



**DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE - COLDEPORTES
DIRECCIÓN DE FOMENTO Y DESARROLLO
GRUPO INTERNO DE TRABAJO ACTIVIDAD FÍSICA
PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
PROGRAMA NACIONAL DE VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES**

GUÍA PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE 2019

La Dirección de Fomento y Desarrollo de Coldeportes a través del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física busca fomentar la práctica regular de Actividad Física (AF) para mejorar la calidad de vida, el bienestar y la salud de 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 de AF en los Ámbitos Comunitario, Salud, Educativo y Laboral, buscando los siguientes objetivos:

- Promover la universalización de la AF 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 AF.

Es así como por medio de las facultades conferidas al Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) a través del Decreto 4183 de 2011, se crearon los lineamientos de política pública en el sector, los cuales derivaron en la generación de los siguientes programas: Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS); Programa Nacional de Vías Activas y Saludables (VAS); Programa Nacional de Capacitación y Programa Nacional de Monitoreo, adicionalmente con la Resolución 473 del 16 de marzo de 2015 se han asignado al Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física de la Dirección de Fomento y Desarrollo, entre otras las siguientes funciones:

- Proponer estrategias de cooperación técnica y desarrollo del sector con organismos nacionales e internacionales.
- Coordinar con las entidades departamentales estrategias para el desarrollo de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) a través de la práctica regular de AF.
- Planificar y desarrollar el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.
- Elaborar las orientaciones para proyectos de cofinanciación.

Por ello, y en el marco 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 y basados en las disposiciones del Decreto 2771 de 2008, se deben establecer año a año los criterios generales para apoyar los proyectos cuya finalidad es la de promover HEVS por medio de la práctica regular de AF.

De igual forma en la formulación del Plan Nacional de Desarrollo 2018 – 2022 Pacto por Colombia Pacto por la Equidad, el cual será construido con el apoyo de las regiones, y diversos sectores, basado en tres pilares fundamentales como son la legalidad, el emprendimiento y la equidad, se buscará trabajar para ver en nuestro sector nuevas oportunidades de desarrollo social y económico donde la legalidad, el emprendimiento, la equidad, la inclusión social, la creatividad, la innovación, la información y la integración hagan parte de los



esfuerzos diarios que contribuyan a un mejor país, donde los hábitos y estilos de vida saludable tiene un papel preponderante en la transformación social de Colombia.

De otro lado, en los compromisos adquiridos por los gobiernos del mundo, en el Plan de Acción Mundial de la OMS para la prevención y el control de las ENT 2013 – 2020 donde se acordó la necesidad de reducir la inactividad física en los estados miembros en un 10%, de igual forma el marco del Septuagésimo aniversario de la Organización de las Naciones Unidas en septiembre de 2015, se acordaron los nuevos objetivos de desarrollo sostenible de alcance mundial *"La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible"*, donde los Estados miembros de las Naciones Unidas del cual hace parte la República de Colombia, se comprometieron a acogerlos, estableciendo un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad.

Dentro de la agenda están planteados los 17 objetivos de desarrollo sostenible y las 169 metas, incluyéndose en el objetivo "(...) 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades se pretende para el 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar, y reforzar la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial. (...)".¹

Y más recientemente la Organización Mundial de la Salud presentó el Plan de Acción Mundial de Actividad Física 2018 - 2030 "Más personas activas para un mundo más sano", donde se pretende una disminución de un 15% la prevalencia global de la inactividad física en adultos y en adolescentes para 2030.

En este sentido y de acuerdo con las acciones que deben cursar para el cumplimiento de la meta a largo plazo de aumentar la prevalencia de AF en los dominios de tiempo libre y transporte, tomando como referencia la línea base evidenciada por la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2015, y en el marco del procedimiento Programa Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) que hace parte del proceso Fomento al Desarrollo Humano y Social, cuyo objetivo es establecer los lineamientos para la ejecución de las actividades del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) por medio de la práctica regular de la AF, el cual inicia con la elaboración de la guía y la convocatoria para la presentación de proyectos de HEVS en el 2019, por tal razón se dan a conocer los lineamientos, los cuales serán ejecutados por Gestores, Gestores – Monitores, Gestores Sénior, Monitores Profesionales, Monitores No profesionales Sénior, Monitores No Profesionales, quienes conforman el Equipo Colombia de Hábitos y Estilos de Vida Saludable y actuaran bajo principios éticos, con tolerancia, disciplina, respeto, trabajo en equipo, dando ejemplo de autonomía en el marco de una cultura de competidores integrales y de generación de espacios de confianza.

Cabe resaltar que el Equipo Colombia HEVS es el llamado a gestionar, generar, planear, implementar, dinamizar y evaluar las intervenciones que se llevan a cabo en el territorio, todo lo anterior en consonancia con la literatura científica, que ha identificado y evaluado acciones que favorecen la práctica de la AF. Estas acciones se han adaptado al contexto nacional en los ámbitos comunitario, educativo, salud y laboral a través de 7 estrategias como son: la conformación de grupos regulares y no regulares de actividad física; eventos masivos; asesoría a instituciones u organizaciones; vías activas y saludables; consejería a hogares; y acciones para promover HEVS, aunando esfuerzos a través del trabajo intersectorial e interinstitucional, y aprovechando los recursos tecnológicos para el registro de información, que facilite el seguimiento a las personas que participan en las actividades en HEVS que se desarrollan en los municipios, y cuyos resultados

¹ <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>



permitirán realizar 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.

A continuación se describen cada una de las estrategias:

