Buenas prácticas
en promoción de **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** en Colombia



coldeportes

PROSPERIDAD PARA TODOS

Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia

ISBN 978-958-57211-9-7
Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física
y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes
Fundación Colombiana del Corazón

Título de la obra:
Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia

Nombre de los autores:
Lissette Dayana Reyes Perico, Nubia Yaneth Ruiz Gómez, Oscar Darío Lozano Rojas.

Cita sugerida
Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física
y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes. Buenas prácticas
en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia, 2014.

Coordinación Editorial:
Fundación Colombiana del Corazón
Juan Carlos Santacruz

Coordinación metodológica:
Elsa María Beltrán

Diseño e impresión:
Imprenta Nacional de Colombia

Año de publicación: 2014
Lugar y fecha de edición: Bogotá
©(copyright) Reserva del derecho de autor



Andrés Botero Phillipsbourne
Director Coldeportes

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



Junta Directiva

Dra. Alexis Llamas Jiménez
Presidenta

Dr. Efraín Gómez
Vicepresidente

Dr. Gustavo Restrepo
Secretario

Dr. John Liévano
Tesorero

Dr. Jaime Calderón
Benefactor

Dr. Manuel Urina Triana
Fiscal Médico

Autores

Lissette Dayana Reyes Perico
Fisioterapeuta
Especialista en Ejercicio Físico para la Salud
Fellow Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta, Estados Unidos
Entrenamiento en el Curso Internacional de Actividad Física y Salud Pública "Practitioners" en Park City, Utah, Estados Unidos
lisport1@gmail.com

Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Fisioterapeuta
Especialista en Ejercicio Físico para la Salud
Profesional Especializado, Grupo Interno de Actividad Física de Coldeportes
nruiz@coldeportes.gov.co

Oscar Darío Lozano Rojas
Ingeniero Electrónico
Especialista en Administración y Gerencia del Deporte
Magíster en Política Social
Coordinador del Grupo Interno de Actividad Física de Coldeportes
Coordinador de la Red de Iniciativas de Promoción de Actividad Física de Colombia (RIPAF)
Miembro del Comite Ejecutivo de la Red Colombiana de Vías Activas y Saludables (RECOVÍAS)
olozano@coldeportes.gov.co

Grupo Coldeportes

Oscar Darío Lozano Rojas
Coordinador del Grupo Interno de Actividad Física de Coldeportes
Dirección de Fomento y Desarrollo
olozano@coldeportes.gov.co

Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Profesional Especializado, Grupo Interno de Actividad Física
Dirección de Fomento y Desarrollo
nruiz@coldeportes.gov.co

Adriana Almanza Castañeda
Profesional Especializado, Grupo Interno de Actividad Física
Dirección de Fomento y Desarrollo
aalmanza@coldeportes.gov.co

Carolina Cuervo Leal
Profesional Especializado, Grupo Interno de Actividad Física
Dirección de Fomento y Desarrollo
ccuervo@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
gsastoque@coldeportes.gov.co

Contenido

INTRODUCCIÓN

1. Programas de actividad física: Principal antecedente en promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el país

1.1 Intervenciones basadas en la comunidad 26
1.1.1 Atención Primaria en Salud 30
1.1.2 Intervenciones en el lugar de trabajo 31

1.2 Ámbitos de intervención para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable 33
1.2.1 Ámbito Comunitario 34
1.2.2 Ámbito de la Salud 35
1.2.3 Ámbito Educativo 36
1.2.4 Ámbito Laboral 37

2. Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable 41

3. Región Caribe

3.1 Programa Por tu Salud Ponte Pilas 55
3.2 Programa Muévete Cesar 57
3.3 Programa Por tu Salud Muévete Cordobés 59
3.4 Programa Guajira Viva y Activa 61
3.5 Programa Magdalena Activo y Saludable 63
3.6 Programa Sucre Activa y Saludable 64

4. Región Eje Cafetero

4.1 Programa Por su Salud Muévase Pues 69
4.2 Programa Muévete Muévete Caldas 71
4.3 Programa Risaralda Vive 72
4.4 Programa Palpita Quindío 74
4.5 Programa Pereira Activa y Saludable 76
4.6 Programa Medellín en Movimiento - Estilos de Vida Saludable 78

5. Región Bogotá - Cundinamarca

5.1 Programa Muévete Bogotá 85
5.2 Programa Recreovía 87
5.3 Programa Cundinamarca Siempre Activa 89

6. Región Centro Oriente

6.1 Programa A Moverse Camarita 95
6.2 Programa Boyacá Activa y Feliz 97
6.3 Programa Casanare en Movimiento 99
6.4 Programa Pa´lante Meta Actívate y Sé Saludable 100
6.5 Programa Por un Norte Activo y Saludable Hágale Toche 102
6.6 Programa Santander Vive Saludable y Feliz 104

7. Región Pacífico

7.1 Programa Cauca en Movimiento 111
7.2 Programa Chocó Activo y Saludable 113
7.3 Programa Zarandéate Nariño 115
7.4 Programa Valle Activo y Saludable 117
7.5 Programa Zarandéate Pasto 119

8. Región Sur Macizo

8.1 Programa Caquetá Activo y Saludable 125
8.2 Programa Huila Activo y Saludable 127
8.3 Programa Tolima Activa 129
8.4 Programa Putumayo Saludable en Movimiento 132

9. Región Amazonía - Orinoquía

9.1 Programa Amazonas Activa y Saludable 139
9.2 Programa Guainía se Mueve Activa 141
9.3 Programa Guaviare Activa y Saludable 142
9.4 Programa Por un Vaupés Activo y Saludable 144

10. Conclusiones y Recomendaciones 147

11. Anexo 151

Referencias Bibliográficas 165

Abreviaturas

AF:	Actividad Física
AMEDCO:	Asociación de Medicina del Deporte de Colombia
CDC:	Centros para el control y prevención de enfermedades de Estados Unidos
CEMA:	Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física
CELAFISCS	Centro de Estudios de Aptitud Física de São Caetano do Sul
CONIAF:	Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física
ENT:	Enfermedades No Transmisibles
GUÍA:	Guía de útiles intervenciones para la actividad física en Brasil y Latinoamérica
HEVS:	Hábitos y Estilos de Vida Saludable
IDRD:	Instituto Distrital de Recreación y Deporte
IUHPE:	Unión Internacional de Promoción y Educación en Salud
INS:	Instituto Nacional de Salud
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de la Salud

RAFA: Red de Actividad Física de las Américas

RECOVÍAS: Red Colombiana de Vías Activas y Saludables

REDCOLAF: Red Colombiana de Actividad Física

RIPAF: Red de Iniciativas de Promoción de la Actividad Física de Colombia

VAS: Vías Activas y Saludables

UDES: Universidad de Santander

EPS: Entidad Promotora de Salud

IPS: Institución Prestadora de Servicios

ARL: Aseguradora de Riesgos Laborales

ICBF: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

ESE: Empresa Social del Estado

MRAF: Módulos de Recomendación en Actividad Física

MARA: Módulos Recreo Activo

SND: Sistema Nacional del Deporte

IMC: Índice de Masa Corporal

DPS: Departamento para la Prosperidad Social



Introducción

Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) en Colombia, tiene como objetivo consolidar la información existente sobre los programas departamentales y municipales del país, dándole relevancia a las intervenciones, estrategias y acciones que se desarrollan en torno a la promoción de actividad física (AF), la alimentación saludable y los espacios 100% libres de humo de tabaco. En este sentido, las futuras iniciativas tendrán una fuente de información, insumo y ejemplo a seguir, pues se evidencian los grandes y exitosos esfuerzos realizados por parte de los diferentes actores a nivel territorial, liderados por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes a través del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS).

Este documento se generó en el marco del diseño y divulgación de una serie de documentos técnicos por parte de Coldeportes, cuyo fin es el apoyo para el fortalecimiento de los procesos que lideran los coordinadores, gestores y monitores dentro de los departamentos y municipios, y para quienes es valioso contar con un documento que recopile las iniciativas que se adelantan desde los diferentes departamentos y municipios del país sobre la promoción HEVS, en el marco de programas que adaptan sus intervenciones y estrategias a los contextos y dinámicas propias de cada municipio en donde se desarrollan.

Para la construcción de *Buenas prácticas en promoción de HEVS en Colombia*, fue diseñado un instrumento, producto de un trabajo interdisciplinario de expertos en el tema, y cuyo contenido se determinó con base en los Documentos Técnicos publicados por Coldeportes, el Ministerio de la Protección Social (de aquí en adelante Ministerio de Salud y Protección Social MSPS) en el 2011, en la *Guía*

Comunitaria para Servicios Preventivos (The community Guide for Preventive Services) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), y en la *Revisión Sistemática Intervenciones Efectivas en América Latina* (Summary Report) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre *Intervenciones en Dieta y Actividad Física* (What Works - OMS), los cuales tratan sobre el direccionamiento pedagógico para la promoción de HEVS, específicamente sobre la alimentación saludable, el fomento de ambientes 100% libres de humo de tabaco y la práctica regular de la AF cotidiana, y plantean lineamientos, intervenciones efectivas y evidencia científica sobre lo que debe tener un programa de promoción de AF y estilos de vida saludable, para que, al ser implementado, impacte la población objeto, generando cambios comportamentales que se traduzcan en una mejor calidad de vida de los colombianos. (Ver Anexo El instrumento utilizado).

Los gestores de cada programa departamental y/o municipal diligenciaron el instrumento brindando el insumo para el contenido de este documento, describiendo las acciones del programa en 5 aspectos principales:

Sección 1: Información de contacto

La cual estará relacionada al final de cada una de las experiencias para que el lector pueda contactar a la persona a cargo del programa en caso de necesitar ampliar la información.

Sección 2: Caracterización del programa

Incluye la identificación del programa por medio del logo, nombre y mensaje, la cobertura geográfica y los beneficiarios, los antecedentes de los programas, la aplicación de instrumentos, diagnósticos y/o estudios epidemiológicos que hayan servido de línea de base para el planteamiento del problema en las diferentes iniciativas implementadas.

Sección 3: Generalidades del programa

Se mencionan los objetivos, metas, resultados esperados, antecedentes del programa, cobertura geográfica y los diagnósticos y/o estudios que han servido como línea de base para el programa.

Sección 4: Intervenciones y actividades en promoción de actividad física, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

Primero, descripción detallada de cada una de las intervenciones que, desde la literatura se mencionan como efectivas en la promoción de AF, y que son aplicables a los diferentes ámbitos: comunitario, educativo, laboral y de salud.

Segundo, descripción de las estrategias utilizadas para el fomento de alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Adicionalmente, en esta sección se describe y se justifica la intervención que, teniendo en cuenta los logros y resultados a lo largo de su implementación, así como el impacto en la población, la cobertura y el posicionamiento de estrategias en la comunidad es la más exitosa del programa.

Sección 5: Trabajo intersectorial

En esta sección, se recopila la información sobre el trabajo intersectorial, el establecimiento de alianzas entre instituciones del departamento o municipio y entes gubernamentales y privados, entre otras. Finalmente, se menciona el tipo de relación existente entre los anteriores: comunicación, colaboración, cooperación o alianza, teniendo en cuenta las siguientes definiciones:



▲ Fuente: Elaboración propia basada en: (Parra, et al. 2011).

Los lectores podrán consultar las experiencias por regiones, en las que se relacionan sus correspondientes departamentos ordenados alfabéticamente así:

- **Región Caribe:** Bolívar, Cesar, Córdoba, La Guajira, Magdalena y Sucre.
- **Región Eje Cafetero:** Antioquia, Medellín, Caldas, Quindío, Risaralda y Pereira.
- **Región Bogotá - Cundinamarca.**
- **Región Centro Oriente:** Arauca, Boyacá, Casanare, Meta, Norte de Santander, Santander.
- **Región Pacífico:** Cauca, Chocó, Nariño, Pasto, Valle del Cauca.
- **Región Sur Macizo:** Caquetá, Huila, Tolima, Putumayo.
- **Región Amazonía - Orinoquía:** Amazonas, Guainía, Guaviare y Vaupés.

Nota Prefacio

Cabe resaltar que el contenido de este documento ha sido reportado por los coordinadores y gestores de cada uno de los programas a través de un instrumento diseñado para la consolidación de la información, el cual tenía que ser enviado en una fecha límite, por lo tanto, quienes no brindaron la información en el tiempo determinado no fueron incluidos.

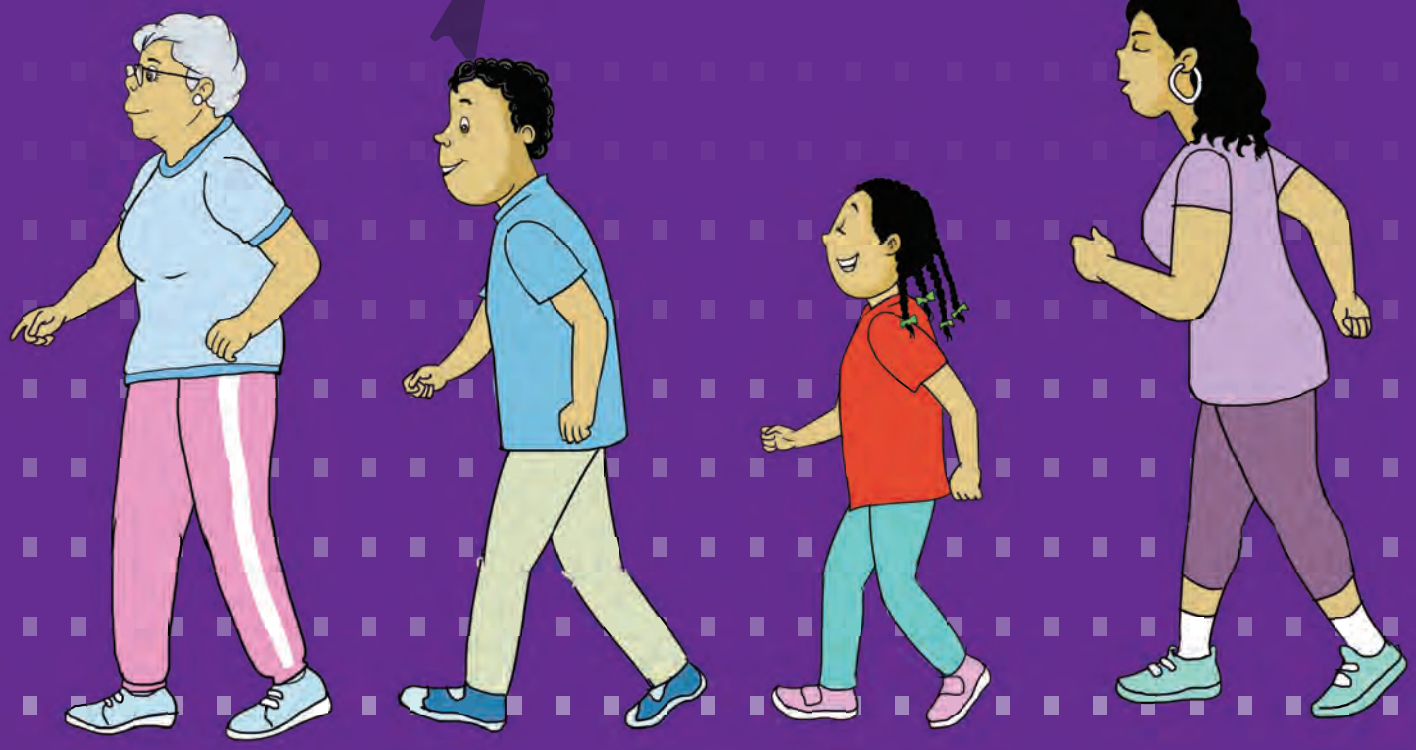
Este documento consolida los aspectos más relevantes de los programas departamentales y municipales.

Programas de actividad física:

Principal antecedente en promoción de **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** en el país

1







La creación de programas de promoción de AF en el mundo y en Colombia ha sido una de las principales estrategias aplicada en diversos ámbitos poblacionales. Las intervenciones efectivas soportadas en diferentes evidencias científicas se encuentran desde el año de 1995, cuando se inicia la divulgación a nivel mundial de la primera recomendación de la AF enfocada a la salud: 30 minutos de AF moderada, mínimo 5 días por semana. Este mensaje genera una sensibilización y movilización internacional para la investigación y creación de evidencias científicas aplicables a la comunidad.

Es así como en 1996 (CDC & CELAFISCS, sin año), teniendo como base esta nueva tendencia en las recomendaciones para la práctica regular de AF basadas en la evidencia, se inicia en São Paulo, Brasil, un programa para la promoción de AF llamado *"Agita São Paulo"*. Este se caracteriza por una política de fácil implementación, una estrategia de bajo costo y por un alto grado de aceptabilidad en la comunidad. Así, se convierte en el ejemplo a seguir de muchos otros programas en países de América Latina. Para Colombia, en el año de 1997 y 1998 se crean los primeros programas para la promoción de AF, con el nombre de *"Por Su Salud, Muévase Pues"* en Antioquia y *"Muévete Bogotá"* , seguido en años posteriores por *"Risaralda Activa"*.

En 1998, (Torres & Malo, 2012) en Ottawa, Canadá, se propone la creación de una *Red de Políticas Nacionales de Vida Activa*, y el concepto de red regional en las Américas evoluciona, teniendo como base las recomendaciones y la creación de diferentes programas a nivel regional e internacional.

Al siguiente año, en 1999, durante el *Simposio Internacional de Ciencias del Deporte*, celebrado en San Pablo, los representantes de varios países de América discutieron y desarrollaron el primer documento que serviría como base para la

promoción de actividad física en las Américas: *"Manifiesto de Sao Paulo: Promoviendo la Actividad Física en las Américas"*.

Es en el año 2002 que se constituyen las dos principales redes para la promoción de AF: primero, la *"Red Agita Mundo"* que estimula la investigación, la diseminación de la información sobre los beneficios de la AF, las estrategias para incrementar la AF, la abogacía, el apoyo a la creación y desarrollo de programas, redes locales y nacionales de promoción de AF. Segundo, la *"Red de Actividad Física de las Américas" RAFA*, la cual surge de experiencias de programas e iniciativas nacionales realizadas por algunos países y cuyo objetivo es construir una red a partir de redes nacionales, integrando miembros de instituciones públicas y privadas, buscando contribuir a mantener, mejorar y recuperar la salud y calidad de vida de la población de América Latina, con una mínima estructura burocrática: acción, inclusión, simplicidad y flexibilidad. Esta red tiene como base unos principios orientadores que incluyen la inclusión de redes nacionales e internacionales, la investigación y la formación de programas de salud pública en la comunidad, así como la promoción del intercambio de experiencias y conocimientos (Mahecha Matsudo & Matsudo, 2006).



En Pereira, Colombia, en octubre de ese mismo año, se creó la *Red Colombiana de Actividad Física (REDCOLAF)*, contando con la participación de directivas de Coldeportes, de programas departamentales de AF, instituciones con programas de AF establecidos, de la empresa privada e instituciones académicas, entre otras. A partir de este momento, y con el apoyo y asesoría de la *Red de Actividad Física de las Américas (RAFA)*, se inició una agenda que incluyó la diseminación de artículos y documentos científicos que aportaban a la creación de intervenciones basadas en la evidencia en cada uno de los programas. Entre los que se destacaron el *"Manual de Evaluación de la Actividad Física"* del CDC, para uso en países de Latinoamérica, y que fue desarrollado por expertos en el diseño y evaluación de programas de AF nacionales que implementaban intervenciones basadas en la comunidad. También se llevó a cabo un evento en Río de Janeiro, Brasil, en donde participaron por Colombia el *Programa Muévete Bogotá* del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD) y el *Centro para el Desarrollo y Evaluación de Políticas y Tecnología en Salud Pública (CEDETES)* - Universidad del Valle (Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos, 2006).



Foto cortesía INDEPORTES ATLÁNTICO

Otro documento realizado con relación a las experiencias de programas para la promoción de AF en el mundo es el desarrollado por CELAFISCS, con el apoyo de los CDC y de International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). El documento fue llamado *"Best Practices for Physical Activity Promotion Around the World"* (Mejores Prácticas para la Promoción de Actividad Física alrededor del Mundo) donde Colombia aparece como uno de los países con más experiencias de programas para la promoción de AF. A partir de este, en Colombia se han elaborado documentos que siguen con esta línea de recopilación de información sobre las mejores intervenciones, en el marco de programas nacionales para la promoción de AF y HEVS: Es el caso de Antioquia y su programa *"Por su Salud Muévase Pues"*, quienes publicaron una recopilación sobre las *"Experiencias Municipales en Actividad Física"* y *"Experiencias Exitosas en Antioquia"*. Asimismo, en Bogotá el programa *"Muévete Bogotá"* publicó *"Buenas Prácticas en Muévete Escolar"*.

Ahora bien, es importante destacar dentro de los principales antecedentes de promoción de AF en el país, reuniones como la *"International Union of Health Promotion"* (IUHPE) en el marco del proyecto de evidencias de efectividad de promoción de salud en América Latina; también, el *"I Foro Internacional de Actividad Física"* en la ciudad de Bogotá, organizado por el IDRD y en el que se citaron formalmente a reuniones de comité ejecutivo de RAFA y REDCOLAF; el *"Workshop"* en septiembre de 2004; *"Active and Healthy a Life Living"* y finalmente, los *"Cursos Internacionales de Actividad Física y Salud Pública"* realizados en el 2005 y 2007 en Cartagena y San Andrés, entre otras actividades importantes que marcaron la historia de la promoción de AF en Colombia.

El Instituto Colombiano del Deporte-Coldeportes, hoy Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre-Coldeportes, ha sido una de las instituciones líderes en el país en la promoción de AF, y ha dado respuesta a los llamados nacionales e internacionales para generar cambios comportamentales hacia la adopción de un estilo de vida

más activo que prevenga la aparición temprana de Enfermedades No Trasmisibles (ENT). Es así como en los entes territoriales se trabajó en el fortalecimiento y la creación de estrategias que impulsaron con mayor fuerza la promoción de la AF, resaltando y tomando como base las experiencias de programas que ya se venían implementando en este tema en el país.

A partir del año 2003, Coldeportes crea el Programa Nacional de Actividad Física *"Colombia Activa y Saludable"*, como una estrategia para la generación e implementación de políticas públicas que apuntáran a la disminución del nivel de sedentarismo de los colombianos por medio de la promoción de la AF, fomentando programas que trabajaran en conjunto para el establecimiento de estrategias e intervenciones con dicho objetivo. Como primer intento de trabajo intersectorial, conjuntamente con el MSPS, se publicó la *"Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física"*, con el apoyo de la Fundación FES Social y de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (AMEDCO). El objetivo de la publicación consistió en brindar herramientas conceptuales y metodológicas para la implementación de programas a nivel territorial.



Es en el año 2008 que se conformó, en virtud de lo dispuesto en el Decreto 2771, la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física (CONIAF). En esta forman parte el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Cultura y Coldeportes quien ejerce la secretaría técnica, asumiendo de manera oficial el trabajo intersectorial en el país. Cabe anotar que para esta época se generaron y se han venido impulsando acciones que han sido importantes para el posicionamiento de la AF y los HEVS en Colombia:

1. La formulación de seis metas relacionadas con el deporte en el documento Visión Colombia II Centenario: 2019 (Ministerio de Cultura, Coldeportes, & Departamento Nacional de Planeación, 2007) forjar una cultura para la convivencia, dentro de la cual dos hacen referencia a la AF; mejorar la calidad de vida de los colombianos a través del fortaleci-

miento de las vivencias en programas deportivos, y conseguir que todos los departamentos del país desarrollen y mantengan programas de AF sistemática. Este logro fortalece el deporte, la AF y la recreación como herramienta para afianzar las relaciones sociales y culturales, y promover el desarrollo económico y social.

2. La inclusión de la AF ante el Gobierno Nacional como meta del Sistema de Gestión y Seguimiento a las Metas de Gobierno (SIGOB) estipulando como indicador *"Número de programas de actividad física implementados en los departamentos y municipios"*. El resultado ha sido el fortalecimiento y la creación de 33 programas de AF a nivel Departamental, impactando de esta manera la calidad de vida y bienestar social de los colombianos.

3. En los años 2008 y 2009 Coldeportes con el propósito de ampliar cobertura, calidad y acceso de la población a la oferta de actividades para la práctica regular de AF y adopción de HEVS, inició con el proceso de cofinanciación de proyectos en HEVS en 28 departamentos del país que incluyeron la reproducción de material educativo de acuerdo con los lineamientos de la entidad, así como la contratación del recurso humano encargado de implementar y fortalecer intervenciones a través del trabajo interinstitucional e intersectorial en el territorio nacional.



Foto cortesía INDEPORTES AMAZONAS

4. En el marco de la CONIAF, en el año de 2009 se firma la Agenda Interministerial con la participación del Ministerio de Salud y Protección Social, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Cultura y Coldeportes, para el desarrollo de estrategias de promoción de AF. Las instituciones en mención se comprometieron a incluir el tema en agendas públicas, a establecer planes, programas y proyectos y a buscar su sostenibilidad técnica y financiera, así como a evidenciar el impacto de intervenciones y apoyo a procesos de investigación, entre otros.



5. Durante la formulación del Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009-2019, la AF se consideró como una estrategia primordial para la promoción de HEVS y quedó establecida como herramienta al servicio de los propósitos de la salud, la educación y el bienestar, así como el soporte para la condición física que requieren algunas expresiones de recreación, fundamento de la educación física y exigencia para la práctica formal e informal de deportes.



Foto cortesía INDEPORTES ANTIOQUIA

6. Participación activa en las mesas de trabajo para la reglamentación de la ley de Obesidad y enfermedades crónicas, en cuanto a la elaboración de la propuesta para el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014, en donde la AF, al lado de la disminución del tabaquismo y de la alimentación saludable, serían las prioridades para el fomento de los HEVS para la disminución del impacto de las enfermedades crónicas en el país.

