

CARACTERIZACIÓN DE USUARIOS
DIRECCIÓN DE FOMENTO Y DESARROLLO
GRUPO INTERNO DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA
2018

ANTECEDENTES

La Dirección de Fomento y Desarrollo a través del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física busca fomentar la práctica regular de actividad física para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud en la población Colombiana, por medio de la construcción y socialización de lineamientos basados en la evidencia, la concertación y las metas gubernamentales; operativizado 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 buscando los siguientes objetivos:

- Promover la universalización de la actividad física en el país.
- Coordinar a través de acciones intersectoriales políticas de bienestar, salud, educación y desarrollo social.
- 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 actividad física
- Construir paz por medio de la promoción de actividad física y los hábitos y estilos de vida saludable.

Para el cumplimiento de estos objetivos el Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física desarrolla los siguientes cuatro programas:

- Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS)
- Programa Nacional de Vías Activas y Saludables (VAS)
- Programa Nacional de Monitoreo
- Programa Nacional de Capacitación

Es así, que por medio de estos lineamientos de carácter nacional, se fortalece la creación de programas que fomenten la práctica regular de la actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de la población Colombiana, 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, auto cuidado, desarrollo humano, sentido de pertenencia, apropiación de espacios públicos, respeto por la diferencia y la tolerancia redundando en una sociedad más pacífica.

Los programas que asumen la política pública para la promoción de la práctica regular de actividad física desarrollan 7 estrategias basadas en la evidencia científica como se relaciona a continuación:

- **Grupos Regulares:** conformado por personas de todo el curso de vida en el ámbito comunitario, ubicados en las zonas urbanas o rurales, que asisten a un escenario comunitario, parques, hospitales o plazas, entre otros, para participar en sesiones de actividad física dirigida musicalizada orientadas por un monitor de hábitos y estilos de vida saludable, monitor VAS – HEVS, o gestor monitor, mínimo tres veces a la semana de una hora de duración por sesión.



- **Grupos No Regulares:** conformado por personas de todo el curso de vida en el ámbito comunitario o de salud, ubicados en la zonas urbanas o rurales que asisten a un escenario comunitario, parques o plazas, etc., para participar en sesiones de actividad física dirigida musicalizada orientadas por un monitor de hábitos y estilos de vida saludable, una vez a la semana de una hora de duración por sesión. Este espacio pretende motivar a las personas y familias a realizar actividad física para que posteriormente la practiquen de manera regular vinculándose a los grupos regulares que se tienen organizados en el territorio o a conformar uno como tal.
- **Consejería a Hogares:** pretende asesorar a los integrantes de los hogares de los usuarios atendidos en los grupos regulares del territorio nacional, como una alternativa para promover la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables.
- **Asesorías a Instituciones u Organizaciones:** se desarrolla en los ámbitos educativo y laboral que busca dar herramientas en promoción de hábitos y estilos de vida saludable, a líderes de instituciones u organizaciones para la generación de iniciativas que favorezcan la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables por medio de acciones auto sostenibles, bajo la orientación de Gestores de HEVS, Monitores Profesionales HEVS y Monitores VAS –HEVS.
- **Eventos Masivos:** son actividades que congregan a un gran número de personas para la realización de actividad física convocando a diferentes grupos poblacionales, requiriendo la articulación interinstitucional e intersectorial para la consecución de recursos humanos y logísticos para su realización, los cuales buscan promover los Hábitos y Estilos de Vida Saludable y el programa territorial.
- **Vías Activas y Saludables- VAS:** comúnmente conocidas como Ciclovías, están encaminadas a brindar espacios para la práctica de actividad física, recreación y sano aprovechamiento del tiempo libre, habilitando temporalmente las calles, con recorridos establecidos para el uso de la bicicleta, caminantes, patinadores, además de puntos de actividad física, y puntos alternativos de deporte y recreación en plazas y parques en los diferentes territorios del país.
- **Trabajo Intersectorial e Interinstitucional:** pretende aunar esfuerzos con Instituciones Públicas y Privadas con el fin de actuar sobre intereses comunes, para mejorar el impacto y sostenibilidad de las acciones en promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

OBJETIVO GENERAL

Identificar los grupos poblacionales que participaron en las iniciativas generadas por los programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludable- HEVS y Vías Activas y Saludables- VAS del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física en el 2018.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Establecer cuáles son los departamentos y municipios que fueron impactados con los programas HEVS y VAS.
2. Determinar los rangos de edad, el sexo, grupo étnico y población vulnerable de las personas que fueron impactadas con los programas HEVS y VAS.
3. Identificar los lugares de encuentro y días de intervención de los grupos regulares y no regulares del programa HEVS y VAS.
4. Reconocer los eventos del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física.