- **Grupo Regular:** Grupo conformado por personas de todo el curso de vida del ámbito comunitario, ubicados en la zona urbana o rural, que asisten a un escenario comunitario, parques o plazas, etc., para participar en sesiones de actividad física dirigida musicalizada orientadas por un integrante del Equipo Colombia HEVS, mínimo tres veces a la semana, de una hora de duración por sesión. Cabe anotar que el Programa Nacional HEVS prioriza en esta estrategia, la atención de la población de 18 a 64 años y debe estar conformado como mínimo por 40 personas, donde la mitad más uno debe ser del segmento poblacional priorizado.
- **Grupo No Regular:** Grupo conformado por personas de todo el curso de vida, de los ámbitos comunitario y salud, ubicados en la zona urbana o rural que asisten a un escenario comunitario, parques o plazas, etc., para participar en sesiones de actividad física dirigida musicalizada orientadas por un integrante del Equipo Colombia HEVS, una o dos veces a la semana de una hora de duración por sesión. Este espacio pretende motivar a las personas y familias a realizar AF 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, y debe estar conformado como mínimo por 40 personas.
- **Asesorías a instituciones u organizaciones:** Estrategia que busca dar herramientas en promoción de HEVS, a líderes de instituciones u organizaciones de los ámbitos comunitario, salud, educativo y laboral, para la generación de iniciativas que favorezcan la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables en la población, bajo la orientación del Equipo Colombia HEVS, es de resaltar que se intervendrá en los ámbitos educativo y laboral.
- **Consejería a Hogares:** Estrategia que pretende asesorar a los integrantes de los hogares de los usuarios atendidos en los grupos regulares y no regulares de actividad física del territorio nacional, como una alternativa para promover la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables.
- **Vías Activas y Saludables VAS:** Estrategia que busca 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.
- **Eventos Masivos:** Es una actividad que congrega a un gran número de personas para la realización de AF convocando a diferentes grupos poblacionales, requiriendo la articulación de esfuerzos humanos y logísticos para su realización, los cuales buscan promover HEVS y el programa territorial.
- **Acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable:** Son todas aquellas acciones que se desarrollan a nivel territorial para sensibilizar y posicionar temas relacionados con la AF, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco y que involucran a la comunidad en general, medios de comunicación, tomadores de decisión; aprovechando diferentes espacios, eventos y reuniones donde se puedan incorporar estos componentes.



Cabe resaltar que para lograr el éxito en la gestión y desarrollo de las estrategias del Programa Nacional HEVS es necesario realizar trabajo intersectorial e interinstitucional aunando 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 HEVS, buscando ir más allá del intercambio de información e intentar alcanzar el establecimiento de mecanismos de colaboración y creación de alianzas donde se manifiesten los compromisos de las instituciones, la generación de proyectos conjuntos con visiones compartidas y de recursos.

Con base en lo anteriormente expuesto, se convoca a los entes deportivos departamentales y municipales (capitales) a presentar proyectos para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en sus territorios, en los cuales el recurso presupuestal **del ente no puede ser inferior al 30%** de los recursos aportados por Coldeportes para el año 2019, por lo anterior, para efectos de la buena ejecución del proyecto y evitar inconsistencias futuras es necesario ser consecuentes en la planificación y ejecución de acuerdo al convenio o contrato suscrito entre las partes.

Asimismo los entes deportivos deben enviar una carta a Coldeportes como **fecha límite el 27 de diciembre de 2018** manifestando su interés y disponibilidad en enviar la documentación de acuerdo a los parámetros establecidos por Coldeportes, o en su defecto la intención de estar incluidos en el Proyecto de Gerencia del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable a partir del Contrato que suscriba Coldeportes, bajo los lineamientos territoriales para la promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable que se estipulen para el 2019, con el propósito de dar continuidad a las acciones de tal manera que la población no se vea afectada.

La fecha límite para presentación del proyecto preliminar, con el presupuesto detallado, cronograma de actividades y modelo lógico para estudio y pre aprobación **es hasta el día 16 de enero de 2019**, después de realizado el estudio y una vez el ente deportivo ajuste el proyecto con las observaciones emitidas por Coldeportes, este debe ser radicado en las oficinas del Departamento Administrativo ubicado en la Av. 68 # 55-65 de Bogotá hasta el 8 febrero del 2019, con toda la documentación técnica, administrativa y jurídica requerida para la elaboración del Convenio Interadministrativo entre las partes.

Se recomienda a los entes deportivos realizar un adecuado análisis del perfil y los resultados de las evaluaciones de las vigencias anteriores para la conformación del equipo de trabajo, determinar los municipios a impactar que permitan garantizar el mantenimiento de las intervenciones, la adherencia a los hábitos y estilos de vida saludable (HEVS) de la comunidad, de tal forma que se cumplan con las metas establecidas en el proyecto y desarrollar un adecuado proceso de planeación en consonancia con los lineamientos del Programa Nacional en cuanto a:

- a. Grupos regulares en el ámbito comunitario.
- b. Grupos no regulares en el ámbito comunitario y salud.
- c. Registro de toda la información en el Sistema de Información Nacional del Deporte.
- d. Asesoría a instituciones u organizaciones en los ámbitos educativo y laboral.
- e. Tamizajes a usuarios de grupos regulares, grupos no regulares y consejería a hogares.
- f. Trabajo intersectorial e interinstitucional.
- g. Acciones para promover HEVS orientados hacia la actividad física, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco, entre otros.
- h. Eventos masivos.
- i. Diagnóstico, asesoría e implementación de Vías Activas Saludables.



CONTENIDOS MÍNIMOS PARA LA PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y VÍAS ACTIVAS Y SALUDABLES

1. **NOMBRE DEL PROYECTO:**
2. **LOGO DEL PROGRAMA DE HEVS DEL DEPARTAMENTO O MUNICIPIO:**
3. **CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL DEPARTAMENTO O MUNICIPIO:** No. municipios del departamento o comunas (en el caso de las ciudades).
4. **ANTECEDENTES:** Describa los antecedentes del programa de HEVS y VAS:
 - Principales acciones realizadas del programa desde el año 2017.
 - a. **Oportunidades para la práctica de la actividad física:** Indique número de grupos regulares y no regulares y población impactada por municipio.

Año	Municipio	N° de grupos regulares	Usuarios Impactados	N° de grupos No regulares	Usuarios Impactados

-
- b. **Asesoría a instituciones u organizaciones:** Escriba el municipio, número de instituciones asesoradas y total de personas impactadas.

Año	Municipio	N° total de IUO asesoradas	N° de personas Asesoradas

-
-
- c. **Consejería a hogares**

Año	Municipio	N° total de hogares intervenidos	N° de personas Intervenidas

-
-
-
- d. **Eventos masivos:**

Año	Municipio	Celebración del día mundial de la actividad física		Celebración de la caminata "5k por la salud"		Número de eventos masivos		Número total de participantes
		(marque x si es afirmativo)	Número de participantes	(marque x si es afirmativo)	Número de participantes	Número de eventos	Número de participantes totales	Suma de participantes de la celebración del día mundial, 5K y eventos masivos.



- Organización de eventos académicos y resultados del sistema de capacitación departamental o municipal 2018.

Nombre de la actividad	Departamento o municipio donde se realizó	Fecha de inicio y finalización	Intensidad horaria	No. de personas	Personas participantes	Entidades colaborantes	Resultados relevantes

- Reconocimientos o premios recibidos por el desarrollo de promoción de actividad física.
- Municipios con vías activas y saludables.
- Trabajo Intersectorial e interinstitucional: describa los instrumentos generadores de acuerdos departamentales y municipales para la promoción de los HEVS (convenios, decretos, actas, planes), especifique si existe un comité o mesa intersectorial para la promoción de HEVS, si la respuesta es afirmativa mencione que entidades la conforman, principales logros y el acto administrativo que lo avala.

