de Deporte, Educación Física y Recreación)</p>	<p>Contribuir al fortalecimiento de la Cultura Física y el Sistema Deportivo a través de coordinaciones técnicas en programas, proyectos y actividades a nivel municipal.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Descentralizar programas, actividades y eventos a nivel municipal. •Promover la interinstitucionalidad entre la educación física, deporte y recreación. 	<p>Contactar con el Coordinador Regional de CONADER de su área para más información.</p>
<p>4. Organizar campeonatos deportivos para mujeres y/o personas con discapacidad</p>	<p>La municipalidad se debe involucrar en organizar campeonatos deportivos específicos para mujer y/o personas con discapacidad.</p>	<p>Para asesorías pueden contactar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • COPAG: info@copag.org.gt • Deporte Adaptado CDAG: deporteadaptadocdag@gmail.com • Olimpiadas Especiales: info@olimpiadasespeciales.org.gt • DIGEF: luisalvarezdelcid@gmail.com • MICUDE: programadiscapacidad08@gmail.com





Hábitos de Actividad Física y Deporte para Todos

Fase 2: Implementación (100 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Implementar el programa Mi Amigo Olímpico en al menos 3 centros educativos del municipio.	Contactar a lucila.menendez@cog.gt mostrando interés de inscribirse al programa.	Para mayor información: PBX:22239500 ext. 141 o 164
2. Implementar el programa de Educación Paralímpica: ImPossible en al menos 3 centros educativos del municipio.	Contactar a info@copag.org.gt mostrando el interés de inscribirse al programa en diferentes centros educativos del municipio.	Más Información: https://copag.org.gt/educacion-paralimpica/impossible/
3. Tener programas o proyectos de las áreas sustantivas del Ministerio de Cultura y Deportes	Niñez, Juventud, Adulto Mayor, Discapacidad, Mujer, Inclusión y Convivencia, Festivales, Juegos Autóctonos	Para mayor información: sadiaz@acd.gob.gt o metorrese@acd.gob.gt
4. Apoyar programas de Deporte para el Desarrollo y la Paz en áreas rurales.	DpDP es una metodología de enseñanza de valores y habilidades para la vida a través del deporte.	Alianzas con ONGs, celebración del 6 de Abril (Día internacional del DdPP), programas específicos de la Municipalidad sobre esta temática.
5. Tener programas o proyectos enfocados al envejecimiento activo.	Según la OMS, es el proceso de optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.	Más información: https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable
7. Contar con una escuela unificada de Olimpiadas Especiales	Es un programa de educación y deportes diseñado para construir un ambiente inclusivo entre los jóvenes con y sin discapacidad intelectual.	Más información en: info@olimpiadasespeciales.org.gt
8. Fit for Life	Es una iniciativa de la UNESCO basada en el deporte, para apoyar la formulación de políticas inclusivas e integradas y mejorar el bienestar de los jóvenes de todo el mundo. Utiliza intervenciones deportivas basadas en datos para hacer frente a las crisis de inactividad física, salud mental y desigualdad.	Más información en: r.espinosa@unesco.org