NICHO SELECCIONADO

Los datos recolectados de los usuarios de las diferentes estrategias del programa HEVS y VAS (Grupos Regulares, Grupos no Regulares, Asesorías a IUO, Consejerías a Hogares, Eventos Masivos, Acciones para promover HEVS o VAS) que son intervenidos por los Gestores y Monitores que hacen parte del programa HEVS y VAS de los diferentes departamentos y municipios. Esta información es recolectada a través de una plataforma de monitoreo donde los integrantes del Equipo Colombia (gestores y monitores) registran esta información y el GIT de Actividad Física se encarga de verificar su procedencia y consolidar dicha información.

ALCANCE

El alcance de la caracterización de los usuarios del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física, es identificar las características de la población intervenida por los programas de HEVS y VAS para poder establecer diversas estrategias con el fin de aportar a mejorar dichos programas.

VIGENCIA

El presente ejercicio busca analizar la información recolectada referente a los programas de HEVS y VAS en los diferentes territorios del país hasta el 31 de diciembre del 2018.

ACTORES

- Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física.
- Entes deportivos departamentales y municipales.
- Gestores y Monitores
- Población destinataria de los programas HEVS y VAS: Primera infancia, Infancia, Adolescencia, Juventud y Persona mayor. Cabe anotar que el programa HEVS y VAS busca priorizar las edades de los 18 a los 64 años.

NORMATIVIDAD

- Ley No. 1355 de 2009- Ley de la obesidad
- Ley No. 1335 de 2009- Ley del tabaco
- Constitución Política- artículos 4º y 59 de la Ley 489 de 1998
- Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009 – 2019
- Plan de Desarrollo 2014 -2018 Todos por un Nuevo País.
- Plan de Acción Mundial de la OMS para la prevención y el control de las ENT 2013 – 2020.

VARIABLES Y PRIORIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Características evidencias	Descripción	Información disponible SI NO	Relevante	Económicas	Medibles	Asociativas	Consistentes	Puntaje	Priorización	SI	NO
Ubicación	Departamentos y municipios donde se impactan los programas de HEVS y VAS.	El programa HEVS y VAS busca impactar a toda la población colombiana en los diferentes departamentos y municipios del país.	SI	5	5	5	5	5	25	1 X		
Edad	Edad de los usuarios que participaron en las iniciativas de los programas HEVS y VAS.	El GIT de Actividad Física caracteriza la población impactada a partir de la siguiente clasificación: Primera infancia (0-6 años), Infancia (7-11 años), Adolescencia (12-17 años), Juventud (18 a 25 años), Adultez (26 a 60 años) y Persona mayor (60 años en adelante), priorizando la edad de los 18 a los 64 años.	SI	5	5	5	5	5	25	2 X		
Sexo	Sexo de las personas que participaron en las iniciativas de los programas HEVS y VAS.	La Organización Mundial de la Salud- OMS define el sexo como la condición orgánica que distingue a las mujeres de los hombres, biológicamente o se nace hombre o se nace mujer.	SI	5	5	5	5	5	25	3 X		
Grupo Étnico	Grupo étnico de los usuarios que asistieron a los programas HEVS y VAS.	Son poblaciones cuyas condiciones y prácticas sociales, culturales y económicas, los distinguen del resto de la sociedad y que han mantenido su identidad a lo largo de la historia, como sujetos colectivos que aducen un origen, una historia y unas características culturales propias, que están dadas en sus cosmovisiones, costumbres y tradiciones. Según el censo del DANE 2005, en Colombia el 14,4% de las personas pertenecen a un grupo étnico.	SI	3	5	5	4	5	22	6 X		
Programas	Definir la cantidad de personas que participaron en la oferta derivada de los programas del GIT de Actividad Física	El GIT de Actividad Física desarrolla cuatro programas en los diferentes territorios del país: Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable- HEVS, Programa Nacional de Vías Activas y Saludable- VAS, Programa Nacional de Monitoreo y Programa Nacional de Capacitación.	SI	3	5	5	5	5	23	5 X		
Lugares de encuentro	Identificar los lugares de encuentro de los grupos regulares y no regulares del programa HEVS y VAS	El GIT de Actividad Física interviene en 4 ámbitos por medio de 7 estrategias. Dos de esas estrategias, es la de grupos regulares y no regulares las cuales brindan sesiones de actividad física dirigida musicalizada en lugares como parques, canchas, salones comunales, polideportivos, malocas, vías públicas, entre otros.	SI	2	5	1	1	5	14	8		X
Días de Intervención	Días en los que se intervienen los grupos regulares y no regulares del programa HEVS.	La OMS recomienda realizar como mínimo 150 minutos de actividad física a la semana para las personas entre los 18 a los 64 años, por lo anterior, el GIT de Actividad Física a través de la estrategia de grupos regulares realiza tres sesiones de actividad física a la semana con una duración de 60 minutos por sesión y los grupos no regulares, una sesión de actividad física a la semana con una duración de 60 minutos.	SI	2	5	5	2	5	19	7 X		
Eventos del GIT de Actividad Física	Eventos y campañas que realiza el GIT en el transcurso del año.	Durante la vigencia 2017 se realizaron las campañas de Soy mujer soy HEVS y Gotas donadas vidas salvadas; Acciones para promover HEVS (murales, recibos públicos, medios de comunicación y personajes emblemáticos; Celebración del Día Mundial de la Actividad Física; Semana Muévela; Día del desafío; Caminata 5k por la Salud, la Paz y la Reconciliación.	SI	4	5	5	5	5	24	4 X		