INVERSIÓN DE RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA DESDE EL AÑO 2017

Descripción línea de inversión	Valor	Procedencia recursos (ente deportivo/Coldeportes)

Inversión Coldeportes	
Inversión ente deportivo	
Municipios impactados	

- Contexto político que determine si la actividad física hace parte del Plan de Desarrollo del departamento o de la ciudad, mencione los artículos, párrafos donde esté incluida, resoluciones, decretos, acuerdos.
5. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:** Identifique el problema o necesidad que se quiere solucionar, este es el punto de partida para el proyecto, para lo cual es importante especificar las características, la descripción, las causas y las consecuencias del mismo aterrizadas al contexto del departamento o municipio.
6. **JUSTIFICACIÓN:** Describa cómo el proyecto puede ayudar a solucionar el problema planteado en el proyecto.
7. **MUNICIPIOS (DEPARTAMENTO), COMUNAS (CIUDAD) A IMPACTAR CON EL PROGRAMA HEVS Y VAS EN EL 2019:** cabe resaltar que con el propósito de potencializar los esfuerzos, el trabajo articulado de los equipos de trabajo y seguimiento a las acciones, se sugiere en los departamentos con gran cantidad de municipios, escoger una zona de intervención donde se encuentren municipios cercanos que puedan cumplir con los parámetros establecidos por el Programa Nacional HEVS.



8. **POBLACIÓN OBJETIVO:** A quienes se pretenden beneficiar con el proyecto, teniendo en cuenta los ámbitos de intervención: comunitario, salud, educativo y laboral priorizando la población entre 18 y 64 años de edad en los grupos regulares.
9. **DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:** Información general de las características del proyecto (Qué, cómo, cuándo, donde, con quien, para qué).
10. **OBJETIVO GENERAL:** Es el objetivo más amplio, el propósito hacia donde apunta el proyecto por lo cual debe ser concreto, medible, alcanzable, relevante y en un tiempo determinado (los objetivos deben iniciar con un verbo en infinitivo).
11. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Son los pasos que se deben dar para lograr el objetivo general, representan las soluciones concretas que el proyecto pretende alcanzar en un tiempo específico, es muy importante que estos **objetivos sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y en tiempos determinados.**
12. **META:** Descripción cuantitativa del logro a obtener (No. grupos regulares, No. consejerías, No. grupos no regulares, No. instituciones u organizaciones asesoradas, No. eventos masivos, No. actividades de capacitación, No. de Vías Activas y Saludables a impactar, Modelo Lógico de las VAS del departamento, No. de diagnósticos, N° de capacitaciones, N° de jornadas VAS).
13. **INDICADORES:** Es la unidad o elemento que permite medir (cuantitativamente) o verificar (cualitativamente) si la intervención de programa ha producido los cambios previstos (para ampliar la información pueden revisar el Documento Técnico No. 1 de HEVS).
14. **ACTIVIDADES:** Describa las acciones que se van a realizar para producir resultados de acuerdo a los lineamientos nacionales, objetivos, metas e indicadores del proyecto, a continuación se relacionan las acciones mínimas a describir:
 - Grupos Regulares.
 - Grupos No Regulares.
 - Tamizaje.
 - Eventos Masivos.
 - Consejería a hogares
 - Asesoría a Instituciones u Organizaciones.
 - Trabajo Intersectorial e interinstitucional.
 - Acciones para Promover Hábitos y Estilos de Vida Saludable.
 - Sistema de capacitación.
 - Fortalecimiento de Vías Activas y Saludables.
15. **MODELO LÓGICO ACTUALIZADO DEL PROGRAMA HEVS.**
16. **CRONOGRAMA:** Relacione las principales acciones y / o actividades y el tiempo en el que se desarrollará el programa.



17. COMPONENTES DE LA INVERSIÓN DE PROYECTO

17.1 COMPONENTES DE INVERSIÓN DE LOS RECURSOS ENTREGADOS POR COLDEPORTES

17.1.1. Contratación de un Gestor Departamental de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Contratación de un Gestor que orienta el desarrollo del programa departamental. El Gestor debe acreditar las competencias necesarias y la experiencia profesional para liderar estrategias de promoción de hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en actividad física.

Entre los requisitos mínimos debe soportar lo siguiente:

- Título profesional.
- Experiencia como Gestor de Hábitos y Estilos de Vida Saludable de más de un año, o de Monitor VAS – HEVS de seis (6) meses, o de Monitor de Hábitos y estilos de Vida Saludable como mínimo 18 meses o mínimo 18 meses de experiencia en coordinación de grupos de trabajo de actividad física.
- Título de posgrado en la modalidad de especialización en temas a fines a la actividad física o Curso de Actividad Física y Salud Pública o Curso de Entrenamiento en Epidemiología de Campo Aplicado a la Actividad Física (presencial o virtual).
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Conocimientos en actividad física dirigida musicalizada.

El Gestor Departamental tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Construir instrumentos generadores de acuerdos departamentales y municipales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Realizar seguimiento al cumplimiento de las obligaciones contractuales de todo el equipo de trabajo y a las metas establecidas de acuerdo con los lineamientos establecidos en la presente guía.
- Coordinar y apoyar el tamizaje de por lo menos dos (2) grupos regulares por monitor en el caso de un equipo conformado por ocho (8) o menos personas y un (1) grupo regular por monitor en el caso de un equipo conformado por más de ocho (8) monitores, que permita garantizar la confiabilidad de los datos de los diferentes instrumentos de medición, que sean necesarios aplicar para conocer la calidad e impacto del programa.
- Realizar asistencia técnica presencial a por lo menos cuatro (4) monitores al mes, con el fin de verificar: grupos regulares, grupos no regulares, tamizajes, instituciones u organizaciones asesoradas, consejería a hogares, trabajo intersectorial, organización de los eventos masivos, acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable. Al finalizar la vigencia del contrato debe haber realizado por lo menos una (1) asistencia técnica a cada municipio impactado.
- Realizar seguimiento continuo a la calidad de la prestación del servicio por parte de los monitores a través de llamadas telefónicas realizadas a los usuarios y líderes de todos los grupos regulares y grupos no regulares, para lo cual mensualmente se debe efectuar por lo menos una (1) llamada efectiva a un usuario de un grupo por monitor, asimismo a todas las instituciones asesoradas y los hogares intervenidos con Consejería durante la vigencia, según los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Asesorar tres (3) instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral de acuerdo con los parámetros establecidos en la ruta metodológica y enviar este reporte en el formato estipulado por el



GIT Actividad Física de Coldeportes, garantizando que se intervenga por lo menos el 60% de total de la población de la institución u organización y realizar el acompañamiento a tres (3) asesorías realizadas por los Monitores HEVS quienes harán el respectivo reporte. Cabe anotar que las asesorías deben quedar reportadas en el SNM y en la presentación de informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios, cabe resaltar que en el ámbito laboral el número de personas que conforman la institución u organización no debe ser inferior a diez (10) personas, y en el ámbito educativo no debe ser inferior a veinte (20) personas.