7. En el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014: "Prosperidad para todos", el Deporte, la Recreación, la AF y la Educación Física son considerados bienes preferentes socialmente necesarios, de manera especial para

el desarrollo humano, para el liderazgo, para la convivencia y para la paz. Asimismo, representan una valiosa estrategia para el bienestar, la salud, la educación y las políticas de inclusión que deben asumirse directa o indirectamente por 14 sectores a nivel nacional.

8. En el 2010, el Programa Nacional de Actividad Física cambia su nombre de Colombia Activa y Saludable a Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable extendiendo sus acciones a dos componentes adicionales como son la promoción de alimentación saludable y los espacios 100% libres de humo de tabaco.

9. En el marco del convenio interadministrativo No. 252 de 2011, suscrito entre el Ministerio de Salud y Protección Social y Coldeportes se desarrolló una estrategia de promoción de la AF a través del Sistema Nacional del Deporte con la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, dando cumplimiento a las acciones del objetivo estratégico No. 19 del Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009-2019, el cual promueve la universalización de la AF en el país.

Actualmente Coldeportes continua apoyando a los entes deportivos que presentan proyectos para el desarrollo de programas de HEVS a través de la práctica regular de AF, la promoción de la alimentación saludable y los espacios 100% libres de humo de tabaco, que conducen al mejoramiento de la calidad de vida de



▲ Integrantes del Equipo Colombia de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

los colombianos teniendo en cuenta varios componentes como son: la contratación de un gestor de HEVS que orienta el programa departamental o municipal, contratación de personal para la orientación en campo del programa en todos los grupos poblacionales, implementación para el equipo de trabajo departamental o municipal de HEVS, entre otros, lo que ha permitido fortalecer el Equipo Colombia de Hábitos y Estilos de Vida Saludable integrado por coordinadores, gestores y monitores de programas quienes tienen la responsabilidad de dinamizar los procesos a nivel territorial.

1.1. Intervenciones basadas en la comunidad

Hace más de una década se habla sobre las definiciones de lo que es la Evidencia Basada en la Salud Pública. De acuerdo con Browson & Baker (2011), en 1997 Jenicek la definió como el uso consciente, explícito y juicioso de las mejores evidencias para la toma de decisiones que influencian a la comunidad y a la población en los dominios de protección de la salud, prevención de la enfermedad y promoción de la salud. A lo largo de los años, estas definiciones han ido evolucionando al involucrar los impactos positivos de las intervenciones realizadas en la comunidad, y la combinación de evidencia científica, así como los valores, recursos y contextos, los cuales debían ser integrados en la toma de decisiones que afectan la población. Finalmente, según Brownson & Baker (2011), Kothasu integró todos estos aspectos definiendo la evidencia basada en la salud pública como el proceso que integra las intervenciones basadas en la ciencia con las preferencias de la comunidad en pro de mejorar la salud de las poblaciones.

En este contexto, existen conceptos que vale la pena tener en cuenta para entender y aplicar intervenciones basadas en la evidencia, llevando la salud pública a la práctica: Primero, se necesita información científica en los programas y políticas sobre las evidencias que suelen ser más efectivas en la promoción de la salud. Para este efecto existen documentos como la *Guía de Servicios Preventivos de los CDC*, que recopila las intervenciones efectivas y que es la línea de base para las estrategias implementadas en los Programas de AF y HEVS en el mundo. Segundo, para trasladar ciencia en práctica es necesario anclar la información

sobre las intervenciones basadas en evidencia desde la literatura, en la realidad específica de los diferentes contextos en los que se aplica la intervención. Y tercero, se debe propender por una diseminación constante y a gran escala de las intervenciones probadas como efectivas en los diferentes niveles nacionales y locales.



Foto cortesía INDENORTE

Adicionalmente, *"The Guide for Preventive Services, The Community Guide"* publicó una evaluación de la eficacia de estrategias en salud pública sobre 17 temas, incluida la AF, y que se ha constituido como un recurso documental valorado y objetivo para orientar las estrategias en materia de salud pública (Truman, Smith-Akin & Hinman, 2000). Las intervenciones analizadas para AF en dicha guía se encuentran como una serie de estrategias informativas, sociales, conductuales, ambientales y políticas para aumentar los niveles de AF en la población.

En este sentido, las intervenciones en la Guía Comunitaria mencionada anteriormente son definidas como cualquier tipo de actividad o grupo de actividades planeadas (incluye programas, políticas y leyes) que son diseñadas para prevenir una enfermedad o para promover salud en un grupo de personas.

Adicionalmente, las intervenciones basadas en la comunidad deben ser diseñadas, implementadas o guiadas por miembros de dicha comunidad. Asimismo, deben ser dirigidas a una comunidad en particular, y pueden ser realizadas en conjunto con la colaboración de un grupo externo. Lo anterior resalta la importancia de aplicar intervenciones que resulten apropiadas y sostenibles por la misma comunidad para que sean aún más efectivas.

Ahora bien, la efectividad en una intervención se define, según Pratt, Macera, Sallis, O'Donnell & Frank (2004) como el grado en que la intervención alcanza el resultado deseado en términos de práctica, en cuatro componentes:

1. El efecto del tamaño o impacto de la intervención, indicada por los cambios en la AF de acuerdo con el número de personas que se encuentren expuestas a determinada intervención.

2. Costo y efectividad de la intervención.

3. Sostenibilidad.

4. La presencia de beneficios como resultado del efecto primario de la práctica regular de AF, incentivada por la intervención aplicada.

En este marco, muchos países alrededor del mundo han realizado y aplicado intervenciones a nivel nacional, local y comunitario; ejemplos de ellos son: *ParticipACTION and Summer Active* en Canada, *Fit for Life* en Finlandia, *Push Play* en Nueva Zelanda, the *Netherlands on the Move*, en los Países Bajos y *VERB* en Estados Unidos, entre otros.

A continuación se muestra un cuadro resumen de las intervenciones efectivas basadas en la evidencia para la promoción de la AF, que se han constituido como línea de base para este tipo de programas en Colombia y en el mundo. Estas intervenciones se tomaron como principio orientador para efectos de la recopilación de la información de los diferentes programas departamentales que se muestran en este documento:



Foto cortesía INDEPORTES MAGDALENA

Categorías	Descripción	Características	Recomendación
Informativo	Campañas extendidas a la comunidad	• Prensa masiva (vallas, carteleras, televisión, periódicos, boletines). • Educación. • Dirigido a grandes audiencias.	Fuertemente recomendado
Informativo	"Puntos de decisión rápida"	• Señales motivacionales ubicadas en lugares estratégicos como escaleras, ascensores y lugares visibles.	Recomendado
Comportamental y social	Políticas y currículos escolares de educación física	• Añadir nuevas clases de educación física. • Extender en tiempo las clases existentes. • Aumentar actividades de intensidad moderada y vigorosa.	Fuertemente recomendado
Comportamental y social	Cambios comportamentales de salud individual	• Incorporar AF en la rutina diaria. • Establecer metas. • Apoyo social. • Refuerzo comportamental: "autorecompensas". • Prevención de recaídas. • Control vía correo electrónico y telefónico.	Fuertemente recomendado
Comportamental y social	Apoyo social en ambientes comunitarios	• Creación de sistemas de compañerismo. • Formación de grupos de AF. • Creación de redes.	Fuertemente recomendado
Ambientales y políticas	Creación y mayor acceso a lugares para práctica de AF combinado con enfoque informativo	• Ambientes construidos como senderos, acceso a instalaciones. • Reducir barreras en cuanto a seguridad y costos. • Entrenamiento e incentivos. • Programas específicos en espacios.	Fuertemente recomendado
Ambientales y políticas	Diseño urbano a escala comunitaria, como políticas, prácticas en el uso de terrenos (grandes terrenos)	• Disminuye el tráfico vehicular. • Incrementa el uso combinado de terrenos. • Regulaciones zonales y códigos de construcción.	Recomendado con base en evidencia suficiente
Ambientales y políticas	Diseño urbano a escala zonal (cuadra o manzana)	• Estructuras que disminuyan el tráfico. • Mejora de iluminación. • Mejora de arquitectura y estética.	Recomendado con base en evidencia suficiente

▲ (Adaptado Community Guide. www.thecommunityguide.org)

Las intervenciones descritas anteriormente se ratifican como efectivas en el reporte de la Organización Mundial de la Salud del año 2009, en donde se hace un resumen sistemático de la evidencia evaluada como efectiva, en relación con las intervenciones de dieta y AF para prevenir ENT (WHO, 2009). Además, menciona dos categorías que este documento debe tener en cuenta: la atención primaria en salud y las intervenciones en el lugar de trabajo:

1.1.1. Atención Primaria en Salud

Intervención Efectiva	• Intervenir como grupo poblacional con factores de riesgo. • Incluir personas que son inactivas, consumen menos de 5 porciones de frutas y verduras al día, consumen mucha grasa en su comida, están en sobrepeso o tienen historia familiar de obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y/o diabetes. • Incluir por lo menos una sesión de consultoría con un profesional de la salud, con una corta negociación o concertación de metas alcanzables, seguimiento de la consulta con profesionales entrenados. • Coordinación con otros sectores, campañas educativas y comunicativas, información a los usuarios.

La Estrategia Global de Dieta y AF al respecto enuncia lo siguiente:

> "La prevención es un elemento esencial de los servicios de salud. El contacto sistemático con el personal de los servicios de salud debe abarcar asesoramiento práctico a los pacientes y las familias sobre los beneficios de una dieta sana y una mayor AF, junto con la prestación de apoyo para ayudar a los pacientes a adoptar y mantener comportamientos saludables. Los gobiernos deben estudiar la posibilidad de proporcionar incentivos a fin de promover esos servicios de prevención e identificar posibilidades de prevención en el marco de los servicios clínicos existentes, incluido el mejoramiento de la estructura de financiación para alentar a los profesionales de la salud a que dediquen más tiempo a la prevención creando las condiciones adecuadas que les permita abordar esta labor. Los servicios de salud especialmente los de atención primaria pero también otros como los servicios sociales pueden desempeñar un papel importante en la prevención"
>
> (OMS, 2004, p. 11).

1.1.2. Intervenciones en el lugar de trabajo

Intervención Efectiva

- Programas con multicomponentes.
- Proveer alimentación y bebidas saludables en el lugar de trabajo, ejemplo: cafeterías, dispensadores de comida.
- Proveer espacios de acondicionamiento y promover el uso de escaleras.
- Incluir trabajadores en la planeación e implementación.
- Involucrar a la familia en las intervenciones con actividades dirigidas a la integración.
- Proveer estrategias de cambios comportamentales y auto-monitoreo.

Por último, es valioso destacar que en países del tercer mundo como los de América Latina no se habían desarrollado estudios sistemáticos o de aplicación de la Guía Comunitaria de Servicios Preventivos (Community Guide). Por lo tanto, se llevó a cabo en Brasil la *"Investigación del Proyecto Guía de Intervenciones Útiles en Actividad"* o "Guía" (en inglés, *"Guide for Useful Interventions for Activity"*), cuyo objetivo consistió en elaborar estrategias basadas en la evidencia con el fin de promover AF en Brasil y toda América Latina (Hoehner, et al., 2008).



Foto cortesía Coldeportes

Nuevas categorías de intervención propuestas por Proyecto GUÍA:

1. Entrega de mensajes cortos de AF
2. Clases grupales de AF
3. Políticas extendidas a la comunidad y planeación

Para efectos de este documento se han tomado las siguientes definiciones de Intervenciones en AF (WHO, 2005); una aproximación sistemática para aumentar la AF en los ámbitos laboral, educativo, de salud, comunitario, incluye estrategias para fomentar el transporte activo y el aprovechamiento del tiempo libre:

- Incluye aproximaciones para aumentar la educación, el desarrollo, el conocimiento y las habilidades que influyan en comportamientos sedentarios y en los ambientes sociales y físicos.

- Puede contener promoción de AF únicamente, o ser un componente de un programa en un área específica, por ejemplo: prevención de ENT o de obesidad y transporte activo.

- La línea principal consiste en la promoción de la AF para la salud, siguiendo la recomendación mínima para obtener beneficios en la salud y que consiste en la práctica de por lo menos 150 minutos de AF moderada semanalmente.

- Incluye intervenciones enfocadas al aumento de la participación de la comunidad en programas fitness y deportivos buscando el bienestar y la integración social.

Si bien lo que constituye una **Buena práctica en intervenciones de salud pública** no está universalmente definido, según la OMS, una buena práctica relaciona la evidencia científica, la opinión de expertos, las experiencias personales y la observación que se realiza en el "mundo real". Esta no está determinada por estudios experimentales o cuasiexperimentales, sino que se enfoca en los contextos (por ejemplo: recursos, compromiso político, alianzas intersectoriales, líneas políticas, infraestructura social y política, etc.) y tiene en cuenta aspectos claves en la implementación (por ejemplo: facilidad de la intervención, barreras, oportunidades).



Foto cortesía INDER MEDELLIN

Adicionalmente, para la OPS el término "buenas prácticas" (OPS & Education Development Center, 2009), pretende determinar lineamientos de trabajo en la implementación de una actividad o programa y debe tener por lo menos cuatro características principales:

1. Demostrar evidencia del éxito.
2. Demostrar una contribución significativa a la misión o programa de una organización.
3. Debe poder ser replicada en otros ámbitos.
4. Ser innovadora, costo-efectiva y sostenible en el tiempo, además de ser ética y superadora con relación a otros modelos o abordajes utilizados.

Ahora bien, como principio orientador para el presente documento y como complemento valioso para la definición de **"Buena práctica"**, vale la pena tener en cuenta su relación con la promoción de la salud en escuelas saludables, entendida como "toda experiencia que se guíe por principios, objetivos y procedimientos apropiados o pautas aconsejables y que ha arrojado resultados positivos, demostrando su eficacia y utilidad en un contexto concreto" (OPS & Education Development Center, 2009, p. 11).

En este sentido, la intervención en AF y en HEVS que se encuentre en el marco de los programas departamentales y municipales en Colombia, y que reúna una o más características mencionadas anteriormente, permite ser caracterizada como **"Buena práctica"**. Asimismo, se utiliza para mencionar las prácticas y acciones que se realizan en los programas, no solo para darlas a conocer, sino para ser tomadas en cuenta como un aporte significativo dentro de los esfuerzos que se adelantan a nivel nacional para impulsar la práctica de la AF y los HEVS como un pilar fundamental en la salud pública del país.

1.2. Ámbitos de intervención para la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Los programas de HEVS departamentales y municipales en Colombia siguen un modelo de intervención planteado a nivel mundial con base en intervenciones efectivas que han sido reconocidas así por parte de autoridades mundiales como los CDC y la OMS, entre otras, teniendo en cuenta su previa aplicación en programas implementados en otros países, y que sirven como un reflejo para su aplicación en el nuestro. Una de las recomendaciones derivadas ha consistido en el establecimiento de estrategias y acciones que tengan en cuenta los diferentes



Foto cortesía INDEPORTES TOLIMA

determinantes personales, sociales y ambientales que influencian al individuo en relación con la práctica regular de AF y en la adopción de HEVS. También, se recomienda involucrar los contextos donde se desempeña el individuo, a los cuales se les denomina "ámbitos de intervención". Todos los programas departamentales ilustrados en este documento enmarcan sus acciones y estrategias en los ámbitos comunitario, salud, educativo y laboral, alcanzando a todos los grupos poblacionales: primera infancia, niños y niñas, adultos, personas mayores, y en muchos casos personas con discapacidad y población vulnerable.

En referencia a lo anterior, es indispensable definir cada ámbito, de manera que coordinadores, gestores y monitores, quienes son los encargados de liderar los programas de HEVS a nivel departamental y municipal, puedan implementar y reportar las estrategias e intervenciones de una forma unificada, clara y precisa.

1.2.1. Ámbito Comunitario

La OMS define "comunidad" como un:

> "Grupo específico de personas, que a menudo viven en una zona geográfica definida, comparten la misma cultura, valores y normas, y están organizadas en una estructura social conforme al tipo de relaciones que la comunidad ha desarrollado a lo largo del tiempo. Los miembros de una comunidad adquieren su identidad personal y social al compartir creencias, valores y normas comunes que la comunidad ha desarrollado en el pasado y que pueden modificarse en el futuro. Sus miembros tienen conciencia de su identidad como grupo y comparten necesidades comunes y el compromiso de satisfacerlas"
>
> (OMS & Ministerio de Sanidad y Consumo, 1998, p. 15).

A menudo, una comunidad se compone de grupos definidos por una variedad de factores, incluyendo la edad, el sexo, la ocupación, el nivel socioeconómico, antecedentes y las preferencias para realizar AF entre otros. Por tanto, las intervenciones que se propongan deben incluir los diferentes grupos que se encuentran en la comunidad y que no pertenecen a ningún otro ámbito, es decir el laboral, educativo y de salud. Por ejemplo:

- Familias
- Comunidades barriales
- Grupos en condición de vulnerabilidad
- Comunidad penitenciaria
- Grupos religiosos
- Grupos organizados que asisten a los parques
- Clubes donde promuevan AF

1.2.2 Ámbito de la salud

El ámbito de la salud está relacionado con las Instituciones de Salud. En este espacio, las personas entran en contacto con los profesionales y servicios de salud constituyéndose en un ámbito clave para la modificación de comportamientos. Retomando el mensaje de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el Proyecto Muévete (Manual del personal de salud, evaluación y orientación médicas referentes a la AF) "el personal de salud debe ser ejemplo de conducta y defensor de un estilo de vida sano. Es difícil cambiar los hábitos, pero los profesionales de la salud pueden desempeñar una función importante cuando se trata de ayudar a los usuarios de los servicios a hacer la transición de la vida sedentaria a la activa (OPS, 1999, p. 2). Son las intervenciones en la atención primaria en salud en donde se encuentra la posibilidad de aplicar estrategias para la promoción de AF y HEVS en la población detectada con determinado factor de riesgo" Es por esto que las acciones van dirigidas a:

- Aumentar el conocimiento, desarrollar habilidades para la consejería, fomentar estrategias de comunicación e información sobre AF y salud, así

como los HEVS y los espacios 100% libres de humo de tabaco para los profesionales de la salud relacionados con la atención primaria en salud.


Foto cortesía Coldeportes

- Brindar charlas, talleres y asesorías a los usuarios que asisten a las instituciones prestadoras de salud sobre HEVS.

- Dirigir clases grupales y variedad de actividades que fomenten la práctica regular y segura de AF y HEVS a población aparentemente sana y con factores de riesgo; además, realizar un continuo monitoreo por parte de grupo interdisciplinario de salud.

- Aprovechar los espacios físicos y el acceso a oportunidades para la práctica de AF y adopción de HEVS.

1.2.3. Ámbito educativo

En el ámbito educativo se transmiten conocimientos y valores, se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, se construyen habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento, ordenadas de acuerdo con un fin social. De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional, "la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes" (Congreso de la República de Colombia, 1994, p. 1). Para que estos se constituyan en parte de la vida del ser humano y de la sociedad. Es así como la escuela, el colegio, la universidad, las instituciones técnicas o tecnológicas, son espacios de formación, donde la incorporación de hábitos debe ser fomentada desde la primera infancia, la infancia, la adolescencia y todo el cliclo de vida.

La práctica de AF regular ha mostrado tener múltiples efectos físicos, fisiológicos y psicológicos, que contribuyen en el rendimiento cognitivo y de aprendizaje en los niños y las niñas y adolescentes en edad escolar, debido a que se incrementa el riego sanguíneo cerebral, ocurre una modificación del balance

neurohormonal, se mejora el estado de atención-activación, el ánimo, la memoria y la concentración, así como el comportamiento en clase. En este contexto, es importante adoptar estrategias para incrementar la práctica regular de AF en la escuela que incluyan el desarrollo curricular de los contenidos relativos a la AF, tanto de la educación física, como de su abordaje en las demás materias; la promoción del transporte activo; la AF diaria en los recreos; el mantenimiento, mejora y uso de los equipamientos deportivos escolares; actividades complementarias y actividades extraescolares (Veiga-Núñez & Martínez-Gómez, sin año). En este aspecto, la articulación de acciones entre las secretarías de educación, salud y entes deportivos departamentales y municipales es fundamental para lograr entornos que faciliten la incorporación de HEVS en la edad escolar.

1.2.4. Ámbito laboral

> "El entorno del lugar de trabajo está establecido claramente como un área de acción importante para promocionar la salud y prevenir enfermedades. Los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, destinados a luchar contra el sedentarismo y los hábitos de alimentación poco saludables, resultan efectivos para mejorar los resultados relacionados con la salud, como los factores de riesgo de la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares; aumentan la productividad de los empleados, mejoran la imagen institucional y moderan los costos de asistencia médica. Es preciso garantizar la posibilidad de adoptar decisiones saludables en el lugar de trabajo y apoyar y promover la AF"
>
> (OMS & Foro Económico Mundial, 2008, p. 5).

En este marco, los Programas de HEVS en los departamentos deben enfocar las acciones en el ámbito laboral hacia la asesoría a las oficinas de Salud Ocupacional de las Instituciones y las Aseguradoras de Riesgos Laborales (ARL), mediante la creación de intervenciones y estrategias para la promoción de AF, la alimentación saludable y los espacios 100% libres de humo de tabaco convirtiéndose en espacios facilitadores de prácticas saludables.


Hábitos
y estilos de
a saludable
coldeportes
REPÚBLICA
DE COLOMBIA

Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

2

Hábitos y estilos de vida saludable





De acuerdo con lo anterior, a continuación se describen las Buenas prácticas en promoción de HEVS, teniendo como base las experiencias que ponen en evidencia cómo tantas personas, grupos e instituciones trabajan en el país con el compromiso y la voluntad de hacer más activa a la población, sobrepasando los retos, las dificultades y los obstáculos que se puedan presentar, pero con la meta clara de alcanzar el gran desafío: mejorar la salud y la calidad de vida de la población colombiana.

Como primera Buena práctica, se describe el "Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable" de Coldeportes, como un reconocimiento a su gran labor y esfuerzo de abogacía. Con la tenacidad de un equipo de trabajo que ha sabido traducir la teoría a la práctica, haciendo de Colombia uno de los países líderes en intervenciones efectivas para la promoción de AF y de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en el mundo.

Caracterización del Programa

Hábitos y estilos de vida saludable

- **Mensaje del programa:** Si buena salud quieres tener, por lo menos 150 minutos de AF a la semana debes hacer, 5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger.

- **Institución a la que pertenece:** 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, Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

- **Entidades territoriales donde se implementa el programa:** 32 departamentos y 8 ciudades del país.

Objetivos del programa

Objetivo General

Fortalecer e incentivar la creación de programas que fomenten la práctica regular de la AF y la promoción de HEVS, apoyando las iniciativas generadas por los entes deportivos departamentales y municipales, que permitan favorecer el acceso de la población a una oferta con cobertura y calidad, desarrollando positivamente procesos de socialización, autocuidado, sentido de pertenencia, respeto por la diferencia y la tolerancia, apropiación de espacios públicos, entre otros; con intervenciones en los ámbitos comunitario, salud, educativo y laboral, acciones que son dinamizadas por el Equipo Colombia de HEVS conformado por coordinadores, gestores y monitores del país al servicio del Sistema Nacional del Deporte (SND), aunando esfuerzos a través del trabajo intersectorial e interinstitucional.



Foto cortesía SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DEL CESAR

Objetivos Específicos

- Promover la universalización de la AF en el país.
- Coordinar a través de acciones intersectoriales políticas que favorezcan la promoción de HEVS en los territorios.
- Realizar evaluación y seguimiento de acciones desarrolladas por el programa en el territorio nacional.
- Incentivar el desarrollo de competencias ciudadanas a través de la práctica de la AF.

Resultados Esperados

Aumento del 5% en la prevalencia de AF en la población colombiana mayor de 18 años para el 2015.



Foto cortesía INDERCAS

Acciones de abogacía

- El 30 de julio del 2008 se conformó, en virtud de lo dispuesto en el Decreto 2771, la CONIAF, la cual está presidida de forma permanente por el Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Cultura, y cuya Secretaría Técnica es ejercida por Coldeportes. Posteriormente, se renovaron las responsabilidades de esta Comisión, a través de la Agenda Interministerial para el desarrollo de estrategias de promoción de AF, firmada el 7 de septiembre de 2009, por el Director de Coldeportes y los Ministros de Salud y Protección Social, Educación y Cultura, y donde se acogen las recomendaciones de la *"Estrategia Global de Dieta, Actividad Física y Salud de la OMS"*.

- En el marco de las sesiones de la CONIAF, se acordó como acción prioritaria la realización de acuerdos interadministrativos entre las entidades

participantes. Dando cumplimiento a este compromiso, Coldeportes suscribió con el Ministerio de Salud y Protección Social, el convenio interadministrativo No. 252 del 2011, con el objeto de desarrollar una estrategia de promoción de la AF a través del SND, con promoción de HEVS y prevención de las ENT.

Acciones de movilización para la promoción de HEVS

Tipo de acción

Semana de Hábitos de Vida Saludables (HVS).

Objetivo	Descripción
Celebrar la semana de HVS de acuerdo con la Ley 1355 de 2009, "por medio de la cual se 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" en su artículo 20.	• Para el año 2011, Coldeportes convocó al SND para celebrar la Semana de HVS, para la cual se reunieron 21 programas departamentales de AF. En este marco, se llevaron a cabo actividades informativas, educativas y prácticas sobre AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco, logrando la participación de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad. • En el 2012 Coldeportes celebró la semana de HVS con la "Caminata en Familia para Corazones Responsables" con el apoyo de la Fundación Colombiana del Corazón, llevada a cabo en más de 300 municipios del país. • En el 2013 se realizó la "Caminata 5k por la Salud", evento central de la Semana de HVS contando con la participación de más de 140 municipios de 31 departamentos del país y Bogotá, D. C.; de igual forma en alianza con la Fundación Colombiana de Obesidad se llevó a cabo Expo-Vida Sana, Festival de la Salud y el Bienestar.