1. UBICACIÓN

El programa HEVS y VAS busca intervenir en todos los departamentos y municipios a través de sus diferentes estrategias.

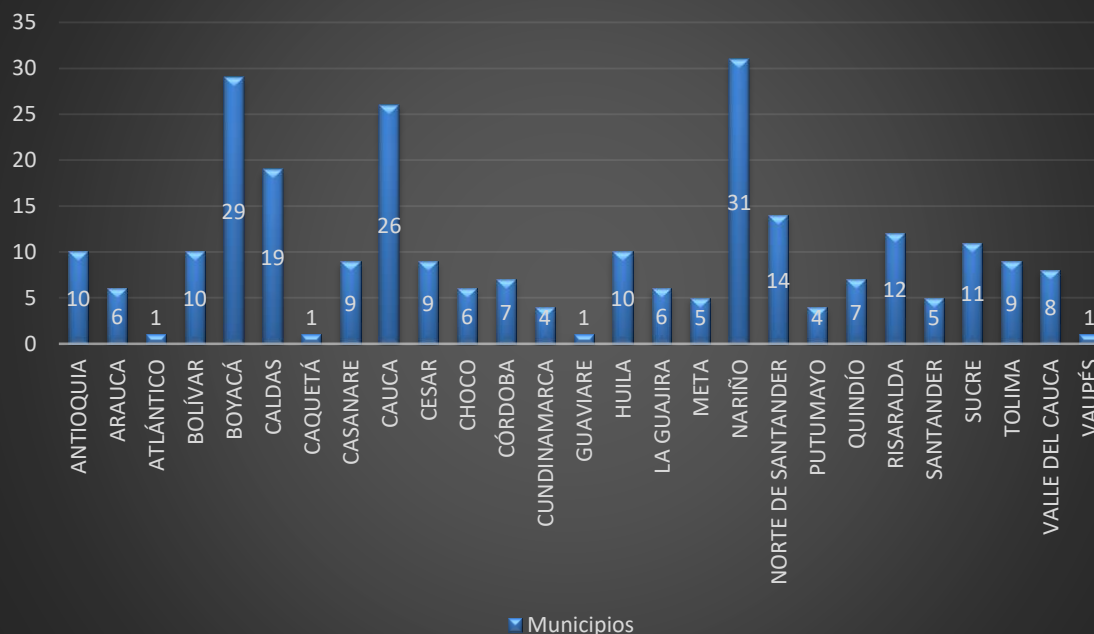
Durante el 2017, se intervinieron 356 municipios en: 9 programas municipales (Armenia, Barranquilla, Bogotá, Cúcuta, Ibagué, Manizales, Pasto, Pereira y Quibdó) y en los 32 programas departamentales.