- Verificar el adecuado desarrollo de la ruta metodológica para asesorías a instituciones u organizaciones.
- Realizar Consejería a Hogares a por lo menos tres (3) hogares correspondientes a usuarios de los grupos regulares y grupos no regulares priorizando en los municipios intervenidos por monitores no profesionales, y realizar el acompañamiento a los Monitores HEVS a tres (3) hogares donde se realice la consejería, cabe resaltar que el reporte de las Consejerías deben registrarse en el SNM y en los informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios.
- Diseñar y entregar al GIT de Actividad Física de Coldeportes y al Ente deportivo el programa de capacitación territorial para cada semestre del 2019, donde se plasme antecedentes, objetivos, metas, perfil de los participantes, metodología, temáticas, duración de cada capacitación entre otros.
- Entregar al ente deportivo el producto del sistema de capacitación departamental o municipal y material de apoyo, donde se pueda evidenciar los resultados a partir de esta intervención en el territorio, propendiendo por dejar una capacidad instalada y un sistema de información que permita hacer seguimiento para el fortalecimiento de las estrategias del programa.
- Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
- Diseñar y entregar al Ente deportivo el material de apoyo para el desarrollo de las asesorías a instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral y de consejerías a hogares.
- Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM) de Coldeportes la información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes y supervisar la veracidad de la información registrada por el equipo de trabajo.
- Desarrollar un programa de entrenamiento físico en el que se incluya un encuentro de todo el equipo de trabajo de periodicidad mensual, con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa departamental de HEVS y evaluar al finalizar de la vigencia los resultados de este programa, entregando los soportes al Ente Deportivo y Coldeportes.
- Coordinar la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Coordinar la organización de la celebración de la Caminata "Los 5k por la Salud" en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
- Entregar informes mensuales, cronogramas y demás documentos solicitados por el GIT Actividad Física de Coldeportes en los tiempos estipulados.
- Coordinar el grupo de trabajo territorial estableciendo canales de comunicación permanentes con el fin de conocer de primera mano el desarrollo del programa, la recepción de los cronogramas semanales de planeación previa de los monitores, resolver inquietudes y retroalimentar sugerencias.
- Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia en los enfoques informativos, comportamentales, ambientales y de políticas, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Divulgar y socializar, políticas y planes de acción del Ente deportivo y de Coldeportes.
- Elaborar contenidos para material informativo, educativo y comunicativo para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
- Organizar reuniones periódicas con el equipo de trabajo.



- Gestionar a nivel territorial todo lo pertinente a las iniciativas generadas desde el Ente deportivo y del GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable y vías activas y saludables.
- Mantener en el archivo del ente deportivo de forma organizada y disponible los soportes de las acciones desarrolladas por el programa.
- Participar en los eventos organizados y convocados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Presentar al supervisor del ente deportivo el respectivo cronograma semanal previo de planeación donde se registren las actividades de capacitación, seguimiento y acompañamiento a los monitores, trabajo intersectorial, medición de usuarios, asesorías, consejerías, tamizajes y desarrollo de estrategias para la promoción de HEVS en el departamento, entre otros.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.1.2 Contratación de un Gestor Municipal de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Contratación de un Gestor que orienta el desarrollo del programa municipal. El Gestor debe acreditar las competencias necesarias y la experiencia profesional para liderar estrategias de promoción de hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en actividad física.

Entre los requisitos mínimos debe soportar lo siguiente:

- Título profesional.
- Experiencia como Gestor de Hábitos y Estilos de Vida Saludable de más de un año, o de Monitor VAS – HEVS de seis (6) meses, o de Monitor de Hábitos y estilos de Vida Saludable de mínimo 18 meses o mínimo 18 meses de experiencia en coordinación de grupos de trabajo de actividad física.
- Título de posgrado en la modalidad de especialización en temas a fines a la actividad física o Curso de Actividad Física y Salud Pública o Curso de Entrenamiento en Epidemiología de Campo Aplicado a la Actividad Física (presencial o virtual).
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Conocimientos en actividad física dirigida musicalizada.

El Gestor Municipal tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Construir instrumentos generadores de acuerdos municipales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Realizar seguimiento al cumplimiento de las obligaciones contractuales de todo el equipo de trabajo y al cumplimiento de las metas establecidas de acuerdo con los lineamientos establecidos en la presente guía.
- Coordinar y apoyar el tamizaje de por lo menos dos (2) grupos regulares por monitor en el caso de un equipo conformado por 8 o menos personas y un (1) grupo regular en el caso de un equipo conformado por más de 8 monitores, que permita garantizar la confiabilidad de los datos de los diferentes instrumentos de medición, que sean necesarios aplicar para conocer la calidad e impacto del programa.