Hábitos de Actividad Física y Deporte para Todos

Fase 2: Implementación (100 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
<p>1. Implementar la metodología de Deporte con Principios</p>	<p>DcP es una metodología que busca promover el desarrollo de valores y habilidades para la vida, utilizando como instrumento la práctica de diferentes deportes y actividades. Desarrollado por la Cooperación Alemana de Desarrollo en alianza con CONADER.</p>	<p>Descarga del Manual en la Biblioteca Virtual de CONADER</p>
<p>2. Conformación y Organización de la Comisión Municipal de Prevención de la Violencia</p>	<p>Convocar a UPCV para Presentación sobre el Modelo de Abordaje y la PONAPRE.</p>	<p>Más información al correo: ciudades.activas@upcv.gob.gt</p>
<p>3. Implementar el programa Juego Limpio</p>	<p>Es un programa desarrollado por UNICEF y el Ministerio de Cultura y Deportes, este programa valora la práctica del fútbol como un modelo, para la promoción de las habilidades sociales y la formación integral, como factores protectores de la niñez, adolescencia y juventud guatemalteca.</p>	<p>Para más información: claudiomagnifico@gmail.com</p> <p>Descarga aquí la guía del programa Juego Limpio.</p>
<p>4. Proyecto Xa Junam Qa B'anik Proyecto de Inclusión, Deportes y Cultura</p>	<p>El proyecto operativiza el enfoque transversal de interculturalidad, género, discapacidad y medio ambiente del Plan Nacional del Deporte, la Educación Física y Recreación Física, de manera interinstitucional en los municipios.</p> <p>A través de la interculturalidad permite implementar acciones encaminadas a vivenciar la cultura de paz, los valores y la inclusión, en actividades físicas, deportivas, recreativas y culturales con pertenencia social y lingüística.</p>	<p>Para más información contactar a la Comisión de Inclusión de CONADER al correo: tecnicaicf@conader.com.gt</p>





Infraestructura y Movilidad Sostenible

Fase 2: Implementación (100 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Tener censados todos los centros deportivos y recreativos del municipio público - privados.	Apoyo en la ubicación y censo de todas las instalaciones deportivas y recreativas municipales.	Para envío del censo y más información contactar al correo culturaicf@conader.com.gt
2. Espacios urbanos activos y sociales abiertos al público.	Tener los espacios e instalaciones abiertas al público, con programas sociales dirigidos a la población del municipio, para mantener activos los espacios.	Más información en: https://unhabitat.org/planeamiento-urbano-para-autoridades-locales
3. Contar con instalaciones deportivas recreativas en óptimas condiciones y mantenimiento constante.	Documentar el mantenimiento realizado mensualmente, a las instalaciones deportivas y recreativas de la municipalidad.	Documento complementario: Manual de Mantenimiento de Instalaciones Deportivas
4. Movilidad Sostenible con Biciruta502	Programa Educación Vial La Calle 21 Documental Biciruta502	Para más información contactar: LaCalle21Guatemala@gmail.com





Infraestructura y Movilidad Sostenible

Fase 2: Implementación (200 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Infraestructura para la movilidad sostenible.	Calles completas Ciclovías BiciParqueos (BiciRuta 502)	Anteproyecto BiciRuta 502 Para más información contactar: jeannesm4@gmail.com
2. Construcción de nuevas instalaciones deportivas y/o recreativas	Construcción de nuevas instalaciones por presupuesto propio, apoyo del Ministerio de Cultura y Deportes u otros financiamientos.	Página web de la Dirección de Infraestructura Física del Ministerio de Cultura y Deportes: https://mcd.gob.gt/?page_id=508
3. Tener gimnasios al aire libre.	También llamados Plazas Activas, Puntos Activos o Espacios recreativos comunitarios, son un conjunto de aparatos que se instalan al aire libre y permiten a personas de todas las edades, realizar movimientos para mejorar la condición física y la salud; o simplemente por disfrute y recreación.	Video Parques BioSaludables CDAG-COG
4. Techado de Canchas Deportivas.	Muchas instalaciones deportivas actuales carecen de techado, lo que dificulta la práctica de actividades físicas y deportes durante la temporada de lluvias	Tipos de techos para canchas deportivas
5. Crear espacios deportivos inclusivos con accesos a personas con discapacidad.	Adaptar o construir nuevos espacios con accesibilidad universal, para facilitar la práctica deportiva de personas con discapacidad y fomentar la inclusión.	Manual de Accesibilidad Universal de Instalaciones Deportivas - España: https://www.paralimpicos.es/manual-de-accesibilidad-universal-en-instalaciones-deportivas





Promoción y Divulgación

Fase 2: Implementación (100 puntos)