Foto cortesía INDEPORTES CAUCA

Tipo de acción		
Intento de Guiness Record para la clase más grande de baile simultánea en colegios.	Concientizar a la comunidad en general sobre la importancia de la adopción de prácticas saludables desde la temprana edad para prevenir la aparición de ENT.  Foto cortesía INDERVALLE	Participación de 39.786 estudiantes de 114 Instituciones Educativas del país. Es de resaltar que para llevar a cabo este evento, se requirió articular el trabajo del Equipo Colombia conformado por cerca de 400 personas entre gestores y monitores de HEVS de 29 departamentos del país, quienes lideraron el proceso y convocaron a sectores de Educación, Salud, Policía Nacional, Alcaldías, Gobernaciones y la empresa privada, entre otros.

Acciones de capacitación

Nombre estrategia educativa	Descripción	Beneficiados
Capacitación sobre contenidos pedagógicos para la promoción de HEVS, y sobre gestión territorial.	En el marco del lanzamiento de la estrategia conjunta de Coldeportes y el Ministerio de Salud y Protección Social en 2011, se realizó una capacitación a referentes departamentales de los sectores de salud, educación, y deporte, en contenidos pedagógicos para la promoción de HEVS, y sobre gestión territorial.	Gestores departamentales de HEVS de los programas del país, referentes de salud de las secretarías departamentales y representantes de universidades.
Encuentros regionales de programas departamentales y municipales de HEVS.	Como parte del proceso de capacitación y seguimiento de las acciones desarrolladas por los programas de HEVS se han llevado a cabo, desde el año 2008, encuentros regionales de programas departamentales y municipales de HEVS.	Gestores y monitores departamentales y municipales de HEVS y referentes de ENT de los departamentos.

Nombre estrategia educativa		
Seminario: Comportamiento en AF y Nutrición en América Latina.	Apoyo en el 2011 a los CDC y a la Universidad de los Andes en el Seminario: Comportamiento en AF y Nutrición en América Latina; previo a este evento se llevó a cabo el "Think Tank" de América Latina, que convocó a investigadores expertos de diferentes partes del mundo que trabajan en el área de cambio de comportamientos, cuya finalidad se centró en promover la discusión y el debate sobre el estado técnico de cambios de comportamiento relacionados a la AF, la alimentación y los HEVS, en países de ingresos bajos y medios (PBMI), con un énfasis en países de América Latina.	Gestores de programas departamentales, universidades, sociedades científicas, profesionales que trabajan temas relacionados con HEVS en el país.
Curso teórico de Epidemiología de campo orientada a la AF.	Cursos de entrenamiento en epidemiología básica para gestores y monitores del Programa Nacional de HEVS, con el apoyo de los CDC y el Instituto Nacional de Salud (INS). Estos eventos académicos se realizaron con el propósito de promover competencias de los miembros de los equipos de trabajo departamentales para el uso de la información epidemiológica y aumentar la capacidad en el análisis de datos relacionada con factores de riesgo del comportamiento para ENT, en especial con inactividad física y alimentación poco saludable.	Equipo Colombia de HEVS. 
Curso de políticas y programas para la prevención de enfermedades crónicas a través de la AF.	En el año 2012 se realizó el primer curso en alianza con los CDC, INS, Universidad de los Andes, IUHPE, cuyo objetivo era la construcción de capacidad en sectores representativos de la sociedad civil y de los gobiernos locales, en relación con el conocimiento e implementación de intervenciones y acciones de política para la prevención de las ENT y la promoción de la salud a través la AF. Para el 2013 se llevó a cabo la segunda versión orientada a la promoción de HEVS.	Representantes de diferentes sectores AF, salud, educación, fundaciones, empresa privada, coordinadores, gestores y monitores del programa de HEVS, sociedades científicas y la academia.

Nombre estrategia educativa		
Cursos prácticos de Epidemiología aplicada a la AF.	En 2013 se llevaron a cabo: Tres cursos prácticos de epidemiología aplicada a la AF para las zonas centro, norte, y sur del país realizados en El Espinal, Villa del Rosario e Ipiales respectivamente, con el propósito de brindar herramientas teórico-prácticas para la aplicación de instrumentos de evaluación de los HEVS, realizar tamizaje de riesgos y estandarización de medidas que permitan la caracterización de la población, establecimiento de líneas de base de factores de riesgo, manejo y análisis de bases de datos, y uso de información epidemiológica a través de la cual se puedan orientar las intervenciones y determinar el impacto de los programas que se vienen desarrollando en el país.	Equipo Colombia de HEVS  Foto Curso de Epidemiología aplicada a la AF. Villa del Rosario, 2013.
Curso nacional teórico-práctico de AF dirigida musicalizada.	Realizado en 2013 en la ciudad de Bogotá con el apoyo del IDRD para fortalecer las competencias del Equipo Colombia en orientación de AF y manejo de diferentes técnicas corporales entre otros temas para reforzar las intervenciones que se realizan en el territorio nacional.	Equipo Colombia de HEVS 
Cursos prácticos de AF dirigida musicalizada para los equipos departamentales y municipales de la zona sur y del norte del país.	Realizados en 2013 en el municipio de Sibundoy y la ciudad de Barranquilla, eventos académicos llevados a cabo con el propósito de fortalecer las competencias del recurso humano en orientación de AF y manejo de diferentes técnicas corporales, entre otros para reforzar las intervenciones que se realizan en estas regiones del país.	Equipos departamentales y municipales de HEVS de la zona sur y norte del país.  Curso de AF dirigida para la zona sur del país.

Estrategia comunicativa del Programa Nacional de HEVS

Descripción

• Estrategia de comunicación en el marco del Convenio No. 252 de 2011 entre Coldeportes y el Ministerio de Salud y Protección Social donde se elaboraron cinco piezas audiovisuales:
  ◦ Un video promocional de HEVS de cuatro minutos de duración denominado Vida Sana y una versión corta para televisión.
  ◦ Tres piezas audiovisuales consistentes en videos promocionales y educativos sobre AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.
• Video clip de tres minutos de duración en técnicas mixtas de animación 2D que promueve mensajes de HEVS a través de la AF, la alimentación saludable y la protección de los espacios 100% libres de humo de tabaco, con una versión corta de 30 segundos
• 7 videos de AF dirigida musicalizada en diferentes modalidades para el fortalecimiento de competencias del Equipo Colombia de HEVS y líderes de prácticas saludables del país.

Evaluación y/o investigación

Tipo de Estudio	Descripción
Evaluación de programas departamentales de HEVS.	En 2011 el Programa Nacional de HEVS realizó la evaluación de los Programas Departamentales, teniendo en cuenta la presentación de los Modelos Lógicos de cada programa con el fin de hacer mejoras y ajustes en la implementación de la estrategia en el 2012.
Pilotaje de un Sistema Nacional de Monitoreo.	En 2012 se inició con la creación del sistema de información que suministre, por medio de indicadores, los resultados de las intervenciones que realizan los programas de HEVS.
Sistema Nacional de Monitoreo.	En 2013 se establece el Sistema Nacional de Monitoreo, estrategia a través de la cual, por medio de una plataforma se realiza seguimiento a las personas que participan en las actividades regulares que se desarrollan en los municipios, facilitando un registro de la información que se deriva de las acciones adelantadas en el territorio nacional y cuyos resultados permitirán realizar un análisis de datos que evidencien el impacto de las intervenciones, uso de información epidemiológica, compartir lecciones aprendidas, de igual forma hacer ajustes y mejoras a los programas.

Publicaciones

Tipo de Publicación	Descripción
Guía para el desarrollo de Programas intersectoriales y comunitarios para la Promoción de la AF.	Documento del Ministerio de Salud y Protección Social y Coldeportes publicado en el año 2004, que contó con el acompañamiento de la Fundación FES SOCIAL y la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (AMEDCO). A través de esta guía se dan orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la AF, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la AF en el nivel local, regional y nacional.
Visión Colombia II Centenario: 2019, Forjar una cultura para la convivencia.	En este documento se propone una discusión desde los diferentes sectores para sugerir propuestas, soluciones, metas y políticas para el país que se requieren en el segundo centenario. Desde el sector deporte se plantearon estrategias para fortalecer el deporte, la AF y la recreación como instrumentos para afianzar las relaciones sociales, culturales y promover el desarrollo económico y social.
Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física, la AF, para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009-2019.	Documento que ofrece un plan indicativo para el deporte, la recreación, la educación física y la AF, establece una obligación constitucional y legal, pero también una oportunidad para hacer un alto en el camino y evaluar las experiencias y las políticas que se han impulsado desde el Estado, para definir el desarrollo del sector.
Tomo 1: Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de HVS, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco, a través de la práctica regular de la AF.	Documento desarrollado en el marco del Convenio No. 252 de 2011 entre el Ministerio de Salud y Protección Social y Coldeportes. Este documento pretende ser punto de partida basado en la evidencia para hacer que los tomadores de decisiones y la población en general promuevan HEVS, puede ser usado por todos los interesados para comunicar un mensaje claro y consistente acerca de las recomendaciones en hábitos de vida para el mantenimiento y mejoramiento de la salud; además de brindar herramientas para la gestión y apropiación de programas en los niveles departamentales y municipales.

Tipo de Publicación	
Tomo 2: Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de HVS, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo, a través de la práctica regular de la AF cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales.	Documento desarrollado en el marco del Convenio No. 252 de 2011 entre el Ministerio de Salud y Protección Social y Coldeportes. Este documento pretende ser punto de partida basado en la evidencia para hacer que los tomadores de decisiones y la población en general promuevan HEVS, puede ser usado por todos los interesados para comunicar un mensaje claro y consistente acerca de las recomendaciones en hábitos de vida para el mantenimiento y mejoramiento de la salud; además de brindar herramientas para la gestión y apropiación de programas en los niveles departamentales y municipales.
Ampliación de oportunidades de AF para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia.	Conscientes de la necesidad de fortalecer el desarrollo de la AF en la primera infancia, debido al valor que este ciclo de vida tiene en la adquisición de hábitos que perduran hasta la edad adulta, Coldeportes pone a discusión este documento técnico que pretende ser marco de referencia para el impulso de estrategias que desarrollen la AF en los niños y niñas del país.
Lineamientos y oportunidades de mejora en el desarrollo de la acción de gestores, monitores y líderes de programas de HEVS.	Este documento tiene como objetivo proporcionar herramientas para la promoción de HEVS, teniendo como referencia las competencias de los coordinadores, gestores y monitores de programas departamentales y municipales de HEVS y el planteamiento de líneas de trabajo para la implementación a nivel territorial.
Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia.	Este documento pretende consolidar la información existente sobre los programas de HEVS en Colombia, visibilizando las intervenciones, estrategias y acciones de los departamentos y municipios en torno a la promoción de AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco, de manera que su contenido sirva como fuente de información, insumo y ejemplo a seguir para futuras iniciativas.
Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables.	Este manual consiste en una guía práctica y fuente de consulta para todas las personas interesadas en abogar, planear, implementar y evaluar 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 AF de Coldeportes y representantes de los Programas de Vías Activas y Saludables en Colombia.

Tipo de Publicación	
Procesamiento, análisis y discusión de los resultados de trabajos de campo realizados como parte del entrenamiento de monitores y gestores del Programa de HEVS de Coldeportes 2013.	Documento que muestra los resultados del trabajo de campo realizado en los tres cursos de epidemiología aplicada a la AF, llevados a cabo en los municipios de El Espinal, Ipiales y Villa del Rosario, respectivamente. 

Trabajo intersectorial

Relación Relevante	Actores
Alianzas	Entes Deportivos Departamentales y Municipales
	Ministerio de Salud y Protección Social
	Instituto Nacional de Salud (INS)
	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)
	Fundación Colombiana de Obesidad (FUNCOBES)
	Fundación Cardiovascular de Colombia
	Asociación de Medicina del Deporte de Colombia (AMEDCO)
	Universidad de Los Andes
	Fundación Colombiana del Corazón
	Universidad del Rosario
	Red Internacional de Programas de Entrenamiento en Epidemiología e Intervenciones en Salud Pública (TEPHINET)
	Centros para el Control de Enfermedades Crónicas de Estados Unidos (CDC)
	Asociación Nacional de Empresarios de Colombia (ANDI)
Cooperación	Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA)
	Federación Diabetológica Colombiana
	Dirección de Investigaciones de Desarrollo e Innovación Tecnológica de la Fundación Oftalmológica de Santander (FOSCAL)
	Universidad Santo Tomás
	Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral (ACEMI)
	Corporación Colombia Internacional (CCI)
Comunicación	Ministerio de Educación Nacional (MEN)
	Ministerio de Cultura

Participación en trabajo de redes

Nombre de la Red	Descripción de las acciones
Red de Iniciativas de Promoción de Actividad Física (RIPAF).	En el 2012 se impulsó la creación de la RIPAF, que agrupa a los entes deportivos departamentales y municipales, la academia, sociedades científicas, instituciones públicas y privadas que promueven HEVS entre otros. Se han realizado dos reuniones con el objetivo de establecer mecanismos de participación y de intercambio de experiencias entre las regiones.
Red Colombiana de Vías Activas y Saludables (RECOVÍAS).	Para el 2011 en reunión entre Coldeportes y las Ciclovías de Bogotá, Medellín y Cali se crea RECOVÍAS. Establecimiento de líderes regionales para dinamizar la red. Aportes a la construcción del Manual para Implementar, Promocionar y Evaluar Programas de Vías Activas y Saludables de Colombia.
Red de Actividad Física de las Américas (RAFA).	Participación de las Reuniones de la Red, presentación de informes anuales.
Red de Ciclovías Recreativas de las Américas (CRA).	Participación en la sexta reunión de la CRA en 2011, donde se hizo el lanzamiento de RECOVÍAS, en 2013 se asistió a la octava reunión en la ciudad de Lima.

Obtención de recursos financieros

La obtención de recursos financieros para el desarrollo del programa se gestiona a través del presupuesto general de la nación, con la empresa privada y con convenios de cooperación internacional.

Persona de contacto para información del programa

Nombre:	OSCAR DARÍO LOZANO ROJAS
Dirección:	Avenida 68 No. 55-65
Correo electrónico del programa:	olozano@coldeportes.gov.co; programahabitossaludables@gmail.com
Número telefónico:	4377030 Extensiones: 2032, 2007,2049

3 Región caribe

RC

REC

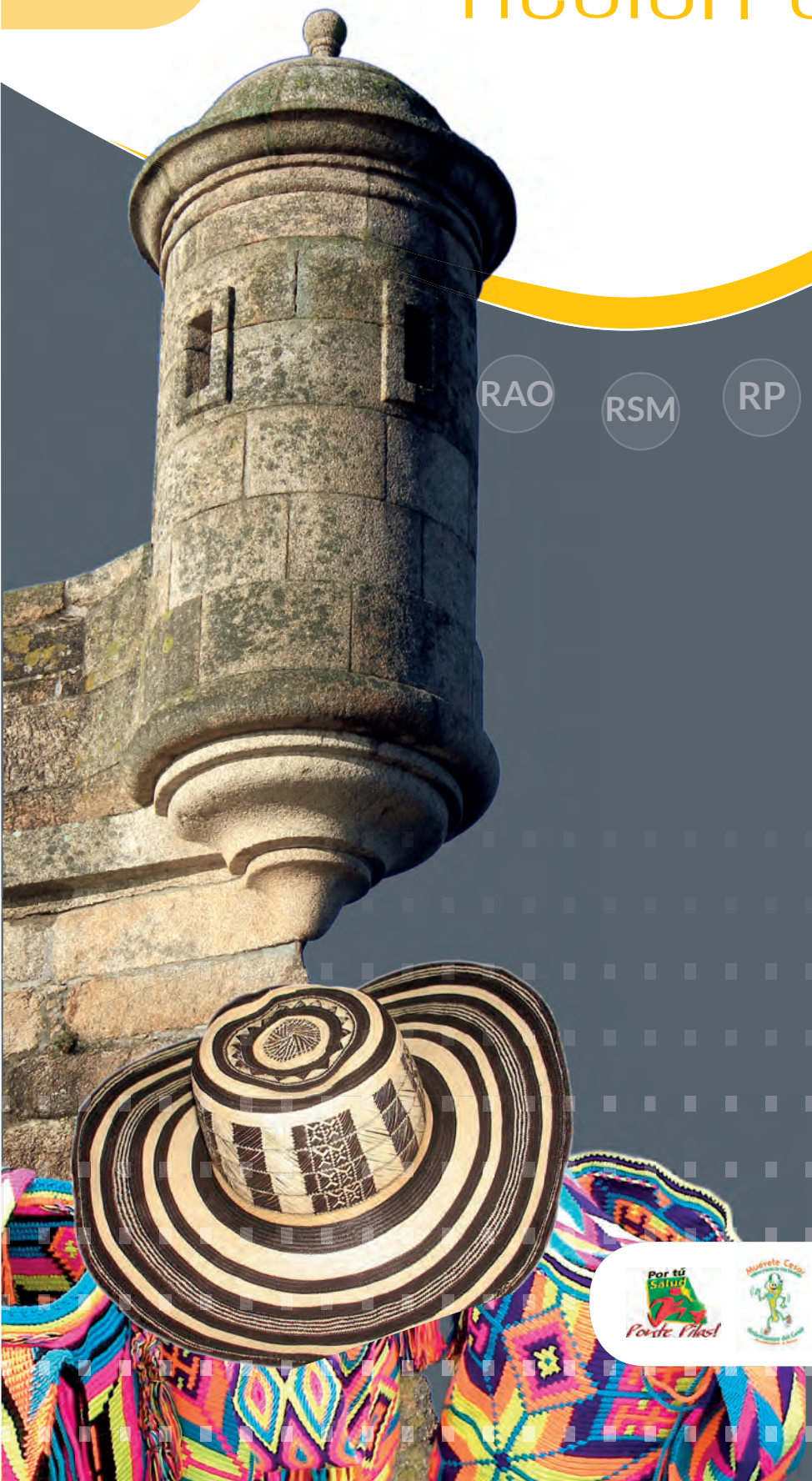
RBC

RCO

RP

RSM

RAO





Reseña Histórica de los Programas en la Región

Los programas de HEVS en esta región se establecen mediante resoluciones, convenios y acuerdos con diferentes sectores, quienes al iniciar este trabajo fortalecen acciones en todo el departamento, asi mismo los convenios de cofinanciación con Coldeportes incrementan la cobertura y estrategias en los diferentes ámbitos de intervención para fomentar la adopción y mantenimiento de AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación

Trabajan juntos como un *equipo formal* para alcanzar metas comunes

Colaboración

3.1 Programa **Por tu Salud Ponte Pilas**

"Con la actividad física y el deporte... cuida tu salud; una comunidad activa adopta comportamientos saludables"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE BOLÍVAR - IDERBOL

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física

Campañas y Eventos Masivos	Gran evento de lanzamiento del programa en el municipio de Carmen de Bolívar de El Guamo, difusión por medios masivos de comunicación. Continuamente se realizan eventos con inclusión de todos los grupos poblacionales.
Conformación de Grupos de Apoyo	Asesorías a grupos específicos de AF en plazas y parques, recomendando y realizando actividades guiadas. Charlas de autocuidado, prevención y promoción de temas saludables programados previamente, seguimiento continuo de la estrategia.
Diseño y Difusión de Material Promocional	Volantes, afiches, pendones, cartillas, materiales para la implementación de AF dirigida (balones, cuerdas, bastones, colchonetas), camisetas y gorras promocionales del programa.
Actividad Física Dirigida	Se realizan clases grupales tres veces a la semana en plazas y canchas. En municipios priorizados, maratones de aeróbicos y actividades que incluyen rumbaterapia.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	Iluminación de espacios como plazas y parques donde se desarrolla AF dirigida. **Ciclovías recreativas:** Actividad que se realiza para fomentar el uso de la ciclovía. En Cartagena se realiza de forma permanente.
Intervenciones Ámbito Salud	Intervención a grupos de personas mayores, realizando tamizajes de factores de riesgo, actividades físicas dirigidas como rumbaterapia y gimnasia de mantenimiento a través de los programas de promoción y prevención de hospitales, con apoyo de profesionales de la salud.
Estrategias Educativas	Sensibilización a los actores y grupos focales multiplicadores en los municipios sobre el programa, capacitaciones sobre HEVS y ENT.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Talleres y charlas de sensibilización realizadas por profesionales de la salud sobre Tabaquismo y Nutrición en primera infancia y adolescencia. Participación en el Comité Departamental de Seguridad Alimentaria.
- Creación de publicidad referente a espacios 100% libres del humo de tabaco realizando la estrategia Información, Educación y Comunicación (IEC), en cada una de las instituciones intervenidas.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Firma del convenio interadministrativo con la Secretaria de Salud Departamental.
- Estrategias para la salud mental en el ámbito educativo desarrollando actividades enfocadas a la prevención de embarazos en adolescentes y consumo de sustancias psicoactivas a través de la AF.
- Posicionamiento en Secretarias de Salud y Alcaldías Municipales, permitiendo la conformación del Comité Municipal de HEVS.









Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE BOLÍVAR - IDERBOL

3.2 Programa Muévete Cesar

"Si buena salud quieres tener, por lo menos 150 minutos de AF a la semana debes hacer, 5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger"

SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DEL CESAR - SERDEPORTES

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• **Lanzamiento del Programa "Muévete Cesar"**: Se realizó una coreografía con más de 500 estudiantes de diferentes entidades educativas de Valledupar. • **Celebración de la semana de Hábitos Saludables, Caminata en Familia para Corazones Responsables:** Iniciativa de la Fundación Colombiana del Corazón para crear conciencia del autocuidado y adoptar hábitos saludables. • **Paseos ecológicos, jornadas de aeróbicos tipo baile** (Rumbaterapia), con música autóctona de las regiones y música actual (cumpliendo con los parámetros de intensidad de la prescripción de AF). • **Carreras de observación, jornadas de juegos tradicionales.**
Diseño y Difusión de Material Promocional	Brochures, folletos informativos y volantes educativos, camisetas, portafolios educativos, jingle específico para promocionar el programa.
Actividad Física Dirigida	• Actividad aeróbica de tipo recreativa, circuitos, práctica de juegos tradicionales como el salto de la cuerda, la peregrina y rondas, entre otras.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Adecuación de espacios públicos, alumbrado zonal para la práctica de AF, fortalecimiento de la seguridad de barrios marginados. • Acompañamiento de monitores en parques biosaludables del departamento. • Educación sobre el correcto uso de espacios para la práctica de AF.
Intervenciones Ámbito de Salud	Estrategias con grupos focales compuestos por personas que presentan ENT como diabetes mellitus, hipertensión, problemas osteomusculares y antecedentes de eventos coronarios. Se realiza tamizaje y planificación de acciones para mitigar riesgos, talleres educativos con participación activa de la población.
Intervenciones Ámbito Educación	Intervención en instituciones educativas, tres clases lúdico-recreoactivas por semana, talleres educativos con metodología participativa, incentivando el trabajo en grupo con juegos y ferias saludables.
Intervenciones Ámbito Laboral	Charlas de sensibilización sobre los beneficios de las pausas activas, utilizando diferentes ritmos musicales.
Estrategias Educativas	• Capacitaciones periódicas dirigidas a la formación de líderes: convenio con el Programa de Fisioterapia de la Universidad de Santander (UDES) sede Valledupar. • En cada grupo regular, los monitores identifican los líderes del grupo, con los que se apoyan para optimizar el trabajo e ir dejando las herramientas básicas, logrando comunidades empoderadas.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable

- Feria de las frutas y verduras, espacio donde se promueve el hábito de alimentación saludable en niños a partir de juegos y actividades culinarias. Se realizan charlas educativas y talleres participativos con población adulta.
- "Caminata en Familia para Corazones Responsables", donde, además de los mensajes alusivos a la buena alimentación, se obsequiaron frutas típicas de la región.
- Modelo de intervenciones en espacios 100% libres de humo de tabaco,
- Talleres educativos, jornadas de capacitación en colaboración con la Secretaría de Salud Municipal.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Reconocimiento del programa en los 10 municipios impactados y variados escenarios, incluyendo las estrategias en diferentes agendas públicas y académicas del departamento.











Fotos cortesía SECRETARÍA DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DEL CESAR - SERDEPORTES

3.3 Programa Por tu Salud Muévete Cordobés

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE CÓRDOBA - INDEPORTES CÓRDOBA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• **Maratones aeróbicas:** desarrolladas mensualmente con participación masiva de la población. • **Ciclopaseos y caminatas:** se realizan cada 15 días con recorridos de 12 kilómetros en zonas rurales de los municipios. • **Estrategia barrio activo:** son jornadas de aeróbicos en diferentes barrios cada 15 días.
Conformación de Grupos de Apoyo	**Caminantes por la salud:** es una actividad dirigida a grupos que participan y asisten regularmente. Se organizan diferentes acciones como bailoterapias y caminatas, valoraciones físicas y funcionales, planificación de ejercicio de acuerdo a resultados con monitoreo continuo; cada dos meses se realizan reportes de seguimiento.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Implementación de folletos y cuñas radiales alusivos al programa para su difusión.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Se desarrollan clases musicalizadas, bailoterapia y jornadas de aeróbicos con grupos regulares en cada municipio, fortaleciendo y posicionando la práctica de AF regular como componente determinante de la salud, reconociendo los diferentes contextos poblacionales y como medio para la prevención de ENT.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	**"Ciudades Amables":** ciclovías con un recorrido de 10 a 12 kilómetros, ciclorutas activas y saludables habilitadas para niños y niñas, jóvenes y adultos, esta actividad se realiza en jornadas diurnas y nocturnas tres veces por semana.
Intervenciones Ámbito Educación	Se implementan cuatro charlas semanales y una clase de AF dirigida en instituciones educativas, haciendo énfasis en aprovechamiento de tiempo libre.
Intervenciones Ámbito Laboral	Implementación de charlas en Entidades Promotoras de la Salud (EPS) y Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) sobre promoción de la salud y prevención de ENT.
Estrategias Educativas	Regularmente se desarrollan seminarios articulados con la Secretaría de Educación, Salud y Deporte, entre los que se mencionan: 4to Encuentro Departamental de HEVS, Encuentro Municipal de HEVS para Docentes, Seminario de AF y ENT en convenio con la Universidad de Córdoba.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Acciones estratégicas con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y con la Gobernación Departamental, se desarrolló en conjunto el IV encuentro de HEVS, siendo la alimentación saludable uno de los ejes principales.
- Se realizan charlas y capacitaciones con relación al consumo de tabaco y espacios libres de humo dirigidas a todo tipo de población.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Consolidación de cuatro grupos regulares de AF dirigida por municipio realizando 150 minutos tres veces por semana.









Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE CÓRDOBA - INDEPORTES CÓRDOBA

3.4 Programa Guajira Viva y Activa

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE LA GUAJIRA - IDDG

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Celebración Día Mundial de la Infancia, Día Mundial de la Diabetes, Día Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso, Caminata Día Mundial del Corazón. • Encuentros Departamentales del Adulto Mayor. • Capacitaciones masivas en los ocho municipios. • Celebración del Día de los Niños en los diferentes municipios del departamento de La Guajira.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Camisetas, pendones, pasacalles con la promoción de las diferentes actividades realizadas por el programa, en especial eventos masivos.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Se desarrollan clases grupales de AF dirigida, utilizando diferentes modalidades como: aeróbicos, rumbaterapias y tonificación, realizadas regularmente en parques y playas de Riohacha, calles de los diferentes municipios, colegios, centros comerciales y diferentes barrios.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Gestión para el mejoramiento de los parques, alumbrado público en donde se realizan las actividades del programa. • Adecuación de gimnasios en los parques. • Trabajo en conjunto con la Policía Nacional en los barrios con problemática social, prestando seguridad a la comunidad. • Ciclovías en las distintas comunas del departamento de La Guajira. • Recuperación de sectores abatidos por la violencia para el desarrollo de actividades que fomenten la práctica regular de AF. • Actividades deportivas en las canchas de los diferentes municipios del departamento, tales como microfútbol, baloncesto, voleibol y aeróbicos. • Clases en salones comunitarios para madres gestantes y lactantes. • Maratones de aeróbicos en los parques.
Intervenciones Ámbito Educación	Recreos activos, juegos intercursos, gestión para el aumento en las horas de educación física, clases de aeróbicos en los colegios, caminatas ecológicas.
Intervenciones Ámbito Laboral	Vinculación de empresas públicas y privadas al programa, educación en salud en las empresas vinculadas, entrega de material informativo sobre promoción y fomento de HEVS, pausas activas, torneos deportivos interempresariales.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Capacitaciones sobre alimentación saludable en fundaciones y centros culturales.
- Charlas educativas dirigidas a personas mayores sobre normas de higiene personal y oral.
- Recomendaciones nutricionales de acuerdo con las ENT y factores de riesgo poblacionales.
- Capacitaciones en los diferentes colegios sobre los buenos hábitos alimenticios.
- Campaña sobre espacios 100% libres de humo de tabaco en las diferentes instituciones educativas, empresas públicas y privadas del departamento de La Guajira.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Disminución de los índices de drogadicción y alcoholismo asociada al aumento de niveles de AF en la población que asiste regularmente a las actividades desarrolladas por el programa.







Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE LA GUAJIRA - IDDG

3.5 Programa Magdalena Activo y Saludable

"Practica 30 minutos diarios de Actividad Física"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE MAGDALENA - INDEPORTES MAGDALENA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Celebración Día Mundial de la AF. • Día del Desafío. • Caminatas ecológicas con participación masiva de la comunidad.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Difusión de las actividades del programa y tips saludables en radio y prensa local de los diferentes municipios. • Volantes y folletos con recomendaciones y beneficios de adoptar HEVS, camisetas promocionales alusivas al programa que se entregan en diferentes eventos.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Clases grupales de AF dirigida utilizando como modalidad principal la aerorumba, con diferentes ritmos musicales; esta actividad se realiza en plazas públicas y salones comunitarios de los municipios.
Intervenciones Ámbito Educación	En las escuelas los monitores asesoran las instituciones con charlas de sensibilización sobre promoción de AF y hábitos de alimentación saludable que deben tener desde niños.
Estrategias Educativas	Se han realizado charlas con el programa de Licenciatura de Educación Física de la Universidad del Magdalena con el objetivo de implementar el tema de promoción de AF y HEVS en el currículo de esta carrera.





Fotos cortesía
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DEL MAGDALENA - INDEPORTES MAGDALENA

3.6 Programa Sucre Activa y Saludable

"Naturaleza, actividad física y salud""

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE SUCRE - INDER SUCRE

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	Estrategia en medios de comunicación en alianza con emisoras de radio, canales de TV, periódicos.
Conformación de Grupos de Apoyo	Fortalecimiento de grupo de AF de adulto mayor llamado "Los Caminadores de Sincelejo", quienes realizan caminatas todos los domingos con monitoreo y valoraciones físicas regulares.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Cartilla "Sucre Activa y Saludable", folleto "Pausas Activas para las Empresas", volantes "Participa por tu Salud", camisetas "Sucre Activa y Saludable".
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	Se realizan en diferentes escenarios clases grupales de aeróbicos, bailoterapia, tae bo, tonificación, caminatas, dinámicas grupales dirigidas a diferente tipo de población.
Intervenciones Ámbito Educación	Convenio en el municipio Sucre-Sucre para el desarrollo de práctica social de estudiantes de grados décimo y once en el programa Sucre Activa y Saludable.
Estrategias Educativas	• Capacitaciones de 40 horas dirigidas al recurso humano del programa (monitores, profesores de educación física, personal de apoyo). • Charlas a personal de instituciones educativas, centros de salud y empresas del departamento.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

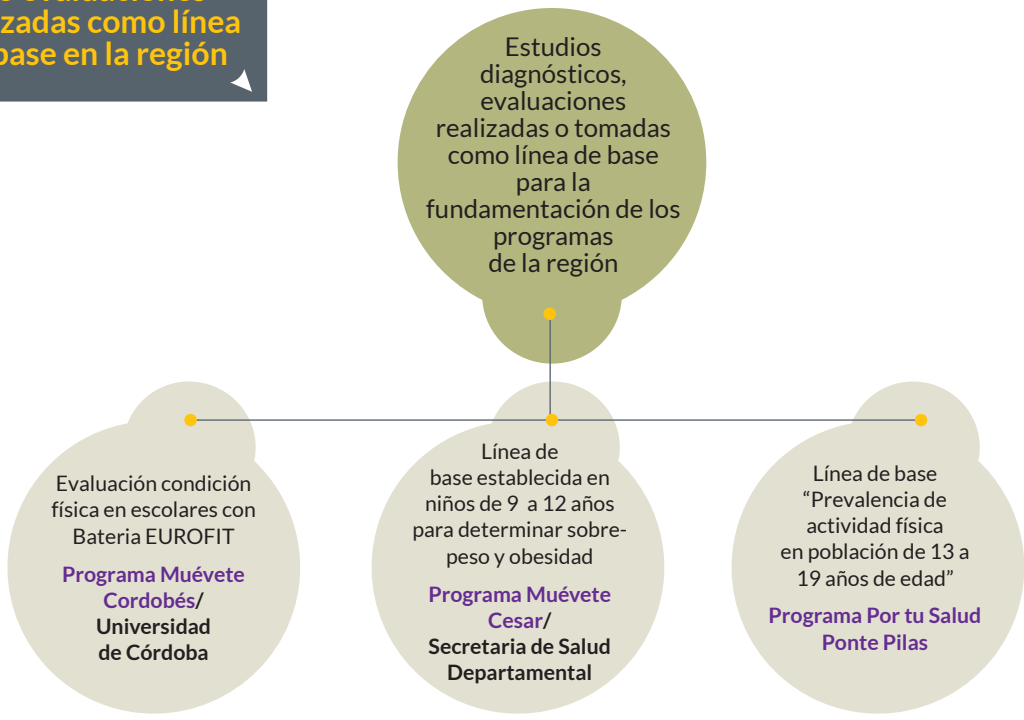
- Cafeterías saludables: como principal estrategia en el ámbito educativo, promueven oferta y disponibilidad de alimentos saludables enfocados al consumo de frutas y verduras.
- Charlas dirigidas a las diferentes instituciones; se incluye la recomendación y asesoría sobre alimentación saludable.
- En alianza con la institución Carsucre se lleva a cabo sensibilización y educación sobre la importancia de la promoción de espacios 100% libres de humo de tabaco y sobre el cuidado del medio ambiente en colegios, empresas y centros de salud.





Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE SUCRE - INDER SUCRE

Estudios, diagnósticos y/o evaluaciones realizadas como línea de base en la región



Estrategias representativas de la región



Contactos Región Caribe

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
POR TU SALUD, PONTE PILAS	Dumek Turbay	Gerente IDERBOL	dumek@hotmail.com
MUÉVETE CESAR	César Cerchiario	Secretario General Gobernación	cesarcerchiario@hotmail.com
POR TU SALUD MUÉVETE CORDOBÉS	Alfredo Miguel López Macea	Supervisor	alfmilo@gmail.com
GUAJIRA VIVA Y ACTIVA	Carlos Javier Díaz Benítez	Supervisor	cjavierd@hotmail.com
MAGDALENA ACTIVO Y SALUDABLE	Antonio Luis Silva Gómez	Supervisor	anthonnysg@yahoo.com.mx
SUCRE ACTIVA Y SALUDABLE	Giovanny Mendoza Quessep	Director INDERSUCRE	inder.sucre@telecom.co

4

Región eje cafetero

RC

REC

RBC

RCO

RP

RSM

RAO





Reseña Histórica de los Programas en la Región

Los programas en el Eje Cafetero se establecen y/o fortalecen con su inclusión en los Planes de Desarrollo Departamentales. Las alianzas con las alcaldías municipales también han sido claves para el posicionamiento de los programas en esta región. En la actualidad Coldeportes desde el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable apoya los programas con convenios de cofinanciación.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Solo comparten información

Comunicación

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación

4.1 Programa Por su Salud Muévase Pues

"Acumule mínimo 30 minutos diarios de Actividad Física"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA - INDEPORTES ANTIOQUIA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Caminata de corazones responsables. • Carrera y caminata atlética de la familia "Por su Salud, Muévase Pues". • Megarumba "Por su salud, muévase pues". • "Por su Salud, Maestro Muévase Pues". • 2ª maratón aeróbica "Por su Salud, Muévase Pues", Magdalena Medio. • 15° ciclopaseo de la independencia por amor a Urabá. • Encuentro Nacional de Caminantes. • Récord Suramericano de Spinning.
Conformación de Grupos de Apoyo	Clubes organizados de personas en donde se realizan caminatas ecológicas, aeróbicos, clases de rumba y tonificación, actividades culturales y de turismo. Se promueve la conformación de nuevos grupos, como estrategia vital para promover AF y otras actividades propias de las culturas de los pueblos, lo cual conlleva a la construcción de tejido social.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Estrategia en la que se proveen cartillas, volantes, boletines, afiches, videos, stands y difusión de actividades e iniciativas en programas de radio y televisión: videos informativos y promocionales, TV zona prieta, cápsulas motivacionales, cápsulas día del movimiento, jingles y cantijuegos, cápsulas informativas con música merengue. • Radionovela "Por su Salud, Muévase Pues", juegos didácticos como escalera y sabelotodo, entre otros, además se realizan diferentes actividades como asesorías, capacitaciones y stands con peso, talla, perímetro de cintura y presión arterial.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	En los municipios se realizan clases de aeróbicos, hidroaeróbicos, rumba, gimnasia de mantenimiento, clases de musculación y caminatas en grupos regulares.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• **Circuitos de mantenimiento físico:** Kit de 14 vallas instructivas con diferentes ejercicios para realizar AF en senderos al aire libre. • **Parques activos saludables:** Escenarios al aire libre que cuentan con un equipo multifuncional, el cual permite un excelente circuito de trabajo corporal. • **Kit de AF:** Conjunto de pequeños elementos como balones, bastones y colchonetas, entre otros. • **Ciclorrutas y ciclovías.**
Intervenciones Ámbito Salud	• Se seleccionaron 190 pacientes de Valparaíso, se les realizó un tamizaje antropométrico y nutricional, detectándose 170 pacientes en riesgo, a quienes se les brindó recomendaciones generales en alimentación saludable y AF. • Educación y programa de AF a grupo de 30 pacientes con síndrome metabólico. • En hospitales municipales se ha implementado el programa a través de los centros de promoción, utilizando implementos como kits de AF
Intervenciones Ámbito Educación	En las instituciones educativas de Antioquia, el programa "Por su Salud, Muévase Pues" realiza charlas de sensibilización sobre la importancia de la AF, consumo de frutas y verduras, megaevento "Ola del Movimiento Estudiantil".
Intervenciones Ámbito Laboral	Sensibilizaciones, capacitaciones y stands educativos en empresas tanto públicas como privadas, sobre la importancia de las pausas activas, se realizan tamizajes de IMC y perímetro abdominal.

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física

Estrategias Educativas	• Seminarios subregionales de AF y salud para las nueve subregiones del departamento. • Congreso Suramericano de Medicina Deportiva aplicada a la AF y al deporte. • Construcción de la política pública del deporte. • Diplomado en AF aplicada al fitness. • Capacitación departamental de rumba aeróbica.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Uso del plato saludable y la importancia del consumo de frutas en el ambiente escolar y laboral, actividades acompañadas de material educativo y videos promocionales.

Logro más importante alcanzado por el programa

- El 100% del departamento, incluyendo más de 50 corregimientos y más de 10 hospitales, cuenta con el funcionamiento de los "Centros de Promoción de la Salud".










Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA - INDEPORTES ANTIOQUIA

4.2 Programa Muévete Muévete Caldas

"¡Ponte en Movimiento por tu Salud!"

SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Caminatas corazones responsables. • Celebración semana de HEVS. • Aeróbicos al parque.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Videos de publicidad suministrados por Coldeportes y difundidos a través de canales regionales y locales del departamento y municipios. • Uso de redes sociales como Facebook. • Plegables pausas activas. • Volantes de invitación a actividades de tipo masivo.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• La adecuación de escenarios deportivos a través del impuesto a la telefonía celular. • **Las Recrevías:** intervención exitosa con una participación masiva de la comunidad, se realiza cada semana en algunos municipios y en otros cada quince días. • **Ciclopaseos:** se realizan una vez por mes.
Intervenciones Ámbito Educación	Se realizan actividades extraclases, actividades recreodeportivas en escenarios deportivos abiertos y capacitaciones permanentes a la comunidad educativa.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Realizar el programa en los 27 municipios para generar HEVS a través de la AF.











Fotos cortesía SECRETARÍA DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE CALDAS

4.3 Programa Risaralda Vive

SECRETARÍA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y CULTURA DE RISARALDA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Tomas de barrio nocturno, chiquivía, rumboterapia. • Juegos populares y tradicionales, campamento recreativo, campeonato de valores, Día de la Juventud, Llama Olímpica, fútbol de salón, caminatas ecológicas, aeróbicos, campeonato de tenis de mesa, actos culturales, carritos de balineras, bicicrós. • Muévete Marsella: recorrido de tres kilómetros que sale del parque central con tres estaciones. • Juegos recreativos y tradicionales, rumbaterapia, fiestas municipales, vacaciones recreativas. • Festival de Cometas. • Día Mundial de la Salud. • Evento "Todos al parque", semana saludable, jornada "Día de los niños".
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Carteleras hechas a mano con mensajes alusivos a la adopción de HEVS ubicadas en lugares estratégicos del municipio. • Difusión de mensajes y actividades del programa en los canales comunitarios de los municipios, emisoras de radio, entrega de volantes, perifoneo, manillas, cartilla sobre HEVS y calendario saludable.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Clases grupales dirigidas en los municipios, utilizando diferentes modalidades como aeróbicos, gimnasia de mantenimiento enfocada al adulto mayor, movilidad articular, rumbaterapia, activación y tonificación muscular, complementado con actividades de juego, natación y recreación.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Ciclovías: gestión del municipio de Marsella que se lleva a cabo los viernes a las 7 p. m. • Deportes nocturnos y recreovías nocturnas. • Implementación y mantenimiento de gimnasios saludables. • La comunidad se "toma" los parques y calles de los municipios. • Campañas de recuperación de escenarios deportivos.
Intervenciones Ámbito Educación	Capacitaciones teórico-prácticas que permiten la concientización y sensibilización sobre la importancia de realizar AF regular y sus beneficios para el ser humano. Actividades dirigidas a estudiantes y docentes de las instituciones que incluyen charlas, talleres, AF dirigida enfocadas al aprovechamiento del tiempo libre.
Intervenciones Ámbito Laboral	Capacitaciones y talleres sobre temas de HEVS, así como la implementación de pausas activas a empresas "amigas". Clases de AF dirigida a instituciones como policía, bomberos y defensa civil.
Estrategias Educativas	• **Casetas comunales:** se realizan ciclos de talleres y sensibilizaciones sobre la forma correcta de realizar ejercicios y sobre los beneficios para la salud que se derivan de la práctica regular de AF. • **Sistema de capacitación en HEVS:** se lleva a cabo en cada uno de los municipios, incluyen el desarrollo de sesiones prácticas y teóricas.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Campañas pedagógicas de alimentación saludable en las instituciones educativas del municipio, con la difusión en medios de comunicación y con la proyección en distintos escenarios del video de alimentación saludable realizado por Coldeportes.
- Difusión en medios de comunicación y en todos los eventos realizados por el programa de mensajes alusivos a el consumo de tabaco.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Posicionamiento y reconocimiento del programa HEVS en el departamento con el nombre de "Risaralda Vive", anteriormente llamado "Risaralda Activa".










Fotos cortesía SECRETARÍA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y CULTURA DE RISARALDA

4.4 Programa Palpita Quindío

"Firme con la actividad física"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DEL QUINDÍO - INDEPORTES QUÍNDIO

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Conformación de Grupos de Apoyo	• **Palpita Quindío con las personas mayores:** se realizan diferentes tipos de AF, actividades lúdicas y recreodeportivas con el fin de incentivar la práctica regular de AF. • **Puntos MOBI:** instalación de un stand dirigido a los ciudadanos en el cual se aplican tests de aptitud física y se establece un plan de AF regular de acuerdo con los resultados obtenidos.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Folletos y plegables sobre los beneficios de adoptar y mantener HEVS, pausas activas y beneficios de practicar ejercicios en el ámbito laboral. • Stickers de Corazones Saludables. • Camisetas con el logo y mensaje del programa. • Videos que ilustran la correcta y adecuada forma de realizar ejercicios en el ámbito laboral (pausas activas).
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	AF dirigida: aeróbicos y rumbaterapia, cardiobox y clase de step, entre otras modalidades distribuidas en los diferentes municipios y consolidados como grupos que asisten regularmente (tres veces por semana) en cada ciclo de sesiones programadas.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	**Ciclovías municipale**s de Génova, Circasia, Quimbaya, Calarcá, La Tebaida y Armenia: en eventos masivos se cuenta con el apoyo de la Policía Nacional, Batallón de Servicios y Bomberos para brindar la seguridad necesaria a la comunidad durante la práctica de AF.
Intervenciones Ámbito Salud	En hospitales se realizan estrategias informativas entregando folletos que mencionan beneficios de realizar AF, invitando a participar en las estrategias del programa referenciando lugares y hora de las actividades.
Intervenciones Ámbito Educación	• **"Palpita Quindío" se toma el aula escolar**: estrategias que van enfocadas a la promoción de 150 minutos de AF a la semana; alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco. • **Clase de AF musicalizada:** clase dirigida con duración de tres horas. • **Recreos activos y saludables:** los recreos como espacio para promocionar el programa y la práctica regular de actividad física; entre las actividades desarrolladas se encuentran: rumbas, juegos grupales, concursos y difusión de actividades que se llevan a cabo en el municipio.
Intervenciones Ámbito Laboral	Cada mes se realiza en las instituciones "Carnaval de Pausas Activas", en donde el personal del programa de HEVS y el equipo de recreación de Indeportes Quindío, piso a piso entregan plegables con información sobre la correcta forma de realizar pausas activas. A todos los funcionarios que participan en las actividades se les entrega un sticker de corazón saludable.
Estrategias Educativas	• Capacitaciones en técnicas de AF I y II a líderes de grupos organizados de todo el departamento. • Diplomado en AF en alianza con la Universidad del Quindío. • Diplomado en atención a adultos mayores y AF.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- **Escuela de padres en hogares comunitarios:** Actividad realizada en conjunto con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en la que los niños son promotores del mensaje, elaborando manualidades alusivas al tema de alimentación saludable que posteriormente son obsequiadas a sus padres como recordatorio de la actividad.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Instituciones educativas del departamento implementan recreos activos y saludables dirigidos a los escolares en edades que oscilan entre 5-10 años y adolescentes entre 11-17 años.










Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DEL QUINDÍO - INDEPORTES QUINDÍO

4.5 Programa Pereira Activa y Saludable

SECRETARÍA MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE PEREIRA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• **Caminata por una Pereira mejor:** este evento moviliza alrededor de 6.000 personas en un recorrido de nueve kilómetros. • **Ciclopaseo nocturno sobre ruedas por una Pereira mejor:** se movilizan alrededor de 800 ciclistas en un recorrido de 14 kilómetros urbanos. • **Caminata en familia para corazones responsables:** 3.000 personas que caminan una distancia de 11.5 kilómetros.
Conformación de Grupos de Apoyo	La principal estrategia para esta intervención es la conformación de "Clubes de Caminata" dirigidos a todo tipo de población con seguimiento de participación y cambios en la aptitud física de los asistentes.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Volantes, cuñas radiales, afiches, correos electrónicos, publicaciones en redes sociales y estrategias de comunicación voz a voz.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	**AF para la salud:** Programa de gimnasia musicalizada, en donde se realizan clases grupales de AF dirigida. Se utilizan diferentes modalidades como aeróbicos, rumba, estiramientos, yoga, gimnasia de mantenimiento y movilidad articular.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• **"Comunidades activas y saludables":** Estrategia que articula todas la áreas de la Secretaría Municipal de Recreación y Deporte con la comunidad, se realizan comites para el mejoramiento de los espacios deportivos, recreativos y de AF en las comunidades, proporcionándoles adecuaciones como pintura, soldadura y movimientos de tierra, entre otros. • **Ciclopaseos:** Iniciativa que busca utilizar la malla vial de la ciudad para fomentar práctica de AF y movilidad no motorizada.
Intervenciones Ámbito Salud	**Miércoles de inclusión:** asistentes al Metroparque del Café realizan AF profiláctica y terapéutica con los profesionales en AF de la Secretaría Municipal.
Intervenciones Ámbito Educación	• Estrategias dirigidas al grupo poblacional de primera infancia en los diferentes centros de bienestar familiar del ICBF, involucrando en las actividades a madres comunitarias quienes son líderes en el fomento de los HEVS en esta población. • Asesoría dirigida a docentes de instituciones educativas para fortalecer las clases de educación física e incluir la promoción de HEVS.
Intervenciones Ámbito Laboral	Trabajo con empresas, pausas activas y clases de AF regular, pasaporte a la salud, procesos continuos de AF dirigida con los empleados de las empresas amigas.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Charlas educativas en eventos masivos donde se promueven los refrigerios saludables.
- Estrategia con empresas que cooperan con los eventos del programa: las instituciones se vinculan aportando refrigerios saludables de fruta y agua en diferentes actividades.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Posicionamiento del programa y sus estrategias en Pereira.










Fotos cortesía SECRETARÍA MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE PEREIRA

4.6 Programa Medellín en Movimiento Estilos de Vida Saludable

"Tu eliges como te quieres sentir"

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN - INDER MEDELLÍN - SECRETARÍA DE SALUD

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Caminada del corazón, festival de disfraces. • Celebración de la semana de la salud mental, semana de HEVS, día de prevención del consumo de cigarrillo, día nacional de la lucha contra el sobrepeso y la obesidad. • Campaña "Salud Responsabilidad de Todos" con el tema de HEVS. • Festivales comunales, festival de familias saludables. • Campañas de comunicación: prensa, periódico ADN, televisión, canal Telemedellín con el programa "Madrugadores Saludables", radio, con el programa "Múnera Eatsman" para mujeres.
Conformación de Grupos de Apoyo	• **Consolidación red de AF para la salud:** Está conformada por las personas que participan de los nodos comunales y por las mesas de salud. • **Caminadas urbanas y rurales:** Las caminadas están dirigidas a todos los ciudadanos del municipio, constituyen un medio que integra el uso adecuado y creativo del tiempo libre, promoción de la salud, prevención de la enfermedad, promoción de HEVS y formación ambiental permanente desde la relaciones sociedad-naturaleza. • **Deporte sin límites, puntos de atención:** Esta iniciativa tiene como fin potencializar el desarrollo humano en personas con discapacidad y en su entorno familiar a través de la AF, la recreación y el deporte. • **Juegos deportivos y recreativos para personas en situación de discapacidad:** Acción que busca fomentar la práctica deportiva, tanto competitiva como recreativa en estas personas según su discapacidad.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• **Material para entrega masiva:** cartillas, volantes, plegables, afiches, camisetas, termos, toallas, almohadillas relajantes, CD interactivos, guías para comunidad y guías para los profesores, entre otros. • **Material de uso pedagógico**: "Concéntrese", bolos, golosa nutricional, pirámide de alimentos, módulos de alimentos, juegos de secuencias divertidas, jengas y fichas nemotécnicas, entre otros. • **Material de apoyo para la realización de AF:** bastones, pelotas, colchonetas, mancuernas, lazos, thera band, thera ball, máquinas multifuncionales, bicicletas, juegos didácticos, sonidos, grabadoras, estabilizadores, balones y material deportivo de diferentes modalidades, entre otros.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• **Aeróbicos barriales:** AF aeróbica musicalizada, se promueve la adopción de HEVS y se realizan otras actividades acordes con las necesidades de la población. • **Canas al aire:** Acción dirigida a la población adulta mayor de 50 años de edad. • **Chicos y chicas en movimiento:** talleres prácticos formativos de AF y salud que modifiquen los patrones de conducta de forma positiva en todas las dimensiones posibles, incluyendo componentes sociales y culturales. • **Nocturnos y madrugadores:** rumba aeróbica, yoga, tae bo y otras; se ofrecen horarios diurnos y nocturnos para toda la población activamente laboral y estudiantil. • **Promoción de HEVS:** actividades educativas enfocadas al fomento de los HEVS como alimentación saludable, prevención del tabaquismo y consumo de alcohol, prevención del sobrepeso, obesidad y sedentarismo.