Para el 2018, se intervinieron 261 municipios en: 8 programas municipales (Armenia, Barranquilla, Bucaramanga, Cúcuta, Ibagué, Pasto, Pereira y Santa Marta) y 27 programas departamentales. Para el 2018, se incluyeron como programas los municipios de Buramanga y Santa Marta los cuales no se estaban contemplando en el 2017.

Departamento	Cantidad de municipios	Porcentaje	Departamento	Cantidad de municipios	Porcentaje
Antioquia	10	4%	Arauca	6	2%
Atlántico	1	0%	Bolívar	10	4%
Boyacá	29	11%	Caldas	19	7%
Caquetá	1	0%	Casanare	9	4%
Cauca	26	10%	Cesar	9	4%
Choco	6	2%	Córdoba	7	3%
Cundinamarca	4	2%	Guaviare	1	0%
Huila	10	4%	La Guajira	6	2%
Meta	5	2%	Nariño	31	12%
Norte de Santander	14	5%	Putumayo	4	2%
Quindío	7	3%	Risaralda	12	5%
Santander	5	2%	Sucre	11	4%
Tolima	9	4%	Valle del Cauca	8	3%
Vaupés	1	0%			



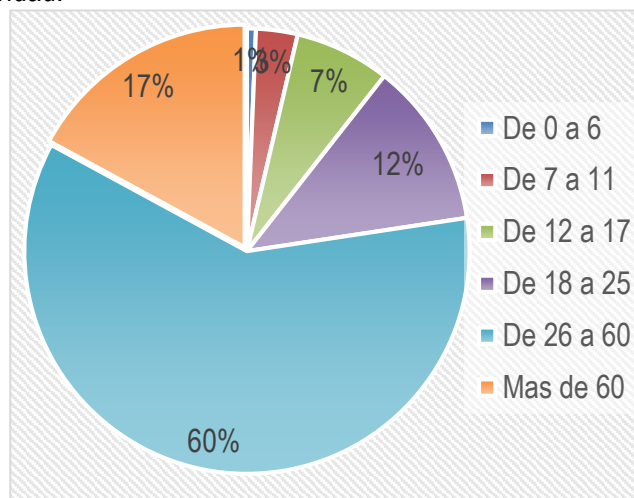
Programas Departamentales



2. EDAD

El GIT de Actividad Física caracteriza la población impactada a partir de la siguiente clasificación: Primera infancia (0-6 años), Infancia (7-11 años), Adolescencia (12-17 años), Juventud (18 a 25 años), Adultez (26 a 60 años) y Persona mayor (60 años en adelante). Cabe anotar, que la información de este componente es únicamente de los usuarios que hacen parte de los grupos regulares y no regulares puesto que de las otras estrategias que maneja el programa HEVS, no se tiene clasificada la información de manera tan discriminativa, sino que se registra en la plataforma del Sistema Nacional de Monitoreo, el total de las personas que participaron de la actividad.

Rango de edad	Cantidad	Porcentaje
De 0 a 6 años	479	1%
De 7 a 11 años	2217	3%
De 12 a 17 años	5080	7%
De 18 a 25 años	8826	12%
De 26 a 60 años	44285	60%
Mayores de 60	12545	17%



3. SEXO

Ministerio del Deporte

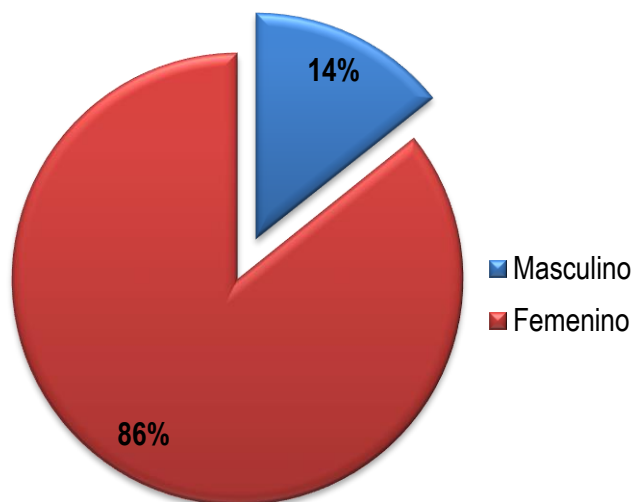
Av. 68 N° 55-65 PBX (571) 4377030

Línea de atención al ciudadano: 018000910237 - (571) 2258747

Correo electrónico: contacto@mindeporte.gov.co, página web: www.mindeporte.gov.co