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Organizar un acto de presentación.	Realizar un acto protocolario para informar a la población, sobre la búsqueda de la certificación como Ciudad Activa.	Invitar a autoridades de CONADER
2. Desarrollar un plan de promoción y marketing, que incentive la práctica sistemática de la actividad física.	Presentar e implementar un plan de promoción y marketing que incentive la práctica de actividad física en el municipio	La campaña puede incluir redes sociales, canales de televisión, radio, vallas publicitarias, entre otros medios.
3. Campañas de promoción y divulgación sobre Ciudades Activas y la importancia de realizar deporte y actividad física.	Desarrollar una campaña específica sobre Ciudades Activas, destacando las acciones que el municipio está realizando, para obtener la certificación o para mantener su nivel como Ciudad Activa.	La campaña puede incluir redes sociales, canales de televisión, radio, vallas publicitarias, entre otros medios.
4. Alianzas público privadas para actividades deportivas del sector privado.	Aprovechamiento de alianzas público-privadas para financiar actividades deportivas y recreativas, organizadas por la municipalidad.	<u>Ejemplo Carrera 25k de Guatemala con financiamiento 95% privado. https://21k.muniguate.com/</u>
5. Colocar imagen en rótulos/anuncios/pantallas sobre el deporte y la actividad física.	Aprovechar vallas publicitarias y municipales, para promocionar el deporte y la actividad física en su municipio.	<u>Ejemplo campaña 30 min al día de CONADER - ONU https://cdag.com.gt/2021/01/28/conader-invita-a-moverse-30-minutos-al-dia-por-tu-salud/</u>
6. Apoyar las actividades del sistema de cultura física, mediante la toma de fotos y videos, por parte del equipo de comunicación de la municipalidad.	Constancia de apoyo en la cobertura de actividades del sistema de cultura física en el municipio, mediante fotos y videos.	Muchas actividades no cuentan con el equipo adecuado para ser promovidas de manera más efectiva.
7. Educación preventiva contra el Dopaje	Organizar charlas de educación preventiva contra el dopaje en el municipio, en colaboración con la Agencia Nacional Antidopaje (ANADO)	Más información al correo: <u>herrarte@conader.com.gt</u>



Fase 3: Mejora Continua

Criterios	Descripción de implementación	Observaciones
1. Reporte Anual de Ciudades Activas	Elaborar un reporte anual sobre los avances logrados en la municipalidad gracias a la certificación de Ciudades Activas.	<u>Ver reporte de las primeras Global Active Cities Certificadas a nivel internacional.</u>
2. Evaluación anual de actividades pre y post certificación.	Evaluar las actividades antes de iniciar o renovar la certificación y al finalizar el año de la certificación, para supervisar los avances del programa dentro de la municipalidad.	<u>Ver Informe de Bogotá sobre la Encuesta de Prácticas Deportivas y Recreativas Calidad de Vida IDRD.</u>
3. Reporte de Indicadores a CONADER de forma trimestral.	Reportar trimestralmente los indicadores solicitados, para obtener datos estadísticos, de las atenciones generadas, por el programa de Ciudades Activas en su municipio.	Enviar al Coordinador Regional de CONADER de su región.

Nota: Siempre se llevará a cabo, una evaluación personalizada por parte de la Comisión de Ciudades Activas, para los elementos que aporten las municipalidades y que no estén contemplados en el listado.



Evaluación

El sistema de puntuación se basará en el cumplimiento de un listado de actividades (checklist), asignando un máximo de 100 o 200 puntos por actividad, dependiendo de su nivel de dificultad. La Comisión Interinstitucional de Ciudades Activas de CONADER evaluará el desempeño y ponderará cada actividad de la siguiente manera:

Excelente	100%
Bien	80%
Regular	50%
Mal	0%



Nota: La municipalidad seleccionará el nivel a aplicar, considerando que solo se puede certificar en un nivel por año



Pasos a Seguir

1

Completar el formulario de interés para participar:
<https://forms.gle/XmruqZoTYR4gzPya7>

2

Elaborar un plan de implementación para alcanzar el puntaje requerido para la certificación.