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Las ciclovías institucionales y barriales: estimular el uso constante de las ciclovías como alternativa saludable y justa con el medio ambiente. • Adecuación y apertura de gimnasios urbanos, dotación y atención de centros de promoción de la salud en los barrios, teniendo en cuenta el tema de accesibilidad a personas en condición de discapacidad, plan cubiertas, entre otras. • Habilitación de ciclovías barriales e institucionales, articulación con otras municipalidades correspondiente a las ciclorutas, contando con la estrategia "metro" para el transporte masivo en alianza con la Secretaría de Movilidad, incentivando movilidad activa, pedagógica y ecológica; actividad semanal nocturna y dominical diurna. • Centros de promoción de la salud: sesiones dirigidas de AF con máquinas y diferentes elementos, combinadas con acciones educativas que van más allá del fisicoculturismo.
Intervenciones Ámbito Educación	Trabajo con los padres de familia, docentes y alumnos de las instituciones educativas, ferias saludables, festivales saludables, clases lúdico-recreativas, salidas pedagógicas y vacaciones recreativas. Fomento de la práctica de AF extracurricular, planteando estrategias de promoción de hábitos y prácticas saludables en alimentación, autocuidado, cuidado del medio ambiente, salud mental, sustancias psicoactivas, factores de riesgo cardiocerebrovascular, entre otros.
Intervenciones Ámbito Laboral	Intervención en empresas, población en etapa productiva y empresarios, fomentando bienestar en el ámbito laboral para el empleador y sus colaboradores como eje de la productividad y desarrollo empresarial; así mismo, se han involucrado temáticas alusivas a la salud ocupacional, promoción de la salud y prevención de la enfermedad, implementando la AF a partir del desarrollo de pausas activas.
Estrategias Educativas	• VII Seminario de HEVS: "Medellín hacia una ciudad saludable" y "Feria todos por la vida". • Cualificación del talento humano del programa mediante proceso de capacitación, asesoría continua a líderes comunales.







Fotos cortesía INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN - INDER MEDELLÍN

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Talleres prácticos de alimentación saludable: preparaciones de bajo costo y alto valor nutricional que son adaptadas a las necesidades poblacionales.
- Elaboración y difusión de material educativo en alimentación y nutrición: cartillas, volantes, plegables, juegos, entre otros.
- Sesiones educativas en las temáticas de alimentación saludable, trastornos de la conducta alimentaria y ayudas ergogénicas.
- Ferias saludables en instituciones educativas.
- Web nutricional.
- Conmemoración del día del no consumo de cigarrillo.
- Campaña "Salud: Responsabilidad de Todos" en la temática mensual de marzo para la prevención del consumo de tabaco.
- Pautas en medios de comunicación, alusivas a la campaña de espacios libres de humo.
- Campaña de intercambio de cigarrillos por AF desarrollada por los profesores del programa.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Premiación de la estrategia en concursos internacionales y nacionales: Ciudades Activas y Saludables, Rompiendo Barreras, Corazones Responsables.





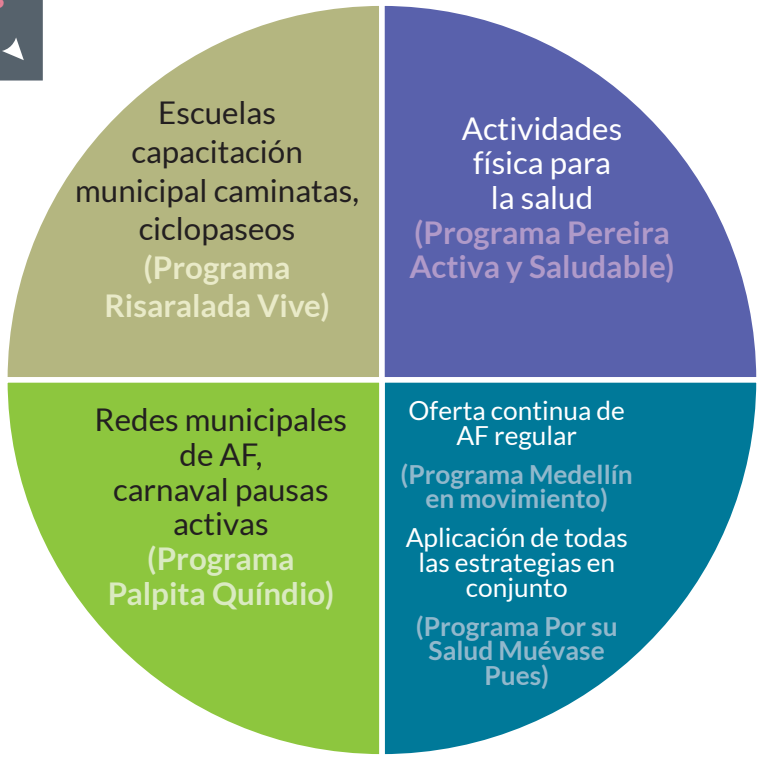
Fotos cortesía INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN - INDER MEDELLÍN

Estudios, diagnósticos y/o evaluaciones realizadas como línea de base en la región

Estudios diagnósticos, evaluaciones realizadas o tomadas como línea de base para la fundamentación de los programas de la región

- Sistema vigilancia epidemiológica para factores de riesgo de ENT Estudio Piloto Intervención integral para reducción factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares 30 - 60 años
  Programa Por su Salud Muévase Pues
- 30 tamizajes nutricionales con balanza analítica segmental basada en la tecnología BIA
  Programa Risaralda Vive
- Elaboración par medir el impacto de las acciones en AF para la salud
  Programa AF para la Salud Comunitaria
- Cambios en los factores de riesgo cardiocerebrovascular en usuarios del programa (Instrumento Stepwise)
  Programa Medellín en Movimiento

Estrategias representativas de la región



Contactos Región Eje cafetero

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
POR SU SALUD, MUÉVASE PUES	Mónica María Arenas Sosa	Coordinadora	monicamaria41@hotmail.com
MUÉVETE MUÉVETE CALDAS	José Gabriel Gómez Castaño	Coordinador	jggomez@gobernaciondecaldas.gov.co
RISARALDA VIVE	Sandra Milena Grajales Ocampo	Gerente de la Secretaría de Deporte, Recreación y Cultura	sandra.grajales@risaralda.gov.co
PALPITA QUINDÍO	Harol Eder Jara Londoño	Supervisor	haroledерjara@yahoo.es
PEREIRA ACTIVA Y SALUDABLE	Jorge Hernán Giraldo Franco	Supervisor	actividadfisicapereira@hotmail.com
MEDELLÍN EN MOVIMIENTO - ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Richard Alberto Serna Maya	Asesor	ricaltos@gmail.com richard.serna@inder.gov.co

5

Región Bogotá Cundinamarca

RC

REC

RBC

RCO

RP

RSM

RAO





Reseña Histórica de los Programas en la Región

"Cundinamarca Siempre Activa" se fortalece a través de alianzas con la Secretaría Departamental de Salud y empresas privadas y públicas. El Programa "Muévete Bogotá" inicia sus acciones con el registro por Planeación en el Banco de Proyectos, con asesorías y acompañamientos a instituciones en los ámbitos laboral, comunitario, educación y salud, avalado años más tarde mediante acto administrativo, lo que hace que se fortalezcan las estrategias en ámbitos escolar y comunitario. El programa Recreovía inicia las jornadas de aeróbicos en el Parque Nacional, lugar propicio para atraer muchos seguidores hasta posicionarse a lo largo de los años como una iniciativa efectiva en la promoción de AF en la ciudad; los cambios en métodos y metodologías de enseñanza de gimnasia aeróbica musicalizada se han establecido bajo parámetros científicos con mejoras permanentes.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación

5.1 Programa Muévete Bogotá

"La AF diaria mejora tu vida"

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE -IDRD

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	Estrategia comunicacional para la difusión de eventos masivos celebrados año tras año por el programa: Día Mundial de la AF, Día del Desafío, eventos académicos (congresos y seminarios internacionales) y guinness records de AF.
Conformación de Grupos de Apoyo	Módulos de Recomendación en AF-RAFI.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Guía de actividad física para Bogotá, 2003. • CD para AF "Muévete Bogotá" en ámbito laboral, CD para "Muévete Escolar", 2008. • Cartilla de AF para ámbito escolar, Cartilla Estudio Distrital de AF, EDAF 2005, Cartilla y CD sobre buenas prácticas en ámbito escolar, Cartilla de AF en el sitio de trabajo e historieta. • Juego del "Corazón Sano y Activo", juegos de naipes de "Muévete", Tapete de "Muévete Escolar". • Volantes de AF segura, volantes de orientación sobre alimentación y grupo de alimentos. • Folletos de AF para adolescentes, "Caminando por la Ciudad", Calendarios de "Muévete Bogotá". • Lazos, botilitos, esferos, sombrillas, relojes y dados, entre otros elementos promocionales, que incluyan el nombre y el mensaje del programa buscando su posicionamiento y reconocimiento.
Intervenciones Ámbito Educación	**Muévete escolar:** intervención implementada en el ámbito escolar, la cual desarrolla múltiples estrategias como: Fomento de educación física, integración curricular, estrategias de información, educación y comunicación, Módulo MARA (Recreo Activo), fomento de actividades extracurriculares, construcción de capacidad a docentes, estudiantes y padres de familia, Encuentro Saludable y Activo de Primaria y Bachillerato.
Intervenciones Ámbito Laboral	• Dentro del marco del componente de **"Muévete Trabajador"** y en la asesoría a instituciones se promueve la estrategia de "escaleras saludables" en el ámbito laboral. • **Encuentros saludables y activos:** los participantes tienen que pasar diferentes pruebas de aptitud física, se obtiene un puntaje por equipo y un ganador al que se le otorga un incentivo.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- La principal estrategia es la educativa, el componente de alimentación saludable, recomendaciones, gasto calórico, nutrientes básicos y etiquetado, entre otros, se incluye en capacitaciones, talleres y cursos que se imparten a diferentes grupos de gestores y monitores de AF.









Fotos cortesía INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

5.2 Programa Recreovía

"Generar hábitos y estilos de vida saludables a través de la práctica de AF dirigida, que contribuya a una mejor condición física, salud y bienestar en los bogotanos"

INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Descripción	Es la puesta en escena de un espacio acondicionado para la práctica de la AF dirigida en diferentes horarios y jornadas, con una metodología variada y apropiada para la comunidad interesada sin distinción de etnia, edad, género o condición social.
Escuela de Profesores de Actividad Física (EPAF)	**Resolución 512 de 2003:** Dadas las necesidades del programa y a los intereses de la comunidad, se hace necesario cualificar y seleccionar el personal necesario para desempeñar el cargo de "*Profesores de Actividad Física*", mediante un proceso metodológico que proporcione las herramientas teóricas, prácticas y metodológicas para la continuidad del programa de Recreovía.
Actividades de Recreovía	• Recreovía fin de semana • Recreovía Día • Actividad Física Escolar e Institucional • Mega eventos Especiales • Recreovía Noche
Tipos de Sesión	Gimnasia de mantenimiento, gimnasia psicofísica, estimulación muscular, actividad rítmica para niños y niñas, gimnasia aeróbica musicalizada, movilidad articular, rumba tropical folclórica.
Reconocimientos y Distinciones	• La organización de los Guinness World Records, con sede en Inglaterra, reconoce "*La clase más grande de personas realizando ejercicios aeróbicos*". • Reconocimiento Bogotá como "*La clase más grande de personas realizando kickboxing*". • Ambos registros se lograron durante la versión número 15 del Festival de Verano que organiza cada año el IDRD y que reúne más de 100 actividades recreativas y deportivas durante 10 días en diferentes escenarios de la ciudad de Bogotá.













Fotos cortesía INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE - IDRD



5.3 Programa Cundinamarca Siempre Activa

"Un corazón en movimiento"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA - INDEPORTES CUNDINAMARCA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	Día del desafío realizado en las instalaciones de la Gobernación de Cundinamarca y en varios municipios en conjunto con entes deportivos e instituciones educativas.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Clases de AF dirigida en grupos que asisten regularmente a tres sesiones a la semana. Se realizan clases grupales en las modalidades aeróbicos, rumba y estiramiento, actividades por medio de juegos y rondas.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Ciclovías posicionadas e institucionalizadas en diferentes municipios, se proyecta la implementación de parques biosaludables. • Los salones comunales son espacios que se utilizan para realizar clases grupales dirigidas a la comunidad; cuando las empresas no cuentan con espacios adecuados para la práctica de AF los parques aledaños son el lugar propicio para las actividades.
Intervenciones Ámbito Educación	Apoyo a docentes con charlas y sesiones de AF dirigida a estudiantes, además de grupos de alumnos que se capacitan sobre temas de promoción de AF.
Intervenciones Ámbito Laboral	Charlas y talleres enfocados a higiene corporal y HEVS, así como pausas activas y actividades de gimnasia laboral.
Estrategias Educativas	• Participación en las capacitaciones de Coldeportes dirigidas a los integrantes del programa del departamento. • Charlas de sensibilización a diferentes actores involucrados en los ámbitos de intervención como profesores, alumnos, personal líder de las empresas en salud ocupacional y talento humano en temas referentes a AF.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Sensibilización a padres de familia de las instituciones educativas sobre alimentos y loncheras saludables, asesorías a cafeterías y restaurantes escolares para que incluyan más frutas y verduras en la alimentación que se les da a los estudiantes.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Se ha logrado la participación de alcaldías, secretarías de educación y secretarías de salud, generando acuerdos que permiten el desarrollo de actividades que fomenten la práctica regular de AF en los municipios.













Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA - INDEPORTES CUNDINAMARCA

Estudios, diagnósticos y/o evaluaciones realizadas como línea de base en la región

Estudios diagnósticos, evaluaciones realizadas o tomadas como línea de base para la fundamentación del programa

Estudio Distrital
de Actividad Físca
EDAF - 2003 (IDRD/FES)

Medición Comportamiento, Riesgos
Cardiovasculares y AF
(Módulos RAFI)

Encuesta Bienal de Cultura 2011:
Datos de tendencia
del sedentarismo en Bogotá

Encuesta de Situación
Nutricional en Colombia
(ENSIN 2005 y 2010)

Programa Muévete Bogotá

Mejores Estrategias de la región



Contactos Región Bogotá Cundinamarca

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
MUÉVETE BOGOTÁ	Rocío Gámez Martínez	Coordinadora	rocio.gamez@idrd.gov.co
RECREOVÍA	Edwin Alberto Pinzón Porras	Coordinador	edwin.pinzon@idrd.gov.co
CUNDINAMARCA SIEMPRE ACTIVA	Jonny García Vanegas	Director	jonny.garcia@cundinamarca.gov.co

6

Región centro-oriente

RC

REC

RBC

RCO

RAO

RSM

RP





Reseña Histórica de los Programas en la Región

Los programas en Centro Oriente se posicionan en el departamento a través del Plan de Desarrollo; así mismo, se establecen por medio de actos administrativos, fortaleciendo acciones a través de la creación de redes intersectoriales. El apoyo de Coldeportes por medio de convenios de cofinanciación ha sido clave para la ampliación en cobertura de las acciones de los diferentes ámbitos de intervención.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación



6.1 Programa A Moverse Camarita

"Por una Arauca Activa y Saludable"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE ARAUCA - COLDEPORTES ARAUCA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Divulgación de actividades en medios masivos de comunicación del departamento, Radio Capital Estéreo, Radio Policía Nacional, Radio Infantería de Marina y Radio Ejército Nacional. • Celebración del Día Mundial de la Salud, Día Mundial del Nutricionista, Día Mundial del Corazón, Semana Nacional de HEVS, Día Mundial de la Educación Física, Día Mundial de la Alimentación.
Conformación de Grupos de Apoyo	En las horas de trabajo social los estudiantes de grado 11 realizan actividades para la promoción de AF supervisadas por los profesores de educación física de los colegios.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Diseño de pendones, material didáctico, jingle promocional del programa que contiene los tres pilares fundamentales para el buen desarrollo de la AF: "Si buena salud quieres tener, por lo menos 150 minutos de AF debes hacer, cinco porciones entre frutas y verduras debes comer y espacios 100% libres de humo debes proteger".
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	En los siete municipios del departamento de Arauca se realizan actividades para fomentar la práctica regular de AF en espacios abiertos, a través de clases grupales de aeróbicos, gimnasia, trabajo osteomuscular, estiramientos, relajación y rumbaterapia, hasta tres veces por semana y los domingos en la ciclovía.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Mejoramiento de espacios físicos, restauración de parques y escenarios deportivos en los municipios del departamento con la ayuda de la Infantería de Marina, Ejército Nacional y Policía Nacional. • **Ciclopaseos diurnos y nocturnos:** estrategia que reúne familias y grupos poblacionales de todas las edades, actividad complementada con rumbaterapia y gimnasia musicalizada.
Intervenciones Ámbito Salud	Asesorías a profesionales de la salud de hospitales y EPS del departamento, e intervención a grupos de hipertensos, adultos mayores y niños con problemas de obesidad, perteneciente a los programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad de las instituciones de salud.
Intervenciones Ámbito Educación	Gestión de espacios de intervención con las Secretarías de Educación Departamental y Municipal. En las instituciones educativas se realizan actividades como recreos saludables, sesiones de aeróbicos, rumbaterapia, actividades musicalizadas, pausas activas en intermedio de clases.
Intervenciones Ámbito Laboral	Pausas activas con funcionarios de las empresas públicas y privadas, se dirigen actividades de fortalecimiento, estiramientos, ejercicios de relajación y trabajo articular, apoyando las actividades con rondas y recreación en la jornada laboral.
Estrategias Educativas	Proceso de formación y capacitación teórico-práctica a monitores del programa, sobre los alcances y lineamientos del programa nacional de HEVS, metas y estrategias del programa departamental, evaluación de la condición física, recomendación y prescripción del ejercicio, los tipos de AF, entre otros. También se incluyen capacitaciones en primeros auxilios y en prevención de las ENT.











Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE ARAUCA - COLDEPORTES ARAUCA

6.2 Programa **Boyacá Activa y Feliz**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE BOYACÁ - INDEPORTES BOYACÁ

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	Celebración Semana de HEVS: se desarrollan actividades de tipo educativo y práctica de AF como jornadas masivas de rumboterapia, caminata de Corazones Responsables, ciclopaseos, rescate de juegos tradicionales y talleres teórico-prácticos sobre hábitos de alimentación saludable.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Desarrollo de jornadas de AF musicalizada en diferentes modalidades, como rumba, gimnasia de mantenimiento, tonificación, técnicas corporales sin utilización de elementos externos. Estas clases se ejecutan semanalmente de forma regular y permanente y van dirigidas a diferentes grupos poblacionales.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	Ciclovías recreativas desarrolladas en los diferentes municipios, se llevan a cabo ciclopaseos para motivar el uso de este espacio. Se desarrollan caminatas en diferentes senderos y espacios ecológicos que permiten una exploración del medio ambiente y la utilización de nuevos escenarios para la práctica regular de AF.
Intervenciones Ámbito Educación	Como estrategia se realiza trabajo articulado con la Secretaría de Educación del departamento, con las direcciones de núcleo educativo municipal y con los rectores. Se ha logrado incluir en el cronograma anual de las instituciones dos tipos de actividades: primero, en jornada curricular, se desarrollan descansos activos y pausas activas con diferentes juegos que promueven HEVS. Segundo, en jornadas extracurriculares se desarrollan aerorrumbas y AF musicalizada.
Estrategias Educativas	Capacitaciones teórico-prácticas dirigidas a monitores del programa en los municipios, que incluyen el manejo de clases grupales en diferentes grupos etarios, tutoriales permanentes vía correo electrónico sobre información actualizada del programa.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- En la semana de HEVS se dedica un día a impulsar actividades de promoción, educación y sensibilización sobre consumo de frutas y verduras y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Aumento en la participación de la población en las diferentes actividades, en especial los grupos de AF dirigida, implementados regularmente en los diferentes municipios.











Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE BOYACÁ - INDEPORTES BOYACÁ

6.3 Programa Casanare en Movimiento

"AF regular como hábito de vida saludable para mejorar la calidad de vida y fortalecer la convivencia y paz de los casanareños"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN, EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL DEPARTAMENTO DE CASANARE - INDERCAS

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Celebración días especiales de aniversario de los colegios de cada una de las instituciones educativas. • Celebraciones Día del Corazón, Día del Desafío "Internado Niñas Siervas de San José", Semana de la AF. • Maratones de aeróbicos "AF en Paz" de Ariporo y Hatocorozal.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	A través de la página del INDERCAS se realizan campañas de sensibilización sobre la importancia y reconocimiento de la AF como medio de prevención de enfermedad y calidad vida. Además, se realiza la promoción del programa a través de volantes y plegables.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Se realizan clases de AF dirigida tres veces por semana con grupos que asisten regularmente, con modalidades como aeróbicos, rumba y spinning, utilizando bicicletas adquiridas por el programa para el uso de la comunidad en espacios abiertos y de fácil acceso para la población casanareña.







Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN, EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN EL DEPARTAMENTO DE CASANARE - INDERCAS



6.4 Programa Pa'lante Meta Actívate y Sé Saludable

"Actívate y Sé Saludable"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL META - IDERMETA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Espacio en la frecuencia radial 103.9 RCN, emisora del Ariari, en el programa "Caminando en las Alturas" y en la emisora de la Gobernación de Villavicencio, 106.3 FM, donde se habla sobre los tres componentes de los HEVS. • Caminata "Que el cáncer no te alcance" y celebración del Día del Desafío. • Caminata en Familia para Corazones Responsables y Día Mundial del Corazón.
Conformación de Grupos de Apoyo	La población que asiste a las clases de AF dirigida es monitoreada con la toma de perímetro de cintura e índice de masa corporal. También se realizan recomendaciones con respecto a los resultados y se asesora en la planificación de sesiones de entrenamiento de acuerdo con el contexto y los recursos a que la comunidad tenga acceso.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Folletos relacionados con hábitos saludables, tips y recetas saludables. • Camisetas, manillas y botones con impresión del logo y los mensajes del programa.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	AF dirigida a grupos que asisten regularmente, siguiendo diferentes modalidades como: rumbaterapia, estiramientos, tonificación y aeróbicos, entre otros, y de acuerdo con grupo poblacional. Se imparten sesiones de 45 minutos tres veces a la semana en polideportivos y coliseos de los municipios impactados por el programa.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	Aprovechamiento de ciclorutas y senderos para realizar caminatas, carreras y ciclopaseos.
Intervenciones Ámbito Educación	Escuelas saludables: Consiste en dirigir jornadas de AF donde participa toda la comunidad educativa y son complementadas con talleres sobre los tres componentes: AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.
Intervenciones Ámbito Laboral	Visitas y asesorías a empresas de los municipios, donde se buscan espacios para que los trabajadores tengan la oportunidad de participar en eventos activos y saludables, con mensajes claros hacia el fomento de hábitos saludables.
Estrategias Educativas	Capacitación líderes comunitarios y presidentes de juntas de acción comunal en aspectos claves sobre liderazgo, abogacía y recomendaciones, beneficios del fomento de HEVS.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Se generan reuniones en donde se comparte un desayuno o almuerzo saludable con los integrantes de los grupos de intervención de los diferentes ámbitos.
- Estrategia de educación mediante charlas para alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco, dirigidas a la población.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Activación de la red de apoyo con las alcaldías y gobernación.
- Recuperación y aprovechamiento de espacios físicos para la práctica de AF como polideportivos, senderos y ciclovías.









Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN DEL META - IDERMETA



6.5 Programa Por un Norte Activo y Saludable Hágale Toche

"Si buena salud quieres tener: por lo menos 150 minutos de AF a la semana debes hacer, 5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE NORTE DE SANTANDER - INDENORTE

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Implementación del Día Departamental de la AF por ordenanza 001. • Celebración Día Mundial del Corazón, Jornada "Caminata en Familia para Corazones Responsables".
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Pendones promocionales del programa, folletos sobre diferentes temáticas de promoción de HEVS. • Bandas elásticas, botilitos plásticos que se utilizan como pesas, balones de baloncesto, balones medicinales, camisetas, lazos y colchonetas. • Página en internet de Indenorte para difusión del programa. • Página en facebook del programa "Hágale Toche".
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• 43 grupos regulares de AF en 19 municipios del departamento, los cuales realizan AF dirigida en todas las modalidades de clases grupales. • Recreación de espacios para la práctica de AF dirigida en las diez comunas del municipio de Cúcuta con horarios flexibles en la noche, entre semana o domingos.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• En el municipio de Cúcuta se realiza una ciclovía que cuenta con un trayecto de 4 km. • En los municipios de El Zulia y Los Patios se realizan ciclopaseos los domingos en las ciclovías. • Semanalmente se realizan caminatas, ciclopaseos, clases de bailoterapia y aeróbicos en la ciclovía del Malecón. • Gestión del primer gimnasio al aire libre en plaza de eventos San Martín, iniciativa apoyada por el alcalde del Municipio de Villa del Rosario.
Intervenciones Ámbito Educación	• En el ámbito educativo el logro más significativo ha sido el intento del record guinness de AF en colegios de Colombia, que se denominó "La clase más grande de baile simultánea en colegios". • Gestión con los rectores de las instituciones educativas, para que permitan la utilización de espacios para realizar jornadas de AF como bailoterapia y aeróbicos en horas de descanso, y días culturales. • Creación del subprograma "Los Estudiantes Líderes de la AF".
Intervenciones Ámbito Laboral	Se realiza la estrategia de pausas activas en 12 empresas e instituciones públicas y privadas, destacando entre ellas la gobernación, el ICBF, RCN Radio, Policía Nacional y la Secretaría de Educación Departamental.
Estrategias Educativas	• Charlas y capacitaciones sobre HEVS dirigidas a los diferentes líderes identificados en los ámbitos de intervención en cooperación con el Instituto Departamental de Salud y los referentes de ENT.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Charlas de referentes de ENT a grupos regulares e instituciones educativas sobre los efectos del consumo de tabaco.
- En la celebración del Día Mundial de la AF se realizaron sensibilizaciones sobre el tema de alimentación saludable utilizando como herramienta principal el tren de la alimentación.