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud- OMS, se define el sexo como la condición orgánica que distingue a las mujeres de los hombres, biológicamente o se nace hombre o se nace mujer. Por lo anterior, se clasifica a las personas que asistieron a los grupos regulares del programa HEVS en dos críticos: masculino y femenino.

Sexo	Total
Masculino	10.474
Femenino	62.958
Total	73.432



4. EVENTOS DEL GRUPO INTERNO DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Durante la vigencia 2018, se realizaron las campañas HEVS Transforma y Gotas donadas -vidas salvadas y las Celebración especiales como: Día Mundial de la Actividad Física, Semana Muévela, Día del desafío y Caminata 5K.

CAMPAÑAS: estas campañas son realizadas son diseñadas por el GIT de Actividad Física y realizadas por el equipo Colombia en todo el país.

- ✓ **HEVS Transforma:** consistió en crear uno o varios personajes, inéditos, que pueden ser inspirados en los súper héroes tradicionales, cuya misión principal es: transformar, aprovechar o recuperar el espacio público para la práctica de actividad física en su región. Se presentaron 23 iniciativas con 85.614 espectadores únicos en la red social de Facebook.



- ✓ **GotasDonadasVidasSalvadas:** esta campaña busca promover una cultura de donación voluntaria de sangre con el fin de ayudar a aquellas personas que necesitan este recurso considerado como un bien común y de gran interés social. Se logró recolectar 7.702 unidades de sangre salvando así 23.106 vidas. Participaron los 10 programas municipales y los 24

programas departamentales (no participaron los programas de Putumayo, Choco y Vaupés por ser zonas endémicas).



CELEBRACIONES ESPECIALES: estos eventos son realizados en marco de las diversas leyes y llamados internacionales los cuales tienen como objetivo incentivar la práctica regular de la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida de la población colombiana.

- ✓ **Celebración del día mundial de la actividad física:** Coldeportes a través del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable como es costumbre se une a los llamados internacionales para celebrar el Día Mundial de la Actividad Física, evento promovido desde el 2002 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), Agita Mundo y la Red de Actividad Física de las Américas - RAFA PANA y el Día Internacional del deporte para el desarrollo y la paz promulgado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) desde el año 2013, así mismo acogiendo el decreto 642 del 2016, por el cual se establece el día 6 de abril como fecha de la celebración del "Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz", y del "Día Mundial de la Actividad Física".

Para la versión 2018 se acogió el lema, "SEA ACTIVO TODOS LOS DÍAS", en este sentido, se ha planteado convocar al mayor número de personas a realizar actividad física en un espacio abierto y disponible para la población, congregando a todo el curso de vida, por tal razón cada programa de HEVS participante realizó una grabación de un video utilizando una musical suministrada por el Grupo Interno de Trabajo Actividad Física de Coldeportes, en la modalidad de Rumba Aeróbica; con la cual, cada programa diseño una coreografía alusiva a la pista. Para este evento, participaron 30 programas departamentales y municipales donde asistieron 38.798 personas.





- ✓ **Semana muévela:** En el 2018, el Programa Nacional HEVS de Coldeportes se vinculó de nuevo, a este evento convocado por la Asociación Internacional de Deporte y Cultura (ISCA), el cual buscaba incentivar a organizaciones, escuelas, clubes o personas motivadas para ofrecer actividades de libre acceso para su comunidad. El objetivo era concientizar a la población sobre la importancia de practicar Actividad Física regularmente. En esta iniciativa internacional 14 países de América y Europa propusieron alrededor de más de 10.000 actividades. Nuestro país se reportaron 544 actividades en 264 municipios donde se beneficiaron 191.328 personas.