- Realizar por los menos una vez al mes asistencia técnica presencial a cada monitor con el fin de verificar: grupos regulares, grupos no regulares, tamizajes, instituciones u organizaciones asesoradas, consejería a hogares, trabajo intersectorial, organización de los eventos masivos y acciones para promover HEVS, cumpliendo con la metodología establecida por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Realizar seguimiento continuo a la calidad de la prestación del servicio por parte de los monitores a través de llamadas telefónicas realizadas a los usuarios y líderes de todos los grupos regulares y grupos no regulares, para lo cual mensualmente se debe efectuar por lo menos una (1) llamada efectiva a un usuario de un grupo por monitor, asimismo a todas las instituciones asesoradas y los hogares intervenidos con Consejería durante la vigencia según los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Asesorar tres (3) instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral de acuerdo con los parámetros establecidos en la ruta metodológica y enviar este reporte en el formato estipulado por el GIT Actividad Física de Coldeportes, garantizando que se intervenga por lo menos el 60% de total de la población de la institución u organización y realizar el acompañamiento a tres (3) asesorías realizadas por los Monitores HEVS quienes harán el respectivo reporte. Cabe anotar que las asesorías deben quedar reportadas en el SNM y en la presentación de informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios, cabe resaltar que en el ámbito laboral el número de personas que conforman la institución u organización no debe ser inferior a diez (10) personas, y en el ámbito educativo no debe ser inferior a veinte (20) personas.
- Verificar el adecuado desarrollo de la ruta metodológica para asesorías a instituciones u organizaciones.
- Realizar Consejería a Hogares a por lo menos tres (3) hogares correspondientes a usuarios de los grupos regulares y grupos no regulares priorizando en la selección en los grupos intervenidos por monitores no profesionales, y realizar el acompañamiento a los Monitores HEVS a tres (3) hogares donde se realice la consejería cabe resaltar que el reporte de las Consejerías deben registrarse en el SNM y en los informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios.
- Diseñar y entregar al GIT de Actividad Física de Coldeportes y al Ente deportivo el programa de capacitación territorial para cada semestre del 2019 donde se plasme antecedentes, objetivos, metas, perfil de los participantes, metodología, temáticas, duración de cada capacitación entre otros.
- Entregar al ente deportivo el producto del sistema de capacitación municipal y material de apoyo, donde se pueda evidenciar los resultados a partir de esta intervención en el territorio, propendiendo por dejar una capacidad instalada y un sistema de información que permita hacer seguimiento para el fortalecimiento de las estrategias del programa.
- Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
- Diseñar y entregar al Ente deportivo, el material de apoyo para el desarrollo de las asesorías a instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral y de consejerías a hogares.
- Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM) de Coldeportes la información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes y supervisar la veracidad de la información registrada por el equipo de trabajo.
- Desarrollar un programa de entrenamiento físico en el que se incluyan dos encuentros de todo el equipo de trabajo de periodicidad mensual con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa municipal de HEVS y evaluar al finalizar de la vigencia los resultados de este programa, entregando los soportes al Ente Deportivo y Coldeportes.
- Coordinar la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.



- Coordinar la organización de la celebración de la Caminata “Los 5k por la Salud” en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
- Entregar informes mensuales, cronogramas y demás documentos solicitados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Coordinar el grupo de trabajo territorial estableciendo canales de comunicación permanentes con el fin de conocer de primera mano el desarrollo del programa, la recepción de los cronogramas semanales de planeación previa de los monitores, resolver inquietudes y retroalimentar sugerencias.
- Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia, en los enfoques informativo, comportamental, ambiental y de política, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Divulgar y socializar, políticas y planes de acción del Ente deportivo y de Coldeportes.
- Elaborar contenidos para material informativo, educativo y comunicativo en promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
- Organizar reuniones periódicas con el equipo de trabajo.
- Gestionar a nivel territorial todo lo pertinente a las iniciativas generadas desde el Ente deportivo y del GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Generar iniciativas para la promoción, implementación, fortalecimiento y evaluación de las Vías Activas y Saludables VAS.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable y vías activas y saludables.
- Mantener en el archivo del Ente deportivo de forma organizada y disponible los soportes de las acciones desarrolladas por el programa.
- Contribuir al fortalecimiento del trabajo intersectorial en red a nivel municipal, departamental, regional y nacional que permitan establecer relaciones de cooperación, colaboración y alianzas territoriales.
- Participar en los eventos organizados y convocados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Presentar al supervisor del Ente deportivo el respectivo cronograma semanal previo de planeación donde se registren las actividades de capacitación, seguimiento y acompañamiento a los monitores, trabajo intersectorial, medición de usuarios, asesorías, consejería a hogares, tamizajes y desarrollo de estrategias para la promoción de HEVS en el municipio, entre otros.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.1.3 Contratación de un Gestor – Monitor de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Contratación de un Gestor – Monitor que oriente el desarrollo del programa departamental o municipal. Este rol aplicará cuando el equipo de trabajo esté compuesto entre tres (3) y cuatro (4) monitores de HEVS.

El Gestor - Monitor debe acreditar las competencias necesarias y la experiencia profesional para el direccionamiento de sesiones de actividad física dirigida musicalizada y liderar estrategias de promoción de hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en actividad física.

Entre los requisitos mínimos debe soportar lo siguiente:

- Título profesional.



- Experiencia como Monitor de Hábitos y estilos de Vida Saludable de más de 18 meses o experiencia comprobada como mínimo de dos (2) años en la orientación de actividad física dirigida musicalizada o relacionadas con la enseñanza de clases grupales y manejo de métrica musical.
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Buena Aptitud Física relacionada con la Composición Corporal, Fuerza - Resistencia, Resistencia Cardiorrespiratoria y Flexibilidad.

El Gestor – Monitor tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Conformar grupos no regulares intervenidos por lo menos con una sesión semanal de una hora, con un mínimo de 40 personas perteneciente al ámbito comunitario o de salud, cabe anotar que el número de grupos dependerá del No. de Monitores que conformen el programa HEVS, de acuerdo a las siguientes indicaciones:

No. Monitores HEVS	No. Grupos Regulares	No. Grupos no Regulares
3	0	2
4	0	1

- Orientar actividad física dirigida musicalizada buscando un desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.) según el tipo de población a impactar.
- Tamizar a todos los usuarios de su grupos y reportar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM), durante los primeros tres (3) meses a partir de la ejecución del contrato, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes para el 2019, que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales, en caso contrario se dará por finalizado el contrato de prestación de servicios de manera instantánea por incumplimiento; así mismo realizar el tamizaje de evaluación de los usuarios al finalizar la vigencia del 2019 y registrar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM).
- Apoyar el tamizaje de por lo menos dos (2) grupos regulares por monitor que permita garantizar la confiabilidad de los datos de los diferentes instrumentos de medición, que sean necesarios aplicar para conocer la calidad e impacto del programa.
- Dirigir todas las sesiones de actividad física con micrófono con el propósito de aumentar el número de personas que reciben los mensajes del programa, mejorar el direccionamiento de las sesiones y prevenir lesiones causadas por el sobreesfuerzo que conlleva aumentar el nivel de la voz.
- Construir y diligenciar instrumentos generadores de acuerdos departamentales y/o municipales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Realizar seguimiento al cumplimiento de las obligaciones contractuales de todo el equipo de trabajo y al cumplimiento de las metas establecidas por el programa, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Realizar asistencia técnica presencial a todos los monitores por lo menos una (1) vez al mes, con el fin de verificar: grupos regulares, tamizajes, grupos no regulares, instituciones u organizaciones asesoradas, consejería a hogares, trabajo intersectorial, organización de los eventos masivos y acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable (según corresponda).
- Realizar seguimiento continuo a la calidad de la prestación del servicio por parte de los monitores a través de llamadas telefónicas realizadas a los usuarios y líderes de todos los grupos regulares y grupos no regulares, para lo cual mensualmente se deben realizar por lo menos tres (3) llamadas efectivas por monitor, asimismo a todas las instituciones asesoradas y los hogares intervenidos con