3

Implementar las actividades seleccionadas del listado y documentarlas

4

Asesoría y seguimiento a través de CONADER y CONDEDERES.

5

Completar el formulario de solicitud de certificación, adjuntando la documentación de todas las actividades del listado realizadas.

6

La Comisión Interinstitucional de Ciudades Activas, evalúa la aplicación e informa, si se han cumplido los puntos necesarios o si se requieren mejoras.

7

Entrega de Certificación, evaluación y seguimiento anual.





Instituciones



Ministerio de
Cultura y Deportes

Ministerio de
Educación



OPS



Ministerio de
**Salud Pública
y Asistencia
Social**



Ministerio de
Gobernación



UPCV
UNIDAD PARA LA PREVENCIÓN
COMUNITARIA DE LA VIOLENCIA



Comisión Presidencial
de Asuntos Municipales



Consejo Nacional
de la Juventud



ANAM
ASOCIACIÓN NACIONAL DE
MUNICIPALIDADES DE LA
REPÚBLICA DE GUATEMALA



**Olimpiadas
Especiales**
Guatemala



**BICIRUTA
502**





Anexos



Criterios para Municipios, Ciudades y Comunidades Saludables en la Región de las Américas

Washington, D. C., 2024



BICIRUTA 502 ANTEPROYECTO SACATEPÉQUEZ



MÁS PERSONAS ACTIVAS PARA UN MUNDO MÁS SANO



TAFISA MISIÓN 2030

PARA UN MUNDO MEJOR A TRAVÉS DEL DEPORTE PARA TODOS

ADOPTADO POR LA ASAMBLEA GENERAL DE TAFISA EN SU LUGAR, COREA, EL 16 DE NOVIEMBRE DE 2017



Programas nacionales de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores Una guía

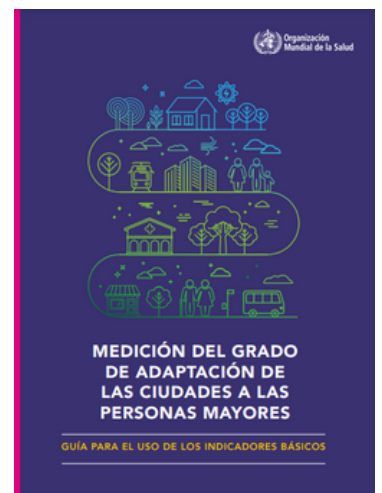


Guía para el seguimiento a nivel de ciudad de la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos



EL PODER DE LAS CIUDADES:

LUCHA CONTRA LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES Y LOS TRAUMATISMOS CAUSADOS POR EL TRÁFICO



MEDICIÓN DEL GRADO DE ADAPTACIÓN DE LAS CIUDADES A LAS PERSONAS MAYORES

GUÍA PARA EL USO DE LOS INDICADORES BÁSICOS



Bibliografía

- Active Well-being Initiative. (n.d.). Global Active City. Recuperado de <https://activewellbeing.org/global-active-city/>
- Naciones Unidas. (n.d.). Objetivos de desarrollo sostenible. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Medición del grado de adaptación de las ciudades a las personas mayores: guía para el uso de los indicadores básicos. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/203832>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). ACTIVE: Paquete de intervenciones técnicas para acrecentar la actividad física. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). El poder de las ciudades: lucha contra las enfermedades no transmisibles y los traumatismos causados por el tránsito. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/335914>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Guía para el seguimiento a nivel de ciudad de la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles y los traumatismos. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/publications/b/65853>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/ciudades-comunidades-amigables-con-personas-mayores>
- Smart Cities & Sport. (n.d.). Recuperado de <https://www.smartcitiesandsport.org/>
- Sport Ireland. (n.d.). Active Cities. Recuperado de <https://www.sportireland.ie/activecities>
- TAFISA. (n.d.). Active Cities. Recuperado de <http://tafisa.org/active-cities>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022: Executive summary. World Health Organization.