- ✓ **Día del desafío:** Este evento organizado por la Asociación Internacional para el Deporte para Todos (TAFISA), al cual el Programa Nacional de HEVS se unió, con el objetivo de incentivar la práctica regular de Actividad Física en beneficio de la salud y la calidad de vida de la población. Para el 2018 se utilizó el slogan “**Muévete y el mundo se moverá contigo**”, logrando la participaron 209 municipios y un total de 866.902 personas beneficiadas.

Día del Desafío

MUÉVETE
Y EL MUNDO
SE MOVERÁ
CONTIGO

30.05.2018



- ✓ **Caminata los 5K por la Salud, la Paz y la Reconciliación 2018:** es el evento central de la celebración de la semana de Hábitos de Vida Saludable enmarcada por Ley 1355 de 2009. Para el 2018 se contó con la participación de 53.039 personas en 108 caminatas realizadas en todo el país.





5. PROGRAMAS DEL GRUPO INTERNO DE TRABAJO DE ACTIVIDAD FÍSICA

El GIT de Actividad Física desarrolla cuatro programas en los diferentes territorios del país: Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable- HEVS, Programa Nacional de Vías Activas y Saludables- VAS, Programa Nacional de Monitoreo y Programa Nacional de Capacitación.

- ✓ **Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable- HEVS:** busca fortalecer e incentivar la creación de programas que fomenten la práctica regular de la actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de la población Colombiana, 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, auto cuidado, desarrollo humano, sentido de pertenencia, apropiación de espacios públicos, respeto por la diferencia y la tolerancia redundando en una sociedad más pacífica; acciones que son dinamizadas por el equipo Colombia de HEVS conformado por Gestores (departamentales, municipales, gestor monitor y gestor sénior) y Monitores (profesionales, no profesionales sénior y no profesionales) aunando esfuerzos a través del trabajo intersectorial e interinstitucional. Durante el 2018, se impactaron 6.400.098 personas a través de las siguientes estrategias que oferta el programa HEVS:

ESTRATEGIA	CANTIDAD
Grupos regulares	1290
Grupos no regulares	348
Asesoría a Instituciones u organizaciones	1195
Consejerías a Hogares	3815
Eventos masivos	5094

- ✓ **Programa Nacional de Vías Activas y Saludables- VAS:** estrategia que busca estimular y fortalecer programas de VAS en el territorio nacional para fomentar la práctica de AF en tiempo libre, permitiendo a las personas la utilización segura de algunos espacios públicos destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día, constituyéndose en una oportunidad costo benéfica para el mejoramiento de las condiciones sociales, económicas y de salud de la población Colombiana. Para el 2018 se logró impactar a más de 880.000 personas en 60 Vías Activas y Saludables (VAS) regulares en diferentes municipios de los departamentos de Antioquia (6), Arauca (1), Bolívar (2), Boyacá (6), Caldas (3), Caquetá (1), Casanare (1), Cauca (2), Cesar (1), Córdoba (1), Cundinamarca (5), Huila (3), Magdalena (1), Meta (1), Nariño (2), Norte de Santander (4), Quindío (1), Risaralda (6), Santander (4), Sucre (1), Tolima (4) y Valle del Cauca (4).



- ✓ **Programa Nacional de Capacitación:** conjunto de acciones tendientes a construir capacidad en el recurso humano que tiene a cargo programas departamentales y municipales de HEVS con el fin de fortalecer las competencias que permitan generar un mayor impacto en las intervenciones realizadas en el territorio nacional y en los gobiernos locales en el conocimiento y acciones de política que redunden en un mayor compromiso frente a iniciativas que estimulen la promoción de prácticas saludables en la población. Para el 2018 se realizaron 2 (dos) cursos y un (1) encuentro departamental y municipal donde se impactaron 797 asistentes del equipo Colombia (Gestores, Monitores, Directores y Veedores). Los cursos que se realizaron fueron:

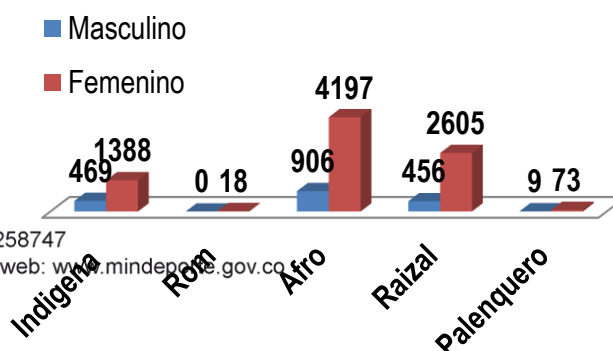
ACCIÓN	ASISTENTES
VI Curso Nacional de Actividad Física dirigida musicalizada	350
VII Curso de políticas y programas para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable	347
Encuentro Nacional de programas Departamentales y Municipales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable	100

- ✓ **Programa Nacional de Monitoreo:** estrategia a través de la cual se realiza seguimiento a las personas que participan en las actividades que se desarrollan en los municipios por medio de los programas de Hábitos y Estilos de Vida Saludable y de Vías Activas y Saludables, 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. Desde el 2017, se habilitó la plataforma del Sistema Nacional de Monitoreo- SNM donde se brindó un usuario y una contraseña a cada gestor y monitor para que ingresara la información de las personas que asisten a los grupos regulares y no regulares, además de la información de la realización de los eventos masivos, consejería a hogares y Asesorías a Instituciones u Organizaciones correspondientes al programa HEVS. Para el 2018, se contrataron 33 gestores y 200 monitores los cuales eran los encargados de reportar la información suministrada en este documento.

6. GRUPO ÉTNICO

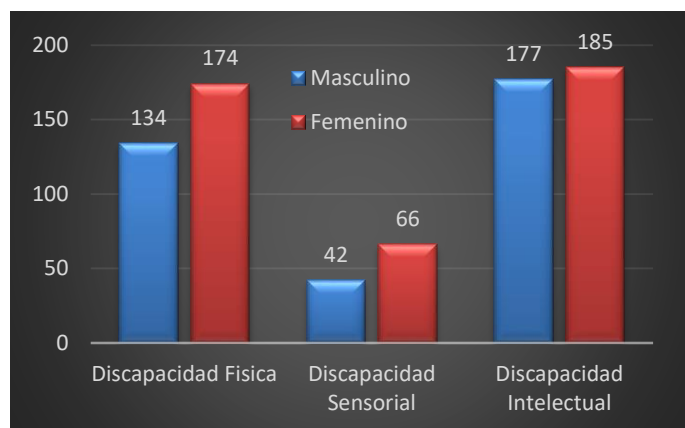
Son poblaciones cuyas condiciones y prácticas sociales, culturales y económicas, los distinguen del resto de la sociedad y que han mantenido su identidad a lo largo de la historia, como sujetos colectivos que aducen un origen, una historia y unas características culturales propias, que están dadas en sus cosmovisiones, costumbres y tradiciones. Según el censo del DANE 2005, en Colombia el 14,4% de las personas pertenecen a un grupo étnico. Dentro de este grupo étnico son contemplados los Indígenas, Rom, Afro, Raizal, Palenqueros Campesinos, la población vulnerable (discapacidad física, sensorial e intelectual), los campesinos y los LGBTI.

Grupo Étnico	Masculino	Femenino
Indígena	469	1388
Rom	0	18
Afro	906	4197



Raizal	456	2605
Palenquero	9	73

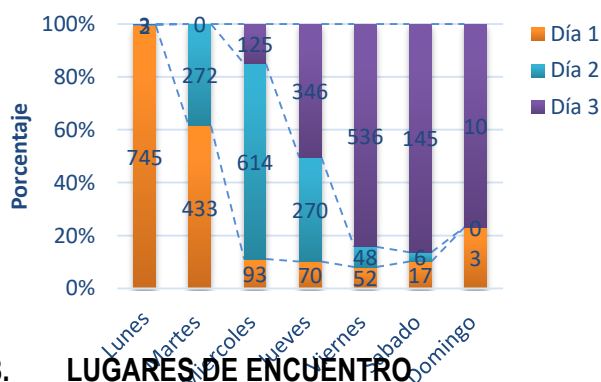
Población vulnerable		
Condición	Masculino	Femenino
Discapacidad Física	134	174
Discapacidad Sensorial	42	66
Discapacidad Intelectual	177	185
Campesino	2276	9517
LGTBI	65	



7. DÍAS DE INTERVENCIÓN

La OMS recomienda realizar como mínimo 150 minutos de actividad física a la semana para las personas entre los 18 a los 64 años. Por lo anterior, el GIT de Actividad Física a través de la estrategia de grupos regulares realiza tres sesiones de actividad física a la semana con una duración de 60 minutos por sesión y los grupos no regulares, una sesión de actividad física a la semana con una duración de 60 minutos. Las sesiones de actividad física se realizan principalmente de lunes a domingo durante todo el transcurso del día.