- Consejería durante la vigencia en caso de contar con Monitores Profesionales y Monitores No Profesionales Sénior, según los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Asesorar instituciones u organizaciones en el ámbito educativo y laboral de acuerdo con los parámetros establecidos en la ruta metodológica y enviar este reporte en el formato estipulado por el GIT Actividad Física de Coldeportes, garantizando que se intervenga por lo menos el 60% de total de la población de la institución u organización. El número de instituciones u organizaciones asesoradas debe ser, por lo menos seis (6) las cuales deben quedar reportadas en el SNM y en la presentación de informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios y deben priorizarse en aquellos municipios donde ejecute el programa un monitor no profesional, cabe resaltar que en el ámbito laboral el número de personas que conforman la institución u organización no debe ser inferior a diez (10) personas, y en el ámbito educativo no debe ser inferior a veinte (20) personas.
 - Verificar el adecuado desarrollo de la ruta metodológica para asesorías a instituciones u organizaciones.
 - Coordinar y brindar consejería a por lo menos seis (6) hogares correspondientes a usuarios de los grupos regulares y grupos no regulares, cabe resaltar que el reporte de las Consejerías deben registrarse en el SNM y en los informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios.
 - Diseñar y entregar al GIT de Actividad Física de Coldeportes y al Ente deportivo el programa de capacitación para cada semestre, donde se plasme antecedentes, objetivos, metas, perfil de los participantes, metodología, temáticas, duración de cada capacitación entre otros.
 - Entregar al Ente deportivo el producto del sistema de capacitación departamental o municipal y material de apoyo, donde se pueda evidenciar los resultados a partir de esta intervención en el territorio, propendiendo por dejar una capacidad instalada y un sistema de información que permita hacer seguimiento para el fortalecimiento de las estrategias del programa.
 - Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
 - Diseñar y entregar al Ente deportivo, el material de apoyo para el desarrollo de las asesorías a instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral y de consejerías a hogares.
 - Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM) de Coldeportes la información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes y supervisar la veracidad de la información registrada por el equipo de trabajo.
 - Desarrollar un programa de entrenamiento físico en el que se incluya un encuentro de todo el equipo de trabajo de periodicidad mensual con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa de HEVS y evaluar al finalizar de la vigencia los resultados de este programa, entregando los soportes al Ente Deportivo y Coldeportes.
 - Coordinar la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física de acuerdo con los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
 - Coordinar la organización de la celebración de la Caminata "Los 5k por la Salud" en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
 - Entregar informes mensuales, cronogramas y demás documentos solicitados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
 - Coordinar el grupo de trabajo territorial estableciendo canales de comunicación permanentes con el fin de conocer de primera mano el desarrollo del programa, la recepción de los cronogramas semanales de planeación previa de los monitores, resolver inquietudes y retroalimentar sugerencias.
 - Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia, en los enfoques informativos, comportamentales, ambientales y de políticas, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.



- Divulgar y socializar, políticas y planes de acción del Ente deportivo y de Coldeportes.
- Diseñar material informativo, educativo y comunicativo para la promoción de hábitos y estilos de Vida Saludable.
- Organizar reuniones periódicas con el equipo de trabajo.
- Gestionar a nivel territorial todo lo pertinente a las iniciativas generadas desde el ente deportivo y del GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable y vías activas y saludables.
- Mantener en el archivo del Ente deportivo de forma organizada y disponible los soportes de las acciones desarrolladas por el programa.
- Contribuir al fortalecimiento del trabajo intersectorial en red a nivel municipal, departamental, regional y nacional que permitan establecer relaciones de cooperación, colaboración y alianzas territoriales.
- Participar en los eventos organizados y convocados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Presentar al supervisor del ente deportivo el respectivo cronograma semanal previo de planeación donde se registren las actividades de capacitación, seguimiento y acompañamiento a los monitores, trabajo intersectorial, medición de usuarios, asesorías, consejerías, tamizajes y desarrollo de estrategias para la promoción de HEVS en el departamento o municipio, entre otros.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.1.4 Contratación de un Gestor Sénior de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Contratación de un Gestor Sénior que oriente el desarrollo del programa departamental o municipal, debe acreditar las competencias necesarias y la experiencia para el direccionamiento de sesiones de actividad física dirigida musicalizada, teniendo en cuenta que conformará grupos regulares y no regulares de actividad física, así mismo liderará estrategias de promoción de hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en actividad física. Este rol aplicará únicamente para los programas donde no se contará con contratación de monitores o donde se contratará como máximo dos (2) Monitores No Profesionales Sénior o Monitores No Profesionales.

Entre los requisitos mínimos debe soportar lo siguiente:

- Bachiller graduado.
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Experiencia como Monitor de Hábitos y estilos de Vida Saludable de más de seis (6) meses o experiencia comprobada como mínimo de un (1) año en la orientación de actividad física dirigida musicalizada o relacionadas con la enseñanza de clases grupales, y manejo de métrica musical.
- Buena Aptitud Física relacionada con la Composición Corporal, Fuerza - Resistencia, Resistencia Cardiorrespiratoria y Flexibilidad.

El Gestor Sénior tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Conformar grupos regulares de por lo menos 40 personas priorizando la edad de los usuarios entre 18 y 64 años, es decir por lo menos la mitad más uno de personas del grupo deben estar dentro de este rango de edad o conformar grupos no regulares (por lo menos una sesión semanal de una hora,



con un mínimo de 40 personas) perteneciente al ámbito comunitario o de salud, cabe anotar que el número de grupos dependerá del No. de Monitores que conformen el programa HEVS, de acuerdo a las siguientes indicaciones:

No. Monitores No Profesionales Sénior o Monitores No Profesionales	No. Grupos Regulares	No. Grupos no Regulares
0	4	1
1	3	1
2	2	1