Logro más importante alcanzado por el programa

- La aprobación de la Ordenanza 001 de marzo 7 de 2008, en la que se implementó el Día Departamental de la AF.









Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE NORTE DE SANTANDER - INDENORTE

6.6 Programa Santander Vive Saludable y Feliz

"Cambiamos hábitos de vida por mejor salud"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER - INDER SANTANDER

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física

Campañas y Eventos Masivos	• Caminatas en familia: Esta estrategia se realiza cada dos meses. • Jornadas de recreación y AF, involucrando todos los grupos de adulto mayor de los municipios. • Jornadas recreodeportivas en los colegios y escuelas. • Alianzas con medios de comunicación para promocionar el programa y las actividades que se desarrollan en los diferentes municipios.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Volantes informativos sobre el programa, recomendaciones, beneficios de la práctica de AF. • Se cuenta con implementos como balones, lazos, aros, bastones, cuerdas, bandas elásticas y sonido, esenciales para el desarrollo de actividades.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Se desarrollan clases de AF dirigida tres días a la semana, en modalidades como aeróbicos, rumbaterapia, dinámicas de juego, clases de tonificación y estiramientos, entre otras.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Ciclovía Bucaramanga Activa. • Ciclovia Floridablanca.
Intervenciones Ámbito Salud	En los puestos de salud y hospitales de los diferentes municipios se asesora y atiende a la población asistente con mediciones de composición corporal y aptitud física, brindando recomendaciones sobre la forma correcta de realizar AF de acuerdo con los resultados de la valoración.
Intervenciones Ámbito Educación y Laboral	Como principal estrategia se desarrollan talleres teórico-prácticos de sensibilización a docentes de las diferentes escuelas y colegios, sobre la importancia y necesidad de hacer AF regular. Así mismo, se intervienen los empleados de las empresas públicas y privadas con el enfoque principal de enseñar a realizar pausas activas.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Se realiza en articulación con los hospitales, se brinda acompañamiento y apoyo por parte de los profesionales de la salud como médicos y nutricionistas, quienes desarrollan talleres formativos con la comunidad sobre alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Incremento en el número de personas que realizan AF a través de la participación en las actividades del programa.
- Alianzas estratégicas con medios de comunicación.











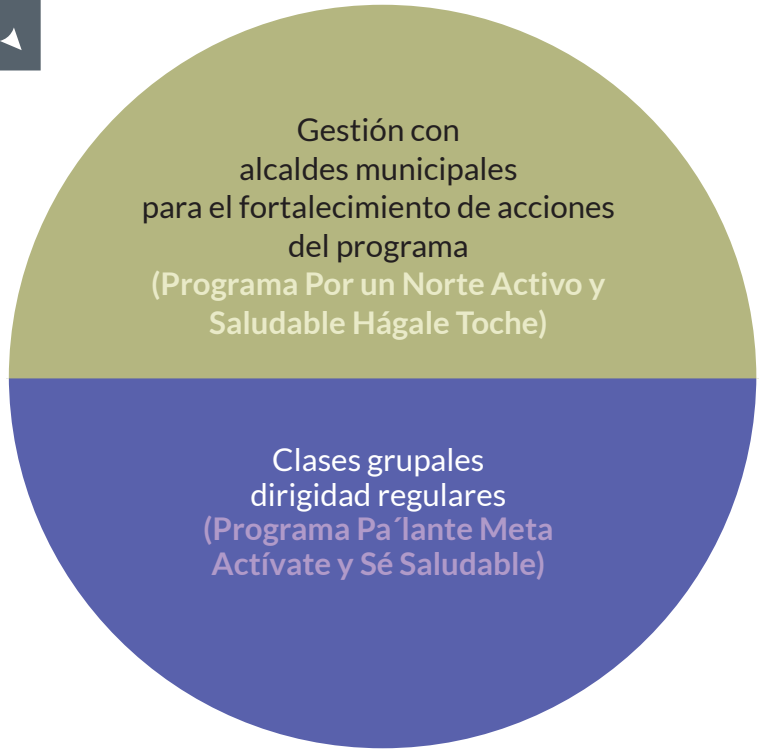
Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE SANTANDER

Estudios, diagnósticos y/o evaluaciones realizadas como línea de base en la región

Estudios diagnósticos, evaluaciones realizadas o tomadas como línea de base para la fundamentación del programa

- Línea de base: estadísticas de la Unidad Administrativa de Salud - UACSA de 7 municipios
  Programa a Moverse Camarita
- Estudio descriptivo de corte cuantitivo. Evaluación de Condiciones Físicas y antropométricas en personas mayores de 60 años
  Programa Pa´lante Meta Activate y Sé Saludable
- Tamizajes poblacionales. composición corporal para detección de riesgos cardiovasculares
  Programa Por un Norte Activo y Saludable Hágale Toche/ Instituto Departamental de Salud

Estrategias representativas de la región



Contactos Región Centro Oriente

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
A MOVERSE CAMARITA	Blanca Flor Álvarez Walteros	Supervisora	blavarez@hotmail.com
BOYACÁ ACTIVA Y FELIZ	Oscar Geovanni Tinoco	Supervisor	oscartinoco73@gmail.com
CASANARE EN MOVIMIENTO	Julián Yobani Ricaurte Cárdenas	Supervisor	juyorica@hotmail.com
PA´LANTE META, ACTÍVATE Y SÉ SALUDABLE	Oscar Byron Cortés Castañeda	Subdirector Técnico	oscarbyron77@hotmail.com
POR UN NORTE ACTIVO Y SALUDABLE HÁGALE TOCHE	María Olanda Castellanos Díaz	Supervisora	mariao_58@hotmail.com
SANTANDER VIVE SALUDABLE Y FELIZ	Helbert Ignacio Carrillo Gómez	Supervisor	deportesocialcomunitario2011@hotmail.com



7 Región Pacífico

RC
REC
RBC
RCO
RP
RSM
RAO



Chocó en Movimiento
Activo y Saludable Chocó
Zarandéate Nariño
Valle Activa y Saludable
Zarandéate Pacífico



Reseña Histórica de los Programas en la Región Estilos de Vida Saludables

Los programas de HEVS en esta región se establecen mediante resoluciones, convenios y acuerdos con diferentes sectores, quienes al iniciar este trabajo fortalecen acciones en todo el departamento; así mismo, los convenios de cofinanciación con Coldeportes incrementan cobertura y estrategias en los diferentes ámbitos de intervención para fomentar la adopción y mantenimiento de AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación

7.1 Programa Cauca en Movimiento

"Si buena salud quieres tener, por lo menos 150 minutos de AF a la semana debes hacer, 5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer y espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTE DEL CAUCA - INDEPORTES CAUCA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Entrevistas en medios locales de radio y televisión dando a conocer el programa y su intervención en el departamento. • Maratones de AF: modalidades aeróbicos y rumba. • Caminata en Familia por Corazones Responsables. • 30 horas continuas de AF.
Conformación de Grupos de Apoyo	Grupos de AF dirigida, caminatas ecológicas y juegos lúdicos para incentivar la práctica regular de AF. Esta población está continuamente monitoreada, cada tres meses se realiza el diagnóstico del IMC para verificar el progreso.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Página web del Instituto en donde se brinda información del programa. • Volantes promocionales sobre difusión de actividades. • Folleto informativo sobre los aspectos básicos del Programa "Cauca en Movimiento".
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	AF dirigida con grupos regulares, donde se realizan clases de aeróbicos, baile deportivo, tonificación, entrenamiento funcional, recreación y maratones de AF musicalizada. Estas actividades se realizan en parques, polideportivos, salones comunales y coliseos de los municipios; son programadas como mínimo tres veces por semana con cada grupo.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Gestión con la Empresa de Energía del Departamento para la adecuación, instalación y reparación del alumbrado público en los diferentes escenarios deportivos y recreativos. • Líderes comunitarios gestionan recursos para arreglar los escenarios deportivos y parques de su comunidad. • Apoyo de la Policía Nacional brindando la seguridad necesaria en los diferentes escenarios en donde se implementan las acciones del Programa "Cauca en Movimiento".
Intervenciones Ámbito Salud	Capacitación a profesionales de la salud de diferentes instituciones que apoyan los programas de Indeportes Cauca. Dirigida a médicos, fisioterapeutas, deportólogos, psicólogos y demás profesionales de la salud que se desempeñan en la comunidad.
Intervenciones Ámbito Educación	• Escuelas de Padres: espacios en donde se brindan a los padres de familia las herramientas necesarias en HEVS de manera que se conviertan en un modelo a seguir en casa y lideren acciones saludables en el espacio familiar. • Actividades de AF en jornadas complementarias. • Apoyo a las jornadas deportivas y recreativas que lidere el plantel educativo. • Capacitación a alumnos y profesores sobre la importancia de adoptar HEVS.
Intervenciones Ámbito Laboral	Jornadas de AF con empresas privadas y públicas de los municipios, donde se realizan asesorías enfocadas a incluir dentro de las áreas de salud ocupacional el tema de HEVS. Pausas activas durante las jornadas laborales y la implementación de frutas en los refrigerios.
Estrategias Educativas	Capacitaciones continuas dirigidas a los monitores del Programa "Cauca en Movimiento" en tres líneas de intervención AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco, para ser replicadas en los ámbitos a intervenir.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Campañas informativas a través de material promocional como volantes, flyers, medios de comunicación televisivos y radiales enfocados al tema de mejorar alimentación saludable en la población.
- Capacitaciones a docentes, estudiantes, trabajadores, madres comunitarias, padres y comunidad en general sobre la importancia de incorporar dentro de sus menús alimentos que ayuden a tener una buena salud.
- Campañas en conjunto con las secretarías de salud departamental y municipal para la promoción de espacios 100% libres del humo de tabaco.
- Conferencias con ayudas didácticas en instituciones sobre los peligros del consumo de tabaco y sustancias psicoactivas.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Lograr el reconocimiento a nivel departamental del programa "cauca en movimiento", los beneficiarios han adquirido un sentido de pertenencia al reconocer el programa de HEVS de Coldeportes, identificando sus principales objetivos, metas y participando permanentemente en las actividades dirigidas a la comunidad.







Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTE DEL CAUCA - INDEPORTES CAUCA

7.2 Programa Chocó Activo y Saludable

"Trabajamos por un nuevo Chocó para vivir activo y saludable"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN DEL CHOCO - INDECHO

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física

Campañas y Eventos Masivos	**Eventos masivos:** se realiza actividad física dirigida, en donde se promociona los tres componentes de HEVS. En estos eventos se realizan tamizajes de talla, peso, IMC, tensión arterial y glucometrías.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Para sensibilizar a la población se han empleado materiales como camisetas y folletos, difusión del programa en redes sociales a través del Twitter y Facebook. En la página web del instituto se publican eventos y actividades desarrolladas, se envía información y recomendaciones sobre AF, alimentación saludable y conservación de ambientes 100% libres de humo de tabaco.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	En todos los municipios intervenidos por el programa se realizan clases grupales para la comunidad en general, con una regularidad de tres veces por semana. Estas clases incluyen una variedad de modalidades como son: gimnasia dirigida musicalizada, trabajo de flexibilidad y fortalecimiento muscular.
Intervenciones Ámbito Educación	**Festivales de Corazones Responsables:** estrategia novedosa para el departamento, integrando a toda la comunidad educativa (directivos, profesores, alumnos y padres de familia, entre otros).
Intervenciones Ámbito Laboral	El programa cuenta con una estrategia llamada "CERO ESTRÉS", diseñada para el ámbito laboral, en donde se intervienen a diferentes instituciones del sector público y privado. Se dirigen pausas activas y se programan jornadas de AF semanales en sus instalaciones.
Estrategias Educativas	• Formación y capacitación teórico-práctica de monitores sobre los alcances, lineamientos del programa nacional de HEVS y metas, estrategias del programa departamental, así como evaluación de la condición física, recomendación y prescripción del ejercicio, los tipos de AF, entre otros. • Capacitación de promotores y voluntarios del programa departamental.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- En el marco de la celebración de la "Semana Nacional de HEVS", se participa activamente en el lanzamiento de la estrategia del ICBF llamada "La Nutrichampa", que es una propuesta que busca la promoción de alimentación saludable con productos de la región.

Logro más importante alcanzado por el programa

- En el plan de desarrollo de la gobernación del Chocó se encuentra estipulada la AF como un objetivo de política, lo cual puede permitir que se destinen recursos económicos que provienen de regalías del departamento para el desarrollo del programa de HEVS.











Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN DEL CHOCO - INDECHO

7.3 Programa Zarandéate Nariño

SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTE - GOBERNACIÓN DE NARIÑO

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Caminatas Día Mundial del Corazón. • Encuentro Adulto Mayor. • Maratones de AF como Aeróbica y Rumba. • Festivales Recreativos.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Volantes con contenidos sobre la importancia del programa, ámbitos a intervenir, así como los beneficios sobre la práctica regular de AF. Contienen mensajes alusivos a los diferentes cambios de comportamiento frente HEVS.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	AF dirigida, clases de aeróbicos, rumba, tonificación y entrenamiento funcional, en horarios que se establecen en común acuerdo con la comunidad y se desarrollan en sesiones de tres veces a la semana.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Ciclo recreo vía dominical y nocturna en el municipio de Pasto. • Ciclovía mensual en el municipio de Tangua.
Intervenciones Ámbito Salud	• AF dirigida con grupos focalizados de pacientes con factores de riesgo y/o ENT. • Charlas y encuentros con los diferentes grupos focalizados.
Intervenciones Ámbito Educación	• Eventos masivos en las instituciones educativas oficiales tanto en sedes principales como en subsedes. • AF extracurricular, participación de los estudiantes en jornadas complementarias de deporte, recreación y AF. • Integración de los estudiantes en las actividades que se desarrollan en el ámbito comunitario.
Intervenciones Ámbito Laboral	• Articulación entre la Gobernación de Nariño y la ARP, para el desarrollo de las pausas activas con funcionarios y contratistas, al igual que la implementación de rutinas en el hogar y el trabajo. • Con las Alcaldías, ESE e instituciones educativas oficiales de los municipios focalizados se desarrollan capacitaciones en tres líneas de intervención (actividad física, alimentación saludable y espacios libres de humo de tabaco) e implementación de pausas activas y AF en las jornadas laborales.
Estrategias Educativas	• Capacitación a docentes y estudiantes de grados 10 y 11. • Capacitaciones en las tres líneas de intervención dirigidas a los monitores del programa para ser replicadas en las comunidades a intervenir.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Capacitaciones a docentes, estudiantes de grados 10 y 11, líderes comunitarios y funcionarios de las ESE, para ser replicadas en las comunidades a intervenir.
- Campañas publicitarias sobre alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco, a través de volantes, medios radiales y voz a voz en clases grupales.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Alianzas de cofinanciación con las secretarías municipales de salud para el desarrollo de las actividades del programa, participación activa en la mesa intersectorial departamental y municipal.











Fotos cortesía SECRETARÍA DE RECREACIÓN Y DEPORTE - GOBERNACIÓN DE NARIÑO

7.4 Programa Valle Activo y Saludable

"Mirá Móvete Vé"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN DEL VALLE DEL CAUCA - INDERVALLE

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	Celebración del Día Mundial del Corazón y Semana de HEVS.
Conformación de Grupos de Apoyo	• Escuela para padres de familia: se realizan charlas sobre alimentación saludable, prácticas de AF como caminatas y clases de danza. La actividad se desarrolla bajo el lema "El ejemplo soy yo". • Creación de grupos de caminata matutina.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• Se desarrollan clases de AF dirigida en la modalidad de aeróbicos y rumba, las cuales se promueven en diferentes escenarios comunitarios. • En municipios como Río Frío se promueven las clases grupales en los espacios físicos del hospital municipal y en los diferentes encuentros comunales.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Mesa de iniciativas para la práctica de la AF en donde la policía acompaña a los grupos en el momento de la práctica. • Ciclovía con el lema de: "Comunidad Vijeña Saludable".
Intervenciones Ámbito Salud	• Capacitación a 175 médicos de la EPS Servicio Occidental de Salud, en prescripción del ejercicio, logrando que los médicos recomienden AF destacando los beneficios para la salud cuando se realiza con regularidad. • Programa "Gorditos Felices". • En apoyo y trabajo intersectorial con las Secretarías de Salud Municipales se trabaja con población en situación de discapacidad socializando los beneficios de adoptar HEVS.
Intervenciones Ámbito Educación	Convocatoria a los padres de familia, creando la "Escuela para Padres", espacio en donde este grupo se capacita en HEVS para ser multiplicadores del mensaje a la comunidad. Los rectores de las instituciones educativas permiten, por medio de capacitaciones, llegar con el mensaje del programa al personal docente y administrativo.
Intervenciones Ámbito Laboral	Implementación en el trabajo de pausas activas bajo la supervisión de los monitores del programa. En el municipio de La Unión se cuenta con grupos de recolectoras de uvas que se apropiaron de la actividad y desarrollan pausas activas e integraciones laborales en todas las cooperativas de trabajo.
Estrategias Educativas	Capacitación departamental de HEVS y AF en cuatro puntos del departamento, logrando capacitar a 1.600 personas líderes en deporte y en salud.

Logro más importante alcanzado por el programa

- El principal logro ha sido diferenciar el programa de HEVS de los otros programas de la institución, y de esta manera poder tener más cobertura en población beneficiada con las actividades. Conformación de tres grupos de AF regulares por municipio.







Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA EDUCACIÓN Y LA RECREACIÓN DEL VALLE DEL CAUCA - INDERVALLE



7.5 Programa Zarandéate Pasto

"Por tu Salud Muévete"

PASTO DEPORTE

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Difusión de actividades en medios regionales de comunicación, prensa escrita, con el diario local "Diario del Sur", a través del canal regional "Tele Pasto", "Pasto Deporte Contigo" y los espacios radiales de información para toda la comunidad. • Celebración del Día del Desafío. • Caminata por Corazones Responsables. • Maratón de Step "Step Orange". • Día del Reto en AF. • Maratón de Rumba Aeróbica. • AF terapéutica para reducir ENT. • Ciclopaseo navideño, Navidance, Ciclopaseo de Halloween.
Conformación de Grupos de Apoyo	• **AF con las personas mayores**: los monitores brindan todo su conocimiento en clases grupales, movilidad articular y danzas. • **Clubes de la Salud "Pasto en acción, activa tu corazón":** se realiza AF regular, e incluye alimentación saludable (consumo de frutas y verduras) y espacios libres de humo, como medio para la reducción de ENT.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Guía de AF, comida sana, recreación y uso del tiempo libre denominada "Modo de Vida Activo y Saludable". • Cartilla de AF para escolares, en donde se enseñan rutinas de ejercicios de cinco minutos para que el estudiante pueda relajarse entre las clases. • Guía de AF para el adulto mayor, que contiene ejercicios de estiramientos, movilidad articular y tonificación. • Volantes con información básica sobre ejercicio aeróbico, pirámide nutricional, manejo del estrés, lucha contra el tabaco, AF para gestantes.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	En alianzas conjuntas de acción comunal se promociona la realización de AF regular en los diferentes barrios del municipio ofreciendo sesiones de aeróbica tono, rumba, entre otras.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Ciclovía nocturna los días jueves y los domingos en la Plaza del Carnaval. • Instalación de reflectores para el mejoramiento de iluminación. • La Policía Nacional y sus cuadrantes de seguridad contribuyen con la seguridad de los lugares en donde se desarrollan las actividades del programa. • La Secretaría de Tránsito Municipal hace los cierres de vías para que la gente pueda caminar, trotar, montar en bicicleta y utilizar los espacios para realizar AF. • **"Vive tu parque":** AF a los distintos barrios los fines de semana, con el objetivo de integrar a las familias en los parques o escenarios deportivos. • **"Senderismo Ecológico"**: es un programa físico recreativo para conocer los pasajes naturales del municipio. • **"Pedaleando por mis senderos"**: para conocer los distintos corregimientos de la ciudad en bicicleta, se salen todos los domingos a parajes cercanos de la ciudad.

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Intervenciones Ámbito Salud	Implementación de programas de AF con los usuarios vinculados a las IPS, EPS y ESE del Municipio de Pasto.
Intervenciones Ámbito Educación	• Capacitación a estudiantes del grado décimo y once en currículos de educación física cumpliendo sus 80 horas de trabajo social desarrollando clases de educación física con los niños de básica primaria de su institución. • Capacitación a docentes de básica primaria de 24 centros educativos en un currículo de educación física y programa de educación física especial. • Jornadas de AF en las instituciones educativas con solicitud para prestar el servicio de recreación y AF cuando lo requieran, fortaleciendo la promoción de HEVS.
Intervenciones Ámbito Laboral	• Promoción uso de escaleras: afiche publicitario colocado en los lugares visibles de la empresa y socializado con el fin de desestimular el uso del ascensor. • La oficina de talento humano y salud ocupacional solicita los servicios relacionados con pausas activas, gimnasia laboral, aeróbicos, bailoterapia, tonificación.
Estrategia Educativas	• Capacitación a los líderes de clubes de la salud quienes apoyan estas actividades con el objetivo de masificar la AF. • Capacitación en bailoterapia y simetría musical dirigida a monitores de los corregimientos para las comunidades rurales del municipio y zonas que ellos manejan. • Capacitaciones agentes de la Policía Comunitaria.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Charlas informativas de nutrición y alimentación balanceada, después de las sesiones aeróbicas.
- Campañas informativas utilizando publicidad con afiches, colocados en diferentes establecimientos en lugares visibles, se sensibilizan las personas con respe to de la ley antitabaco, se prohíbe el consumo del cigarrillo en lugares públicos como: bares, discotecas, coliseos, universidades, estadios, restaurantes y centros comerciales y deportivos.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Posicionamiento del programa de AF: lleva 10 años en continuo proceso y actualización.
- Vincular a los habitantes del municipio de Pasto en la práctica de AF regular en los diferentes espacios para reducir los factores de riesgo y el sedentarismo.

Fotos cortesía PASTO DEPORTE







Estudios, diagnósticos y/o evaluaciones realizadas como línea de base en la región

Estudios diagnósticos, evaluaciones realizadas o tomadas como línea de base para la fundamentación del programa

Determinación de composición corporal en grupos regulares de AF musicalizada

Programa Cauca en Movimiento

Determinación Perfil Epidemiológico Departamento Administrativo de Salud DASALUD

Programa Chocó Activo y Saludable

-Estudio sobre factores de Riesgo de ENT
-Estudio sobre prevalencia de AF recomendada en población de 13 a 64 años de edad

Programa Zarandéate Pasto

Estrategias representativas de la región



Contactos Región Pacífico

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
CAUCA EN MOVIMIENTO	Francisco Javier López	Supervisor	francisco1lopez@hotmail.com
CHOCÓ ACTIVO Y SALUDABLE	Edinson Jair Quintero Peña	Supervisor	edijaqui@hotmail.com
ZARANDÉATE NARIÑO	Natalia Carolina Burbano Narvaez	Coordinadora	nathaliabur@hotmail.com
VALLE ACTIVO Y SALUDABLE	Giovanny Ramírez Cabrera	Gerente	indervalledespacho@gmail.com
ZARANDÉATE PASTO	Claudia Cano	Directora	pastodeporte@hotmail.com

8

Región sur-macizo

RC

REC

RBC

RCO

RAO

RSM

RP





Reseña Histórica de los Programas en la Región

Los programas de HEVS en esta región se establecen mediante resoluciones, convenios y acuerdos con diferentes sectores, quienes al iniciar este trabajo fortalecen acciones en todo el departamento; así mismo, los convenios de cofinanciación con Coldeportes incrementan cobertura y estrategias en los diferentes ámbitos de intervención para fomentar la adopción y mantenimiento de actividad física, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación

Trabajan juntos como un *equipo formal* para alcanzar metas comunes

Colaboración



8.1 Programa Caquetá Activo y Saludable

"Por tu salud... Actívate yá"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO DEL CAQUETÁ - ICDT

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Estrategia en medios de comunicación en colaboración con emisoras de radio, canales de TV y periódicos, para la difusión y recomendación de los HEVS en el Caquetá. • Maratón simultánea de AF en el Caquetá. • Caminata para Corazones Responsables en el Caquetá.
Conformación de Grupos de Apoyo	• Fortalecimiento del grupo de AF denominado "Mujeres activas". • Se han intervenido grupos de adultos mayores con estrategias de AF dirigida y actividades lúdicas recreativas como rumbaterapia, acuaeróbicos o viejotecas. • Se interviene la población en situación de discapacidad, apoyando las diferentes instituciones y realizando un trabajo intersectorial para el desarrollo de AF dirigida, recreativa y deportiva especial para este grupo poblacional.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Cartillas de AF donde se evidencia la importancia de la práctica regular en el ser humano, recomendaciones actuales y beneficios de la misma.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Clases grupales realizadas mínimo tres veces a la semana, con una recomendación de mínimo 150 minutos acumulados de AF semanales en las comunas y en los municipios.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Gestión ante las autoridades competentes la posibilidad de mejorar los alumbrados públicos y la seguridad de los espacios en que se realiza la práctica de AF. • Jornadas de siembra de árboles en los parques. • Jornadas de limpieza en ríos y afluentes.
Intervenciones Ámbito Educación	Como principal estrategia se realizan los "Recreos Saludables" y Jornadas de "Aerorrumbas" dirigidas a estudiantes y a la comunidad educativa.
Intervenciones Ámbito Laboral	Se intervienen diferentes instituciones del sector público y privado, dirigiendo pausas activas, jornadas de AF semanales en sus locaciones, aprovechando espacios e infraestructura, se brinda recomendaciones sobre AF alimentación saludable e información de eventos y actividades que el programa desarrolle.
Estrategias Educativas	• Capacitaciones sobre HEVS y ENT a líderes comunitarios, quienes actúan como multiplicadores de las acciones del programa en cada uno de sus entornos. • Formación y capacitación teórico-práctica de monitores sobre alcances y lineamientos del programa nacional de HEVS.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- La principal estrategia para estos dos componentes es la educativa, por medio de charlas, talleres y capacitaciones dirigidas a los diferentes grupos poblacionales que cubren las acciones del programa en cada uno de los municipios. Se hace énfasis en las recomendaciones actuales y estrategias para la promoción en cada uno de los ámbitos de intervención.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Apoyo intersectorial de diferentes entidades públicas y privadas del departamento.
- Posicionamiento del programa ante la comunidad.









Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO DEL CAQUETÁ - ICDT

8.2 Programa Huila Activo y Saludable

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA EL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL HUILA - INDERHUILA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Programa Radial en la emisora Cultural estéreo 93.5: Cada mes se realiza el programa "En Línea Abierta para Buenos HEVS". • Celebración de días especiales: Día contra sobrepeso u obesidad, semana saludable, Día del Corazón. • Caminatas masivas.
Conformación de Grupos de Apoyo	Clases grupales dirigidas a las personas privadas de libertad que se desarrollan en diferentes modalidades como aeróbicos, rumba, actividades lúdicas y de recreación.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Manual y guías de AF. • Material promocional: Termos, camisetas, cachuchas.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• Se realizan clases grupales de AF dirigida en comunas y municipios, para incentivar la participación de la población. • Estrategia "Vecinos Activos": se realizan clases tres veces a la semana, en las que se desarrollan modalidades de tonificación, estiramientos y rumbaterapia, entre otros.
Intervenciones Ámbito Educación	• Aumento de oportunidades para que los estudiantes participen en AF, como recreos activos y festivales escolares. • Integración de la comunidad educativa en torno a la promoción de HEVS en días especiales, como el Día del estudiante y la semana cultural.
Intervenciones Ámbito Laboral	La principal estrategia es realizar pausas activas dirigidas a los funcionarios de la gobernación.
Estrategias Educativas	• Capacitación a los docentes de todas las áreas. • Invitación a los líderes escolares (estudiantes) para la conformación del grupo de instructores de AF de la comunidad.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Consejería: Se realizan recomendaciones nutricionales en los grupos de clases regulares.
- Guías de promoción a los espacios 100% libres de humo de tabaco.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Se ha logrado el aumento en la participación de la población en las actividades del programa. La estrategia que fortaleció la cobertura fue brindar lineamientos a los monitores para que desarrollaran tres intervenciones semanalmente en los ámbitos laborales y de salud, así como la realización de clases de AF dirigida tres veces a la semana.









Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA EL DEPORTE, LA RECREACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL HUILA - INDERHUILA

8.3 Programa Tolima Activa

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DEL TOLIMA - INDEPORTES TOLIMA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Campaña de promoción de HEVS por medios de comunicación como la televisión a través del Canal Local, el Canal Proyecto y Comunicaciones, canales comunitarios en los municipios; en las emisoras Calor Estéreo, Samán Estéreo, la emisora de la Gobernación y Radio Uno 88.3, Ejército Musical. • **Eventos masivos como:** ciclopaseos en los municipios, Feria intersectorial de Consolidación del Sur del Tolima para presentar la oferta institucional, Caminata en Familia para Corazones Responsables, Maratón de Aeróbicos en el municipio de Venadillo y Miniolimpiadas en el municipio de Natagaima. • Encuentro Regional Sur Equipo Colombia. • **Celebraciones especiales:** Día Mundial de la Alimentación, Día mundial de la AF Semana Nacional de HEVS, Día Mundial del Corazón, Encuentro de Nuevo Comienzo, Otro Motivo para Vivir, Día de la Discapacidad.
Conformación de Grupos de Apoyo	• Club de caminantes por senderos ecológicos. • Asesoría e implementación de gimnasios comunitarios.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• **Material Físico:** Volantes, camisetas, carteleras, bandas elásticas, aros, pelotas de letras, paracaídas didácticos, sonido, cinta métrica, túnel, frisbee, lazos, festones, fuchis, cuadernos y termos. • **Material Virtual:** Divulgación de actividades del programa y tips saludables en redes sociales y boletines informativos en página de Indeportes.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• Clases grupales de AF dirigida al adulto mayor en los centros de vida. • AF musicalizada dirigida a la comunidad y clases matinales en los polideportivos.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	Adecuación de polideportivo y recuperación del Parque de los Comuneros.
Intervenciones Ámbito Educación	• Articulación con el Programa de Escuelas Saludables de la Secretaría de Salud Departamental. • Jornadas pedagógicas docentes del área de educación física y ciencias naturales, así como jornadas de AF musicalizada con toda la comunidad educativa, caminatas, ciclopaseos, AF en jornada complementaria y atención a los hogares infantiles del ICBF.
Intervenciones Ámbito Laboral	• Pausas activas con los funcionarios de las alcaldías en los municipios. • En el centro de reclusión de Picaleña INPEC, se realizan jornadas de AF musicalizada y de crossfit, actividad dirigida a la guardia y al personal administrativo. • En las empresas privadas como Petrobras en el municipio de Purificación se realizan jornadas de cardiorrumba, pausas activas y jornadas pedagógicas sobre HEVS.

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Estrategias Educativas	• 1er. Encuentro HEVS "Tolima Activa" en la ciudad de Ibagué: el tema principal fue la socialización y construcción del proyecto 2012 con el apoyo de Coldeportes, Indeportes Tolima, Secretaría Departamental de Salud. • Reunión del Equipo Colombia, Curso de Entrenamiento de Epidemiología de Campo de la AF y Reunión Anual de la Red de Iniciativas de Promoción de la AF, RIPAF. • Participación de monitores en el curso de políticas y programas para la prevención de las ENT a través de la AF. • 2° Encuentro HEVS "Tolima Activa" con el apoyo de Indeportes Tolima y con la Secretaría Departamental de Salud. • Encuentro Regional Sur Equipo Colombia. • Talleres a líderes multiplicadores en los municipios, a docentes y Red Unidos. • Capacitaciones a los estudiantes de servicio social en el municipio de Alpujarra, así como a presidentes de las juntas de acción comunal en el municipio de Planadas.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Trabajo intersectorial con las Secretarías de Salud municipales para la promoción de la estrategia "El Tren de la Alimentación", que incluye las recomendaciones nutricionales durante cada jornada, la entrega de productos saludables en la premiación de los eventos masivos y la entrega de refrigerios saludables en los eventos.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Intervención en los centros carcelarios de los municipios de Purificación, Guamo e Ibagué, con 150 personas participantes.
- Tolima fue seleccionado junto con 7 departamentos más para realizar el estudio piloto del monitoreo del programa HEVS.
- Convenio interadministrativo con la consolidación territorial para ejecutar el proyecto Festival de Verano "Tolima Activa".
- Realización del "Encuentro Regional Sur Equipo Colombia" del 4 al 7 de diciembre de 2012 con la participación de 16 departamentos y 2 capitales. En el marco del evento, se realizó la ciclovía nocturna y la maratón de aeróbicos.

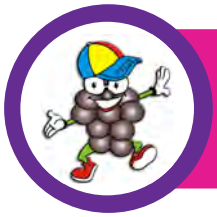








Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DEL TOLIMA - INDEPORTES TOLIMA



8.4 Programa Putumayo Saludable en Movimiento

"Por tu salud ponte Uvita"

INSTITUTO DE CULTURA, DEPORTES, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN DEL PUTUMAYO -INDERCULTURA PUTUMAYO

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Contratación del canal WVC y noticiero matinal N.T.V.: Se realizan noticias promocionales de HEVS y la difusión del cronograma de actividades del programa en la sección llamada "Putumayo Saludable". • Alianza periódico regional "Mi Putumayo". • Convenio de publicidad radial con emisoras que cuentan con pauta publicitaria con Confamiliar. • El día del desafío, día lucha contra el cáncer, día lucha contra la hipertensión, día lucha contra la diabetes, día de celebración de la seguridad en salud en el sector del trabajo, día mundial de la AF, día del estudiante. • Celebración del cumpleaños de Mocoa. • Articulación en los eventos masivos con el departamento para la Prosperidad Social (DPS). • Celebración de la semana nacional de HEVS según ley de la obesidad.
Conformación de Grupos de Apoyo	**Clubes de la salud:** conformado por grupos de personas que participan en diferentes tipos de AF y que son la base de los grupos de la comunidad que asisten a las clases grupales dirigidas regulares.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Camisetas promocionales del mensaje y logo del programa a cada uno de los grupos de AF. • Difusión de mensajes saludables y activos por medio de correo electrónico y redes sociales como Facebook y Twitter.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	**Clases grupales:** Los grupos se reúnen cinco veces por semana, en espacios saludables como parques municipales, villas olímpicas y los escenarios deportivos de las instituciones educativas. Estas actividades incluyen AF dirigida y variada con diferentes modalidades como aeróbicos, rumbaterapia, trabajo de tonificación, trabajo de relajación, yoga y danza folclórica, entre otros.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Ciclovías nocturnas. • Ciclorrutas Veredales. • Recreovías: Puntos de AF dirigida que se realiza en los municipios de Mocoa y Puerto Asís todos los domingos.
Intervenciones Ámbito Salud	Intervención a grupos pertenecientes a programas de Promoción y Prevención de Empresas Sociales del Estado (ESE): se realizan clases de AF dirigida a grupos de diabéticos e hipertensos, población en situación de discapacidad, mujeres gestantes, bajo la supervisión y acompañamiento del grupo interdisciplinario del hospital. Estas acciones se complementan con estrategias educativas y de información a pacientes de las diferentes instituciones de salud intervenidas.

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Intervenciones Ámbito Educación	• Asesorías en alimentación balanceada para las cafeterías escolares, prácticas del ejercicio y lúdicas recreativas. • Maratones de actividad física infantil.
Intervenciones Ámbito Laboral	**Pausas activas y tardes deportivas:** Actividades dirigidas a funcionarios de la gobernación del Putumayo, Alcaldías Municipales y Empresas que solicitan el apoyo a través de los Comités Departamentales de Salud Ocupacional.
Estrategias Educativas	Los profesionales del programa han contado con la visita y asesoría del programa "Muévete Bogotá" del Instituto Distrital de Recreación y Deporte, quienes han compartido sus experiencias en intervenciones y han guiado al recurso humano del programa en la creación de intervenciones basadas en la evidencia en los diferentes ámbitos y aplicadas a los contextos del departamento.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Difusión de la recomendación del consumo de 5 porciones entre frutas y verduras, para la cual se ha concertado la realización de campañas publicitarias radiales y de televisión.
- Celebración de la semana de HEVS donde participa el ICBF con sus estrategias de alimentación balanceada en diferentes rangos de vida y estados de salud.
- En el ámbito educativo y laboral se ha implementado la estrategia de loncheras de frutas, cafeterías silvestres en las instituciones educativas y cafeterías saludables en la gobernación y en las alcaldías, o empresas que están vinculadas al programa.
- Se realizan acciones de publicidad por medios de comunicación radial, televisiva y en el periódico local (Canal WVC y sus Noticieros NTV y el Periódico regional "Mi Putumayo") y entrega de mensajes informativos sobre recomendaciones para desestimular el consumo de cigarrillo y de alcohol. Las piezas se entregan durante las asesorías a instituciones educativas, en pausas activas y tardes deportivas que realizan los promotores de AF.

Logro más importante alcanzado por el programa

- El principal logro que ha obtenido el programa departamental de HEVS "Putumayo saludable en movimiento" es la aceptación y posicionamiento por parte de la comunidad, de las actividades desarrolladas en los diferentes ámbitos de intervención.





Fotos cortesía INSTITUTO DE CULTURA, DEPORTES, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN DEL PUTUMAYO

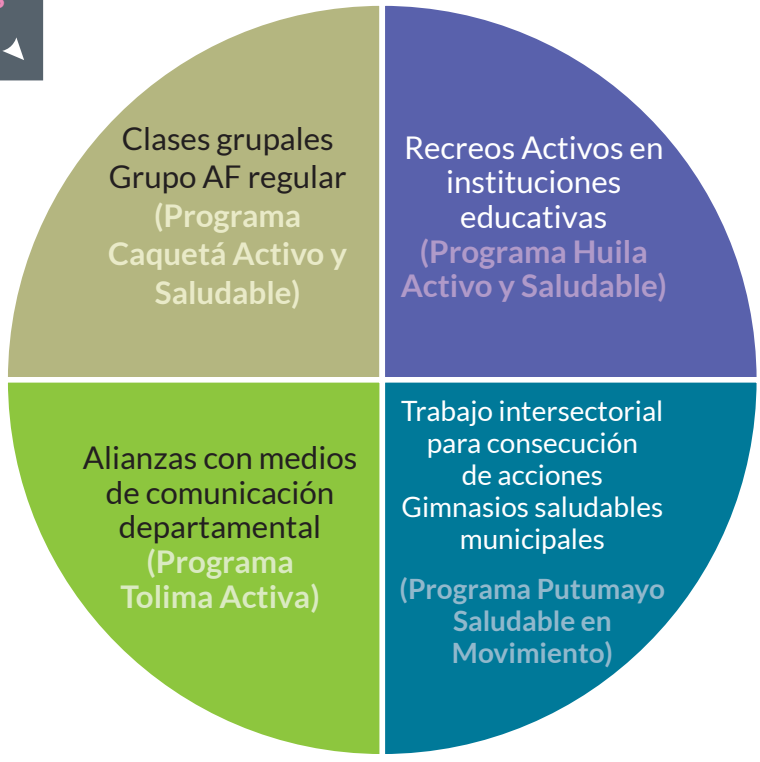
Estudios, diagnósticos y/o evaluaciones realizadas como línea de base en la región

Estudios diagnósticos, evaluaciones realizadas o tomadas como línea de base para la fundamentación del programa

Perfil epidemiológico realizado por el Instituto Nacional de Salud

Programa Putumayo Saludable en Movimiento

Estrategias representativas de la región



Contactos Región Sur-Macizo

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
CAQUETÁ ACTIVO Y SALUDABLE	Alba Luz Samboní Vargas	Supervisora	asamboni@icdtcaqueta.gov.co
HUILA ACTIVO Y SALUDABLE	Elizabeth Leal Ávila	Supervisora	liza.66@hotmail.com
TOLIMA ACTIVA	Alfredo Mahecha Gómez	Supervisor	alfredomahecha_asesor@hotmail.com
PUTUMAYO SALUDABLE EN MOVIMIENTO	Diego Rolando Chamorro Ibarra	Gerente	indeportesptyo@yahoo.es



9

Región amazonía orinoquía

RC

REC

RBC

RCO

RP

RSM

RAO





Reseña Histórica de los Programas en la Región

Los programas en esta región inician por el trabajo intersectorial para promover AF masiva en grupos al aire libre, los cuales se fortalecen y amplían cobertura por resolución y convenios de cofinanciación con el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable de Coldeportes.

Trabajo intersectorial que prevalece en la región

Trabajan juntos como un *grupo de trabajo informal* para alcanzar metas comunes

Cooperación

9.1 Programa Amazonas Activa y Saludable

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE Y RECREACIÓN DEL AMAZONAS - INDEPORTES AMAZONAS

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Programa radial récord deportivo: espacio radial de 30 minutos en la emisora "Ondas del Amazonas". • Programa televisivo récord deportivo: espacio 30 minutos en el Canal K, emitido todos los martes durante un mes. • Cuñas radiales promocionando y convocando a la comunidad a participar en las diferentes actividades programadas por el programa "Amazonas Activa y Saludable". • Caminata contra la drogadicción, Familia por Corazones Responsables. • Lanzamiento del Programa "Amazonas Activa y Saludable". • Encuentro saludable, "Muévete escolar, Actívate trabajador". • Celebración de "Semana nacional de HEVS". • Ciclo paseo familiar. • Encuentro internacional de AF.
Conformación de Grupos de Apoyo	• Se conformó un grupo de apoyo de jóvenes prestadores del servicio social, los cuales apoyan las actividades desarrolladas en el programa. • Stand saludable, ubicado en diferentes puntos estratégicos del municipio de Leticia, orientando a la población asistente sobre la importancia de la práctica regular de la AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	• Cartilla de pautas para el desarrollo de actividades relacionadas con HEVS. • Folletos en donde se resaltan los beneficios, recomendaciones y lineamientos actuales sobre la promoción de AF. • Pendones y pasacalles promocionales del programa.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• Rumbaterapia y aeróbicos martes y jueves en barrios de Leticia • Vía activa y saludable, lunes, miércoles y viernes en el municipio de Puerto Nariño. • AF regular sistematizada para comunidades indígenas, sector carretera municipio de Leticia, Castañal de los Lagos, San Sebastián, km 6 y km 7. • Parque activo y saludable lunes, miércoles y viernes municipio de Puerto Nariño.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• En coordinación con la Policía de Tránsito y Policía Comunitaria se cuenta con el apoyo para brindar la seguridad a espacios y personas que asisten a las diferentes actividades del programa. • Secretaría de Movilidad mejoró la infraestructura de las calles que se encontraban en mal estado, las cuales, posteriormente, se destinaron para el desarrollo de las actividades. • Vía activa y saludable. • Ciclovía familiar en el municipio de Leticia. • Parque activo y saludable el el municipio de Puerto Nariño.
Intervenciones Ámbito Educación	• Talleres de HEVS. • Descansos saludables. • Encuentros saludables "Muévete Escolares", que consiste en el desarrollo de actividades de rumbaterapia, combinando actividades promocionales sobre alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco.

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Intervenciones Ámbito Laboral	• Pausas activas. • Taller de lesiones osteomusculares. • Tamizaje nutricional. • Encuentros deportivos.
Estrategias Educativas	Talleres con contenido pedagógico sobre HEVS dirigidos a promotores del programa, líderes comunitarios y estudiantes prestadores del servicio social.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Talleres educativos sobre consumo de frutas y verduras y consumo de tabaco dirigidos a la población beneficiada por las acciones del programa.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Restauración y mejoramiento de la infraestructura de diferentes espacios diseñados para la práctica de AF, lo que hace que la comunidad acceda con mayor facilidad y tenga mayor apropiación de estos lugares.





Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE Y RECREACIÓN DEL AMAZONAS - INDEPORTES AMAZONAS

9.2 Programa Guainía se Mueve Activa

"Si buena salud quieres tener, por lo menos 150 minutos de AF a la semana debes hacer, 5 porciones entre frutas y verduras debes comer y espacios 100% libre de humo de tabaco debes proteger"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE GUAINÍA - INDER GUAINÍA

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Celebración de la Semana de HEVS. • Evento para la celebración del amor y amistad dirigido a los funcionarios de la gobernación. • Evento para la celebración del Día del Niño. • "Primera Maratón de Rumba Aeróbica". • Caminata para Corazones Responsables.
Diseño y Difusión de Material Informativo, Educativo y Promocional	Para la promoción del programa y las diferentes actividades que se desarrollan en los municipios, se han diseñado volantes, material didáctico, pendones, dummies publicitarios y uniformes para la identificación de los monitores del programa.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	• Clases de AF dirigida utilizando diferentes modalidades de aeróbicos, rumba, estiramientos y tonificación; se llevan a cabo dos veces por semana y son dirigidas a la población adulto mayor, personas en situación de discapacidad y niños asistentes a la ludoteca. • Se desarrollan clases de aeróbicos de lunes a viernes en la Plazoleta de la Gobernación dirigidos a la comunidad en general.
Intervenciones Ámbito Educación y Laboral	• Aeróbicos: una vez por semana para cada una de las instituciones educativas. • Una vez por semana de AF para las instituciones educativas que atienden primera infancia. • Pausas activas laborales: dos veces por semana para cada entidad impactada.







Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE GUAINIA - INDER GUAINÍA

9.3 Programa Guaviare Activa y Saludable

"Unidos por la Salud de los Guaviarenses "

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR DEL GUAVIARE - INDERG

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• Las emisoras locales "Marandúa Estéreo" y "Juventud Estéreo" brindan periódicamente espacios a los gestores y monitores del programa. • Jornadas de aeróbicos en los principales colegios, en el marco de la celebración de la semana de HEVS. • "Caminata con Corazones Responsables". • Celebración del día del niño, en coordinación con Gobernación y Alcaldías municipales que brindan un apoyo en las actividades recreativas de la jornada.
Conformación de Grupos de Apoyo	Se realizan AF dirigidas, ejercicios para mejorar la movilidad articular, caminatas, actividades lúdicas a grupo de adultos mayores llamado "OGAMI", perteneciente a la cabecera municipal.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	Se realizan aeróbicos al parque, sesiones de AF dirigida alternando diferentes modalidades de clases grupales: estiramientos, rumboterapia, y movilidad articular, con espacios para brindar información sobre beneficios y recomendaciones para la buena ejecución de ejercicios durante las sesiones de AF.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	• Gestión con la Empresa de Energía del Guaviare para mejorar el alumbrado público de la cancha principal, en donde se realizan las sesiones de clases grupales dirigidas. • Recuperación "Parque de la Vida" en el municipio de San José como espacio para la práctica de AF. • Se realiza la ciclovía en el municipio de El Retorno con un recorrido de 2.2 kilómetros.
Intervenciones Ámbito Educación	Se realizan sesiones de AF dirigida a los colegios más grandes del departamento con el fin de sensibilizar sobre la práctica regular de AF. Se aprovechan espacios como los salones de clase para brindar charlas educativas.
Intervenciones Ámbito Laboral	Apoyo en las jornadas de integración de los funcionarios de la alcaldía de San José, Energuaviare y Ambientar, Alcaldía de El Retorno y Calamar. Se dirigen sesiones grupales de AF, actividades recreativas, supermatch y diferentes actividades que sensibilicen la población sobre el tema de HEVS.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- La principal estrategia para estos dos componentes es la difusión de recomendaciones y beneficios en la emisora radial de los municipios.

Logro más importante alcanzado por el programa

- La intervención en los municipios a pesar de las dificultades de transporte y acceso a los mismos.





Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR DEL GUAVIARE - INDERG



9.4 Programa Por un Vaupés Activo y Saludable

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL VAUPÉS - IDDER

Modelo de intervenciones implementadas en actividad física	
Campañas y Eventos Masivos	• En conjunto con la Secretaria de Salud se desarrolla un programa radial que se emite todos los miércoles de 8:30 a 9:30 en las instalaciones de la emisora de la Policía nacional. • Celebración de la semana HEVS, celebracion cumpleaños de Coldeportes en donde se realizó una Maratón con los tres principales colegios de Mitú • Caminata Día Mundial del Corazón
Conformación de Grupos de Apoyo	• **Estrategia barrios del casco urbano:** Estrategia que se desarrolla para poder llegar tanto a comunidades indígenas como a los líderes de cada barrio es por medio de la planificación del trabajo y de las visitas semanales en las que se realiza el seguimiento de los planes. • **Estrategia para comunidades indígenas:** planes de trabajo semanal con cada líder deportivo de las comunidades, realizando el seguimiento cada vez que se visita la comunidad. El trabajo se complementa con charlas y talleres sobre EVS, contando con la participación de diferentes grupos poblacionales. • **Caminatas saludables:** caminatas en diferentes sitios y espacios ecológicos del departamento. Se cuenta con la participación de todos los grupos poblacionales.
Actividad Física Dirigida (Intervención Clases Grupales)	**"Muévete Mitú":** consiste en realizar clases de AF dirigida con la principal modalidad llamada "Aerorrumbas". Esta actividad se viene desarrollando de una forma permanente y regular en la plaza principal de Mitú contando con una gran aceptación y afluencia de público.
Disponibilidad, Acceso y Aprovechamiento de Espacios Físicos	La Empresa de Energía del Departamento provee más horas de energía eléctrica los días en que se desarrollan las clases de Aerorrumba en el departamento. Esto es un resultado de la abogacía que se adelanta con los tomadores de decisión para que permitan el desarrollo de las actividades, aun a pesar de los cortes y racionalización del fluido eléctrico.
Intervenciones Ámbito Educación	La estrategia utilizada en este ámbito es dictar clases, dirigir charlas de sensibilización, promoción de AF y prevención de enfermedades crónicas, espacios libres de humo y alimentación saludable, eventos masivos de clases de AF dirigida en las instituciones educativas, contando con el acompañamiento del ICBF y la Secretaría de Salud Departamental.
Intervenciones Ámbito Laboral	Charlas de sensibilización y adopción de HEVS, importancia sobre la práctica regular de AF, y se enseña la forma adecuada de realizar pausas activas, las cuales han tenido gran aceptación por los funcionarios del departamento.

Modelo de intervenciones en alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco

- Junto con la Secretaría de Salud se incluye en todos los eventos de charlas y visitas a las comunidades indígenas, la importancia de crear hábitos de alimentación saludable y el consumo de frutas y verduras.
- Los espacios 100% libres de humo de tabaco es una campaña que se realiza con énfasis en los ámbitos educativo y laboral, siendo los más propensos al consumo. Se desarrollan a través de cuñas radiales, charlas de sensibilización y conocimiento del daño que produce el consumo del cigarrillo. Estas actividades se desarrollan conjuntamente con la Secretaría de Salud y la Secretaría de Educación.

Logro más importante alcanzado por el programa

- Los principales logros que se han obtenido han sido la difusión del programa en los municipios y comunidades indígenas y la creación de programas para la realización y práctica de AF, el poder llegar a las instituciones educativas con un mensaje claro para la práctica de AF, tener una alimentación saludable y promover los espacios 100% libres de humo de tabaco, así como el trabajar de la mano junto con la Secretaría de Educación y la Secretaría de Salud a fin de tener mayor cobertura y mayor difusión en todo el departamento.