DÍA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Lunes	745	2	3
Martes	433	272	0
Miércoles	93	614	125
Jueves	70	270	346
Viernes	52	48	536
Sábado	17	6	145
Domingo	3	0	10



8. LUGARES DE ENCUENTRO

El GIT de Actividad Física interviene en 4 ámbitos por medio de las 7 estrategias. Dos de esas estrategias, es la de grupos regulares y no regulares las cuales se realizan en los ámbitos comunitario y de salud realizando las sesiones de actividad física dirigida musicalizada en lugares como parques, canchas, salones comunales, polideportivos, malocas, vías públicas, entre otros.

CONCLUSIONES.

- ✓ Durante el 2018 se denota una disminución de los municipios impactados en comparación con el año 2017 debido a dos aspectos: el primero, no se impactaron los departamentos de Amazonas, Guainía, Magdalena, San Andrés y Vichada; el segundo, por tiempos ya que los



programas empezaron a desarrollar sus actividades en el segundo semestre y no se lograron impactar la cantidad de municipios que se tenían proyectados.

- ✓ Según los datos de la ENSIN 2015, el 48.7% de la población no cumple con las recomendaciones de actividad física, siendo las mujeres más inactivas que los hombres. Por lo anterior, el GIT de Actividad Física generó 7 estrategias para la promoción de la actividad física y los hábitos y estilos de vida saludable, de las cuales dos de ellas (grupos regulares y no regulares) buscan promover la práctica regular de la actividad física a través de sesiones de actividad física dirigida musicalizada para todo el curso de vida, priorizando las personas que están entre los 18 a 64 años y la participación del sexo femenino. Una muestra de ello, es que en el 2017 y 2018, el 60% de las personas que asistieron a los grupos eran del sexo femenino y también el 60% de las personas estaban dentro del rango de edad de los 26 a los 60 años. El propósito para los próximos años, es generar más estrategias para la promoción de la actividad física y los hábitos y estilos de vida saludable en todo el curso de vida, principalmente para las personas que están dentro de los 18 a 64 años.
- ✓ Para el 2018, se incluyó en el grupo étnico, específicamente en la población vulnerable, las personas con limitación física y sensorial.
- ✓ Según los datos, cifras, llamadas y encuestas generadas este año y el año pasado, se puede establecer que los programas HEVS y VAS posibilitaron mejoras en los estados de salud y ánimo de los usuarios, con cambios en las rutinas, roles familiares y con nuevas formas de relacionarse con el propio cuerpo y con sus proyectos de vida.
- ✓ Se generaron espacios abiertos y gratuitos en diferentes lugares del país los cuales propiciaron la integración e inclusión de toda la población de los diferentes rangos etarios, de los grupos étnicos, de la población vulnerable cubriendo todos los ámbitos (comunitario, salud, laboral y educativo) y aportando a disminuir las cifras de inactividad física en el tiempo libre con base a los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015.
- ✓ Una falencia identificada durante el 2017 y 2018, fue el registro del lugar de realización de las sesiones de actividad física en la plataforma del Sistema Nacional de Monitoreo con la nomenclatura del lugar y no la categoría del mismo. Por esa razón, no se pudo determinar cuántos grupos se intervinieron en parques, canchas, salones comunales, polideportivos, malocas, vías públicas, entre otros. Para el próximo año, se pretende generar junto con la dependencia de infraestructura, unas categorías para determinar el concepto de parque, polideportivos, juntas de acción comunal, vía pública, entre otros.

GRUPO INTERNO DE TRABAJO ACTIVIDAD FÍSICA

Elaboro: Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Anexos: Ficha Resumen de Caracterización