- Orientar actividad física dirigida musicalizada buscando un desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.) según el tipo de población a impactar.
- Tamizar a todos los usuarios de sus grupos regulares o grupo no regular y reportar en el Sistema Nacional Monitoreo (SNM), durante los primeros tres (3) meses a partir de la ejecución del contrato, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes para el 2019 que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales, en caso contrario se dará por finalizado el contrato de prestación de servicios de manera instantánea por incumplimiento; así mismo realizar el tamizaje de evaluación de los usuarios al finalizar la vigencia del 2019 y registrar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM).
- Apoyar el tamizaje de por lo menos tres (3) grupos regulares por monitor que permita garantizar la confiabilidad de los datos de los diferentes instrumentos de medición, que sean necesarios aplicar para conocer la calidad e impacto del programa.
- Dirigir todas las sesiones de actividad física con micrófono con el propósito de aumentar el número de personas que reciben los mensajes del programa, mejorar el direccionamiento de las sesiones y prevenir lesiones causadas por el sobreesfuerzo que conlleva aumentar el nivel de la voz.
- Construir y diligenciar instrumentos generadores de acuerdos departamentales y municipales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Coordinar y apoyar el tamizaje de todos los grupos regulares del monitor, que permita garantizar la confiabilidad de los datos de los diferentes instrumentos de medición que sean necesarios aplicar para conocer la calidad e impacto del programa (en el caso de que exista la contratación de un monitor HEVS).
- Realizar asistencia técnica presencial dos (2) veces al mes, al monitor con el fin de verificar: grupos regulares, tamizajes, grupos no regulares, trabajo intersectorial, organización de los eventos masivos y acciones para promover hábitos y estilos de vida Saludable.
- Realizar seguimiento al cumplimiento de las obligaciones contractuales del equipo de trabajo y al cumplimiento de las metas establecidas por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Realizar seguimiento continuo a la calidad de la prestación del servicio por parte de los monitores a través de llamadas telefónicas realizadas a los usuarios y líderes de todos los grupos regulares y grupos no regulares, para lo cual mensualmente se deben realizar por lo menos cuatro (4) llamadas efectivas por monitor, asimismo a todas las instituciones asesoradas y los hogares intervenidos con Consejería durante la vigencia en caso de contar con Monitores No Profesionales Sénior, según los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Asesorar instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral de acuerdo con los parámetros establecidos en la ruta metodológica y enviar este reporte en el formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes, garantizando que se intervenga por lo menos el 60% de total de la población de la institución u organización. El número de instituciones u organizaciones asesoradas debe ser, por lo menos seis (6) las cuales deben quedar reportadas en el SNM y en la presentación



de informes como fecha límite en el 70% de ejecución del contrato de prestación de servicios y deben priorizarse en aquellos municipios donde ejecute el programa un monitor no profesional, cabe resaltar que en el ámbito laboral el número de personas que conforman la institución u organización no debe ser inferior a diez (10) personas, y en el ámbito educativo no debe ser inferior a veinte (20) personas.

- Verificar el adecuado desarrollo de la ruta metodológica para asesorías a instituciones u organizaciones.
- Coordinar y brindar consejería a por lo menos seis (6) hogares correspondientes a usuarios de los grupos regulares y grupos no regulares, cabe resaltar que el reporte de las Consejerías deben registrarse en el SNM y en los informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios.
- Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM) de Coldeportes la información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes y supervisar la veracidad de la información registrada por el equipo de trabajo.
- Diseñar y entregar al GIT Actividad Física de Coldeportes y al Ente deportivo, el programa de capacitación territorial para cada semestre del 2019 donde se plasme antecedentes, objetivos, metas, perfil de los participantes, metodología, temáticas, duración de cada capacitación entre otros.
- Entregar al ente deportivo el producto del sistema de capacitación departamental o municipal y material de apoyo, donde se pueda evidenciar los resultados a partir de esta intervención en el territorio, propendiendo por dejar una capacidad instalada y un sistema de información que permita hacer seguimiento para el fortalecimiento de las estrategias del programa.
- Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
- Diseñar y entregar al Ente deportivo el material de apoyo para el desarrollo de las asesorías a instituciones u organizaciones en el ámbito educativo y laboral y consejería a hogares.
- Desarrollar un programa de entrenamiento físico en el que se incluya un encuentro de todo el equipo de trabajo de periodicidad mensual, con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa de HEVS y evaluar al finalizar de la vigencia los resultados de este programa, entregando los soportes al Ente Deportivo y Coldeportes.
- Coordinar la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Coordinar la organización de la celebración de la Caminata "Los 5k por la Salud" en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
- Entregar informes mensuales, cronogramas y demás documentos solicitados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Coordinar el grupo de trabajo territorial estableciendo canales de comunicación permanentes con el fin de conocer de primera mano el desarrollo del programa, la recepción de los cronogramas semanales de planeación previa de los monitores, resolver inquietudes y retroalimentar sugerencias.
- Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia en los enfoques informativo, comportamental, ambiental y de política, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Divulgar y socializar, políticas y planes de acción del Ente deportivo y de Coldeportes.
- Elaborar contenidos para material informativo, educativo y comunicativo para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
- Organizar reuniones periódicas con el equipo de trabajo.
- Gestionar a nivel territorial todo lo pertinente a las iniciativas generadas desde el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.



- Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable y vías activas y saludables.
- Mantener en el archivo del Ente deportivo de forma organizada y disponible los soportes de las acciones desarrolladas por el programa.
- Contribuir al fortalecimiento del trabajo intersectorial en red a nivel municipal, departamental, regional y nacional que permitan establecer relaciones de cooperación, colaboración y alianzas territoriales.
- Participar en los eventos organizados y convocados por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Presentar al supervisor del Ente deportivo el respectivo cronograma semanal previo de planeación donde se registren las actividades de capacitación, seguimiento y acompañamiento al monitor, trabajo intersectorial, medición de usuarios, asesorías, consejerías, tamizajes y desarrollo de estrategias para la promoción de HEVS en el departamento o municipio, entre otros.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.1.5 Contratación de Monitores Profesionales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Realizar la Contratación de Monitores Profesionales que orienten y lideren las estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, (Grupos regulares, grupos no regulares, asesoría a instituciones u organizaciones, consejería a hogares, trabajo intersectorial e interinstitucional, acciones para promover HEVS y eventos masivos), por medio de lineamientos basados en la evidencia, de acuerdo al contexto del territorio, facilita la articulación de esfuerzos e iniciativas interinstitucionales que permitan adquisición y adherencia de la población a hábitos y estilos de vida saludable.

El perfil de los Monitores Profesionales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable entre los requisitos mínimos deben soportar lo siguiente:

- Título profesional o certificado de aprobación de materias para optar por el título profesional.
- Conocimientos teóricos – prácticos en actividad física dirigida musicalizada y manejo de métrica musical.
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Buena Aptitud Física relacionada con la Composición Corporal, Fuerza - Resistencia, Resistencia Cardiorrespiratoria y Flexibilidad.