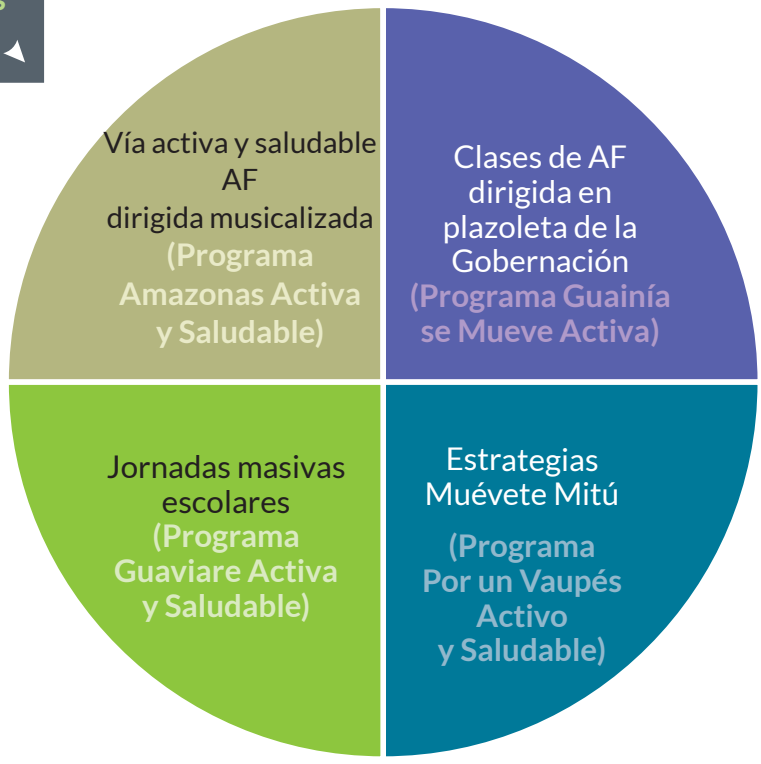






Fotos cortesía INSTITUTO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL VAUPÉS - IDDER

Estrategias representativas de la región



Contactos Región Amazonía Orinoquía

PROGRAMA	NOMBRE	CARGO	CORREO ELECTRÓNICO
AMAZONAS ACTIVA Y SALUDABLE	Harold Evans Oliveros Iriarte	Director	oliverosharold01@hotmail.com
GUAINÍA SE MUEVE ACTIVA	Misael Torres Ocampo	Director	misatorres_1306@hotmail.com
GUAVIARE ACTIVA Y SALUDABLE	Jesús Arturo Torres Rey	Supervisor	jesusarturotorresrey@yahoo.es
POR UN VAUPÉS ACTIVO Y SALUDABLE	Karen Lorena Sastoque Ruíz	Directora	kalosaru@hotmail.com



Conclusiones y recomendaciones

10

Este documento representa una aproximación del Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - Coldeportes para consolidar las intervenciones y estrategias utilizadas por los diferentes entes deportivos del país, en cuanto al desarrollo y establecimiento de conductas saludables en la población colombiana a través de una de las intervenciones más efectivas, como es la implementación de programas que promuevan la AF y HEVS.

Como conclusiones y recomendaciones se destacan las siguientes:

La principal intervención que se lleva a cabo en los programas de HEVS del SND es la AF dirigida, a través del desarrollo de clases grupales utilizando diferentes modalidades, siendo la más utilizada la rumba tropical folclórica y de diferentes ritmos musicales. Si bien esta es una intervención recientemente probada como efectiva en países de Latinoamérica, es importante que los gestores y monitores ofrezcan una variedad de alternativas para la práctica de AF; de igual forma incorporar intervenciones efectivas que adaptadas a los contextos en donde se desarrolla el programa puedan traer aún más beneficios a la población impactada por estas iniciativas.

Cabe destacar que a pesar de la diversidad étnica, cultural y topográfica de Colombia, todos los programas desarrollan estrategias adaptadas a las condiciones y posibilidades de los territorios, optimizando recursos para impactar a la población, permitiendo una apropiación de las actividades, generando empoderamiento por parte de la comunidad. Es importante que los coordinadores gestores quienes lideran la creación e implementación de estrategias aborden la promoción de AF y HEVS

desde todos los niveles y factores: intrapersonales, familiares, de ambiente percibido, de entornos construidos naturales y de políticas, sustentado en el modelo ecológico, el cual ilustra que la salud va más allá de lo individual y que las acciones, al involucrar los factores descritos anteriormente, trascienden a cambios y características estructurales que influyen el comportamiento y la decisión del individuo de adoptar HEVS (MPS & Coldeportes, 2011).

Los ambientes construidos y las políticas son quizás los factores más complejos a la hora de establecer intervenciones en los diferentes ámbitos. Sin embargo, es necesario enfatizar en este aspecto, aunque muchos de los territorios evidencian gestión para mejorar las condiciones ambientales y de espacios para la práctica de AF, tales como mejoras de alumbrado público, restauración y adecuación de espacios y escenarios deportivos y recreativos, es indispensable desarrollar más acciones que hagan de esta intervención un foco importante de trabajo. Los entornos físicos, ambientales y la percepción de seguridad frente a los mismos, influyen directamente en el cambio comportamental del individuo, favoreciendo la adherencia a las actividades y, por ende, una actitud positiva para la adopción de la AF en la rutina diaria, mejorando el bienestar y la calidad de vida.

Aunque todos los programas realizan acciones en los diferentes ámbitos (comunitario, salud, educativo y laboral), las intervenciones en el ámbito educativo por medio de la capacitación a la comunidad educativa y las clases de AF dirigida, son comunes. Se deduce que al tener la población cautiva en estas instituciones, las acciones en este contexto se facilitan. En el ámbito laboral la principal estrategia utilizada es dirigir pausas activas, implementadas mediante diferentes modalidades como rumba, estiramientos, movilidad articular, entre otros; sin desconocer la importancia de intervenir estos dos ámbitos, se debe tener en cuenta que existen instituciones encargadas de dirigir sus acciones exclusivamente a estos entornos, por lo cual es indispensable fortalecer el vínculo con entidades relacionadas con el sector educativo y laboral propendiendo por un trabajo intersectorial, llegando a acuerdos compartidos para dirigir estrategias desde las competencias de cada una de las instituciones.

La capacitación es una de las principales herramientas para la formación de líderes, gestores y promotores de HEVS en cada uno de los ámbitos de intervención, aumentando las habilidades para la creación de estrategias que permitan la sostenibilidad y el empoderamiento de los programas en las comunidades. Aunque los coordina-



Foto cortesía INDEPORTES CAUCA

dores gestores reportaron estrategias valiosas en esta intervención, se evidencia que existe una confusión entre lo que pueden ser talleres y charlas de sensibilización con capacitación, teniendo en cuenta que esta última tiene que cumplir con un mínimo de horas y su efectividad debe ser evaluada con preguntas de conocimiento antes y después de la capacitación verificando que los asistentes apropien conceptos. Así mismo, debe tener como resultado la formación de líderes que implementen acciones y estrategias fundamentadas desde lo teórico y que al ser llevadas a la práctica muestren una sostenibilidad.

Para poder determinar la efectividad, el impacto positivo, la sostenibilidad y la costo-efectividad, entre otras, de las intervenciones realizadas por los programas, se hace necesario evaluar las iniciativas, realizar investigaciones específicas y determinar líneas base, para luego, evaluar las estrategias. Al consolidar la información de los programas, se evidenció que dentro de las acciones de la mayoría de los territorios no se sigue esta línea, la cual se puede fortalecer como resultado de alianzas con el sector de la academia, salud, sociedades científicas y grupos de interés que puedan apoyar este aspecto que es relevante para poder mostrar avances de los programas y su efecto en la comunidad.

El trabajo intersectorial que prevalece en los departamentos y municipios es la cooperación, lo que significa que las organizaciones involucradas trabajan como un grupo informal para alcanzar metas comunes, en segundo lugar se encuentra el trabajo colaborativo, en el que el grupo es un poco más formal al alcanzar los objetivos de los temas que lo reúnen y en tercer lugar se encuentra la comunicación que se caracteriza por compartir información entre los actores relacionados. Aunque el trabajo intersectorial se ha venido fortaleciendo en las diferentes regiones, es importante que se propenda por trabajar en alianza con los demás sectores mediante la generación de proyectos y estrategias que tengan respaldo normativo para que se posicionen y sean sostenibles en el tiempo.

Una de las dificultades percibidas en el momento de consolidar la información, que es el insumo de este documento entregado por coordinadores gestores, es que en algunos casos subestimaron o sobredimensionaron las intervenciones

dificultando su categorización. Esto evidencia la necesidad de establecer una clara y sólida gestión documental de las intervenciones, estrategias y acciones desarrolladas en el programa, para de esta forma hacer más eficiente, oportuna y verídica la información recolectada.

Si bien no todos los programas llevan a cabo estrategias en todas las categorías de intervenciones, sí aplican o cumplen con por lo menos una de las características que la OMS y OPS mencionan para la determinación de una buena práctica (Capítulo 1), entre las que se relacionan las siguientes:

- El trabajo realizado por los programas es continuamente monitoreado, regulado y fortalecido con capacitaciones, reuniones de actualización, evaluación y a través de expertos sobre el tema en Colombia en apoyo con asesores internacionales.

- La implementación de las estrategias son, en la medida de lo posible, ajustadas a los contextos de nuestras regiones, lo que hace que las experiencias se adapten al "mundo real".

- Las estrategias implementadas desde los programas de acuerdo a los lineamientos de Coldeportes contribuyen significativamente con los objetivos propuestos en los planes de gobierno.

- Cada una de las experiencias reportadas en este documento pueden ser replicadas en los diferentes contextos en los que un programa de HEVS se desarrolle.

- Muchas de las experiencias reportadas como exitosas son innovadoras y suponen diferentes acciones que pueden ser evaluadas para entrar en la clasificación de intervenciones efectivas en América Latina. Sin embargo, necesitan afianzar los procesos de investigación y evaluación, determinando, de esta forma, la costo-efectividad de las intervenciones.

- Los programas de AF se han mostrado como experiencias que implementan procedimientos apropiados, pautas aconsejables y elementos recomendados para poder arrojar resultados positivos, en términos de cobertura poblacional e impacto en las comunidades, lo que demuestra una eficacia y sostenibilidad de acciones, evidenciando que estas experiencias pueden ser denominadas Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia.

Anexo

11

Instrumento para Documentar Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia

Coldeportes, a través del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, busca fomentar la práctica regular de actividad física para mejorar la salud, la calidad de vida y bienestar de la población colombiana, por medio de la construcción y comunicación de lineamientos basados en la evidencia, la concertación y las metas gubernamentales. El programa se ha estructurado a través de un sistema organizado, eficiente y sostenible de políticas, programas y proyectos intersectoriales de actividad física en los ámbitos educativo, comunitario, laboral y de salud. Dentro de las iniciativas para lograr esos propósitos ha generado diferentes alianzas y convenios para desarrollar estrategias que fortalezcan el trabajo que vienen desarrollando los departamentos en materia de hábitos y estilos de vida saludable.

En ese contexto se estableció un convenio con la Fundación Colombiana del Corazón para la construcción de un documento que identifique las buenas prácticas de los programas que se adelantan en el país. El objetivo es dar a conocer iniciativas, resaltar las intervenciones y estrategias de los programas en Colombia. Para tal fin se presenta el siguiente instrumento, el cual recolecta la información necesaria y documenta las buenas prácticas en todo el territorio nacional.

Este documento permitirá crear una base de datos probatorios que ayudará a impulsar las iniciativas de promoción de hábitos y estilos de vida saludable, siendo conscientes de que mejores normas y prácticas basadas en este conocimiento podrían ayudar a mejorar la calidad de vida de muchos colombianos.

La consolidación de la información solicitada en este instrumento será publicada en el documento Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia.



¿Qué debe hacer una vez que completó el instrumento?

Enviar la Guía diligenciada en su totalidad a la siguiente dirección de correo electrónico: proyectocoldeportes@corazonesresponsables.org
Le agradecemos que diligencie en su totalidad este instrumento. La información que usted suministra es muy importante para los profesionales de la promoción que trabajan en hábitos y estilos de vida saludable en el país.



¿Qué debo hacer si tengo preguntas acerca de la Guía que no se abordan en las directrices?

Para recibir asistencia adicional diríjase a proyectocoldeportes@corazonesresponsables.org o comuníquese con Lissette Reyes al celular 316 482 33 06 a partir de las 2:00 p. m. de lunes a viernes.



Consejos útiles

- Emplee oraciones y párrafos breves (usando los encabezados y espacios en blanco proporcionados). Puede agregar otras páginas, según sea necesario.

- Evite copiar y pegar fragmentos grandes de texto de los informes existentes. Esto dificulta leer sus respuestas y analizar la información que usted suministra.

- Sea consecuente con los tiempos verbales usados para describir las actividades (es decir, actividades futuras, pasadas o actuales).

- Explique toda sigla y defina todo término técnico la primera vez que los usa en sus respuestas. Si es posible, anexe un glosario de los términos y las siglas.

Teniendo en cuenta que el objetivo del documento Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia es visibilizar las intervenciones, estrategias y acciones de los departamentos y municipios, es muy importante que queden descritas y registradas en su totalidad y de forma clara en este instrumento todas las acciones que se implementan en los diferentes programas y de esta forma sirvan como fuente de información, insumo y ejemplo a seguir para futuras iniciativas que se desarrollen en diferentes instituciones y sectores de nuestro país.

CUESTIONARIO

Por favor, responda en la caja que se encuentra debajo de cada pregunta, colocando el cursor dentro de la misma

Sección 1: INFORMACIÓN DE CONTACTO

Fecha en la cual se diligencia el instrumento (día/mes/año):

Nombre de la persona que diligencia el instrumento:

Responsable/gestor/coordinador del programa:

Institución, cargo y tiempo que lleva laborando en la institución:

Información de contacto (Persona de planta responsable del programa en la institución):

Nombre:	
Dirección:	
Correo electrónico personal:	
Correo electrónico del programa:	
Número telefónico:	

Sección 2: CARACTERIZACIÓN DEL PROGRAMA

Nombre de la institución a la que pertenece el programa:

Departamento o capital en que se desarrolla el programa:

Municipios en donde se desarrolla el programa:

Nombre del programa:

Mensaje del programa:

Logo del programa (En el siguiente espacio pegar el logo actual del programa):

El logo, además de pegarlo aquí, es necesario que se envíe como archivo anexo en resolución óptima para impresión o en curvas.

Cuál es el ámbito y/o grupo poblacional al que va dirigido el programa (Señale todos los que apliquen y tenga en cuenta que el ámbito que relacione debe coincidir con la descripción de las intervenciones en la Sección 5):

ÁMBITO	GRUPO POBLACIONAL
☐ Comunidad ☐ Educación (colegios, universidades, instituciones educativas) ☐ Salud ☐ Laboral	☐ Primera infancia (Menos de 5 años) ☐ Niños (5 - 11 años) ☐ Jóvenes (12 - 18 años) ☐ Adultos (19 - 60 años) ☐ Persona mayor de 60 años ☐ Grupos específicos Menciónelos:_____

Sección 3: GENERALIDADES DEL PROGRAMA

Descripción: Esta sección recopila información básica sobre el programa.

Meta del programa:

Describa los objetivos del programa:

Resultados esperados:

¿Cuáles son los resultados esperados en el programa?

Antecedentes del programa:

Fecha de creación, acto administrativo que lo avala, breve reseña de las acciones del programa. Breve reseña de las acciones del programa entre 2008-2012.

Cobertura geográfica: Especifique nombre de los municipios y en los que ha impactado e impacta el programa y los beneficiarios directos.

COBERTURA GEOGRÁFICA (MUNICIPIOS)		BENEFICIARIOS DIRECTOS (NÚMERO)
2008		
2009		
2010		
2011		
2012		

Diagnóstico del programa:

Se refiere a la identificación, dimensión y precisión de la problemática, mediante aplicación de instrumentos que permitan establecer una línea de base o parámetro comparativo al aplicarse en distintas fases del programa.

A continuación, describa, por favor, si se han realizado diagnósticos, determinado perfiles epidemiológicos, tamizajes de factores de riesgo, entre otros, y qué instrumentos utilizaron para este fin. (Incluya estudios que hayan realizado otras organizaciones y que hayan servido de sustentación para establecer antecedentes y planteamiento del problema en el programa).

Sección 4: INTERVENCIONES Y ACTIVIDADES

Descripción: Teniendo en cuenta las intervenciones basadas en la evidencia para promover estilos de vida saludable en la población, describa brevemente las actividades que está desarrollando en su programa.

Intervenciones y Actividades en Actividad Física

1. ¿Qué tipo de campañas y eventos masivos se han realizado a nivel comunitario? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante)***
Se refiere a campañas comunitarias a gran escala intensivas con visibilidad sostenida, que incluya mensajes relacionados con Actividad Física promovidos a través de televisión, radio, prensa, entre otros.
Esta intervención incluye eventos masivos comunitarios: por ejemplo, celebración del Día Mundial de la Actividad Física, Día del Desafío y otros eventos realizados masivamente a nivel nacional y departamental. (Aumente los espacios para describir las actividades según lo requiera).

2. ¿El programa ha desarrollado alguna estrategia para fomentar el uso de escaleras? En caso de que su respuesta sea afirmativa, documente lo que ha realizado. ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

3. ¿Qué estrategias se han desarrollado para conformar grupos de apoyo para la práctica de Actividad Física? La creación de un sistema de compañeros, o la unión con otras personas para lograr objetivos en común, soporte en grupos de autoayuda para realizar actividad física, consejería en actividad física. ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

4. ¿Qué tipo de material informativo (ya sea físico o virtual), educativo y promocional han utilizado para sensibilizar a la comunidad en la práctica regular de actividad física? (Ej.: Volantes, guías, folletos, juegos, lazos, camisetas). ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

5. ¿Qué oferta de actividades para promover la práctica regular de actividad física han realizado en escenarios comunitarios y espacios abiertos? Se relacionan las clases estructuradas de ejercicio en grupos (clases grupales). ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

6. ¿Qué esfuerzos se han desarrollado para mejorar el ambiente físico que facilite la práctica de actividad física en el contexto urbano y rural? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).
En esta categoría se describirán las ciclovías, ciclorrutas, gestión para construcción de parques, mejora de alumbrados públicos, seguridad del entorno físico,

entre otras, y toda intervención que tenga repercusión en espacios físicos, urbanos y rurales con un impacto en las políticas del departamento o municipio.

7. ¿Qué intervenciones se han realizado en el ámbito educativo con relación a la promoción de actividad física? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).
Es decir, gestión para el aumento en la frecuencia de las clases de educación física o la intensidad de las mismas, integración curricular, aumentar oportunidades para que los estudiantes participen en actividad física, fortalecimiento de las políticas de AF en la escuela, estrategias para mantener entornos físicos saludables, integración de la comunidad educativa en torno a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

8. ¿Qué intervenciones se han realizado en el ámbito laboral con relación a la promoción de actividad física? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

9. ¿Qué intervenciones se han realizado en el ámbito de salud con relación a la promoción de actividad física, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco? ***Describa detalladamente la intervención (trate de abstraer la información más relevante)***

10. ¿Qué estrategias para la promoción de actividad física se han desarrollado para facilitar el aprovechamiento de los espacios físicos dentro de las acciones en el ámbito laboral y educativo y qué estrategias se han implementado para el acceso a espacios y escenarios fuera del contexto de estos dos ámbitos? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).
Aprovechamiento de espacios físicos: hace referencia a las actividades que se desarrollan en patios, canchas, salones, gimnasios, entre otros, y que sean parte de las instalaciones donde se desarrolla la intervención.
Acceso a espacios y escenarios: si para el desarrollo de las actividades se hace uso de parques aledaños, ciclovías, recreovías, ciclorrutas, salones comunitarios, etc.

11. ¿Qué estrategias educativas en el programa se han realizado para aumentar el conocimiento y habilidades de las personas que desarrollan estrategias de promoción de actividad física tanto en el recurso humano del programa como de los líderes multiplicadores en los diferentes ámbitos? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

12. ¿Qué intervenciones se han desarrollado en cuanto a la alimentación saludable? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

13. ¿Qué intervenciones se han desarrollado en cuanto a los espacios libres de humo? ***Describa detalladamente la intervención (trate de identificar la información más relevante***).

14. De todas las intervenciones descritas anteriormente, mencione a continuación la más exitosa para su programa y justifique por qué considera que es la mejor.

15. Describa los principales logros y resultados alcanzados por el programa durante los años de implementación.

Sección 5: TRABAJO INTERSECTORIAL

Descripción: Esta sección se concentra en la recopilación de información acerca de las alianzas establecidas durante la iniciativa y cómo evolucionaron.

1. **Mencione los actores gubernamentales** y no gubernamentales (empresas privadas y actores de la sociedad civil, como grupos e instituciones comunitarias) con los cuales ha realizado trabajo intersectorial para fortalecer las acciones del programa, **describa una acción concreta** que haya realizado en el trabajo de la mesa de concertación intersectorial **y señale el tipo de relación** que tiene con estas organizaciones teniendo en cuenta el siguiente cuadro. Por favor seleccione la más relevante (Comunicación, Colaboración, Cooperación o Alianzas).



Actores	Descripción detallada de las principales acciones realizadas con la institución	Relación relevante

Sección 6: RECURSOS FINANCIEROS

Estas preguntas procuran determinar qué estrategias se usaron para facilitar la puesta en práctica de los programas de hábitos y estilos de vida saludable.
Marque de dónde provienen los recursos financieros para el desarrollo del programa:

- [ ] Sistema general de participaciones (Ley 715)
- [ ] IVA telefónica móvil
- [ ] Impuestos tabaco
- [ ] Regalías
- [ ] Ordenamiento Territorial
- [ ] Cooperación
- [ ] Gestión recursos propios: Gobernación o alcaldías municipales
- [ ] Cofinanciación con Departamentos con fondos de orientación específica
- [ ] Presupuesto General de la Nación
- [ ] Cooperación Internacional
- [ ] Empresa Privada
- [ ] Otros, especifique:

Sección 7: EVIDENCIAS

Para lograr hacer un registro completo de cada experiencia es indispensable contar con **fotografías de buena resolución (JPEG)**, que puedan hacer parte de la publicación final, por lo cual agradecemos nos envíen vía correo electrónico, junto a este instrumento diligenciado, **5 (cinco) fotografías** en la más alta resolución, que sean muestra evidente de las actividades más exitosas que desarrolla la iniciativa; puede incluir fotografías del material promocional.

Por favor indique el nombre completo de la persona que tomó cada una de las fotos.

Referencias Bibliográficas

Brownson, R., & Baker, E. (2011). Evidence Based Public Health (Second ed.). Oxford: Oxford University Press.

CDC, & CELAFICS. (Sin año). Best Practice for Physical Activity Promotion Around the World: CDC, CELAFICS.

Ley General de Educación, Ley 115 de febrero 8 de 1994, C.F.R. (1994).

Departamento de Salud y Asistencia Pública de los Estados Unidos. (2006). Manual de Evaluación de la Actividad Física. Atlanta: CDC.

Hoehner, C., Soares, J., Parra, D., Ribeiro, I., Joshu, C., Pratt, M., et al. (2008). Intervenciones en Actividad Física en América Latina. Revisión Sistemática de la Literatura. American Journal Preventive Medicine 34(3), 224-233.

Mahecha Matsudo, S., & Matsudo, V. (2006). Coaliciones y Redes: cómo facilitan la promoción global de Actividad Física. Promotion & Education, XIII (2), 74-79.

Ministerio de Cultura, Coldeportes, & Departamento Nacional de Planeación. (2007). Visión Colombia II Centenario: 2019 Forjar una cultura para la convivencia. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.

MSPS, & Coldeportes. (2011). Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, dirigi-

dos a los referentes de las entidades territoriales (Vol. Tomo 2). Bogotá: Coldeportes.

OMS. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS, & Foro Económico Mundial. (2008). Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física: Informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto. Ginebra: Organización Mundial de la Salud (OMS), Foro Económico Mundial.

OMS, & Ministerio de Sanidad y Consumo. (1998). Promoción de la salud: Glosario. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OPS. (1999). Proyecto Muévete. Manual del personal de salud, evaluación y orientación médicas referentes a la actividad física. Washington: OPS.

OPS, & Education Development Center. (2009). Promoción de salud, escuela y comunidad: el laberinto de la implementación. Notas y aprendizajes desde la experiencia iberoamericana. Washington, D.C.: OPS.

Parra, D., Dautia, M., Harris, J., Reyes, L., Malta, D., Brownson, R., Quintero, M., Pratt, M. (2011). How does network structure affect partnerships for promoting physical activity? Evidence from Brazil and Colombia. Social Science & Medicine 73(9), 1365-1370.

Pratt, M., Macera, C. A., Sallis, J. F., O'Donnell, M., & Frank, L. (2004). Economic Interventions to Promote Physical Activity Application of the SLOTH Model. American Journal of Preventive Medicine, 27(3S), 136-145.

Torres, A., & Malo, M. (2012). Documento del Comité de Abogacía de RAFA. Actividad Física, Salud y Calidad de Vida: Un enfoque intersectorial. Retrieved 16 de abril, 2013, from **http://www.rafapana.org/en/working-committees/advocacy.html**

Truman, B., Smith-Akin, C., & Hinman, A. (2000). Developing the Guide to Community Preventive Services-overview and rationale. The Task Force on Community Preventive Services. Am J Prev Med 18(1), 18-26.

Veiga-Núñez, O. L., & Martínez- Gómez, D. (Sin año). Guía para una Escuela Activa y Saludable: Orientaciones para los Centros de Educación Primaria-Programa Perseo: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, Centro de Investigación y Documentación Educativa.

WHO. (2005). Background Document prepared for the WHO Workshop on Physical Activity and Public Health. Paper presented at the Review of Best Practice in Interventions to Promote Physical Activity in Developing Countries, 24-27. October 2005 - Beijing, People's Republic of China.

WHO. (2009). Interventions on diet and physical activity: what works: summary report. Geneva: WHO.



Carrera 66 No. 24-09
Tel.: (571) 4578000
www.imprenta.gov.co
Bogotá, D. C., Colombia

El presente documento, tiene como objetivo consolidar y evidenciar las buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) existentes en los programas departamentales y municipales en Colombia; intervenciones, estrategias y acciones que se han venido desarrollando y que sirven como base para futuras iniciativas que se establezcan en los diferentes programas. En el contenido se evidencian exitosos esfuerzos realizados por parte de diversos actores relacionados con la promoción de actividad física (AF), alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco a nivel territorial.

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