El Monitor Profesional tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Residir obligatoriamente en el municipio donde realizará sus acciones.
- Conformar como mínimo cuatro (4) grupos regulares de actividad física (intervenidos tres veces por semana cada grupo en sesiones de una hora, dos (2) grupos deben estar integrados como mínimo por 60 personas y dos (2) con un mínimo de 40 personas cada uno) en el ámbito comunitario, priorizando las personas entre 18 – 64 años, es decir por lo menos la mitad más uno de personas de cada grupo dentro de este rango de edad, en caso de no tener dos (2) grupos de 60 personas durante los primeros dos (2) meses del inicio de ejecución del contrato deberá conformar un grupo adicional mínimo de 40 personas.



- Conformar un (1) grupo de actividad física no regular (por lo menos una sesión semanal de una hora, con un mínimo de 40 personas), o dos (2) grupos no regulares cada uno con un mínimo de 20 personas, perteneciente al ámbito comunitario o de salud.
- Tamizar a todos los usuarios de los grupos regulares y grupo no regular y reportar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM), durante los primeros tres (3) meses a partir de la ejecución del contrato, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes para el 2019, que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales, en caso contrario se dará por finalizado el contrato de prestación de servicios de manera instantánea por incumplimiento; así mismo realizar el tamizaje de evaluación de los usuarios al finalizar la vigencia del 2019 y registrar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM).
- Dirigir todas las sesiones de actividad física con micrófono con el propósito de aumentar el número de personas que reciben los mensajes del programa, mejorar el direccionamiento de las sesiones y prevenir lesiones causadas por el sobreesfuerzo que conlleva aumentar el nivel de la voz.
- Orientar actividad física dirigida musicalizada buscando un desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.) según el tipo de población a impactar.
- Diseñar sesiones teniendo en cuenta poblaciones con patologías (personas con enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes, osteoartritis, osteoporosis entre otros).
- Innovar en la oferta de actividades que se propongan para la comunidad teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales, las dinámicas y horarios para el aprovechamiento del tiempo libre y adecuadas al contexto del municipio donde se desarrollen, permitiendo una mayor adherencia a la actividad física.
- Realizar consejería a un (1) hogar de cada grupo regular o grupo no regular de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes. Cabe resaltar que el reporte de las Consejerías deben registrarse en el SNM y en los informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios.
- Asesorar instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral de acuerdo con los parámetros establecidos en la ruta metodológica y enviar este reporte en el formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes, garantizando que se intervenga por lo menos el 60% de total de la población de la institución u organización. El número de instituciones u organizaciones asesoradas debe ser, por lo menos cinco (5) las cuales deben quedar reportadas en el SNM y en la presentación de informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios, cabe resaltar que en el ámbito laboral el número de personas que conforman la institución u organización no debe ser inferior a diez (10) personas, y en el ámbito educativo no debe ser inferior a veinte (20) personas.
- Organizar un (1) evento masivo bimestralmente (cada dos meses) donde se evidencie la articulación con otras instituciones y que busque la participación de todos los grupos poblacionales con un mínimo de 120 personas, cabe anotar que los programas municipales o programas departamentales pueden reportar estos eventos de la siguiente manera: un evento con una convocatoria de 240 personas puede ser reportado por dos monitores, de 360 personas por 3 monitores, de 480 personas por 4 monitores, y mayor o igual de 600 personas por 5 monitores; la fecha de realización del evento debe corresponder al mes de ejecución del informe que se está presentando, en la evidencia fotográfica que se plasme en el informe debe claramente visualizarse la cantidad de personas y los monitores que la orientan.
- Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM) de Coldeportes el seguimiento de los usuarios de cada grupo regular, los grupos no regulares, asesorías, consejerías, eventos masivos y demás información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Diseñar material informativo, educativo y comunicativo para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.



- Participar en el programa de entrenamiento físico del Programa HEVS territorial, de acuerdo a la periodicidad y orientaciones dadas por el Gestor HEVS con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa.
- Apoyar en la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Apoyar la organización de la celebración de la Caminata "los 5k por la Salud" en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
- Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
- Articular a nivel municipal el trabajo intersectorial para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable y evidenciar estas acciones a través del formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes de forma mensual.
- Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia en los enfoques informativo, comportamental, ambiental y de política, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS.
- Apoyar en la medición y evaluación de la VAS.
- Entregar al Gestor de Hábitos y Estilos de Vida Saludable un cronograma semanal previo de actividades en el formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable.
- Contribuir al fortalecimiento del trabajo intersectorial en red a nivel municipal, departamental, regional y nacional que permitan establecer relaciones de cooperación, colaboración y alianzas territoriales.
- Asistir a las actividades convocadas por el GIT Actividad Física de Coldeportes y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos regulares y no regulares a través de la capacidad instalada que se ha generado en el o los municipios a cargo.
- Asistir a las reuniones periódicas que tenga establecido el Gestor en su cronograma de capacitación y seguimiento a las acciones del programa.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.1.6 Contratación de Monitores No Profesionales Sénior de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Realizar la contratación de Monitores No Profesionales Sénior que orienten y lideren en el municipio o municipios las estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, (Grupos regulares, grupos no regulares, asesoría a instituciones u organizaciones, consejería a hogares, trabajo intersectorial e interinstitucional, acciones para promover HEVS y eventos masivos), por medio de lineamientos basados en la evidencia, de acuerdo al contexto del territorio, facilita la articulación de esfuerzos e iniciativas interinstitucionales que permitan adquisición y adherencia de la población a hábitos y estilos de vida saludable.

El perfil de los Monitores No Profesionales Sénior de Hábitos y Estilos de Vida Saludable entre los requisitos mínimos deben soportar lo siguiente:

- Bachiller graduado.



- Experiencia certificada mínima de dos años en orientación actividad física dirigida musicalizada o relacionadas con la enseñanza de clases grupales y manejo de métrica musical.
- Conocimientos teóricos – prácticos en actividad física dirigida musicalizada y manejo de métrica musical.
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Buena Aptitud Física relacionada con la Composición Corporal, Fuerza - Resistencia, Resistencia Cardiorrespiratoria y Flexibilidad.

El Monitor No Profesional Sénior tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Residir obligatoriamente en el municipio donde realizará sus acciones.
- Conformar como mínimo cinco (5) grupos regulares de actividad física en ámbito comunitario (intervenidos tres veces por semana cada grupo en sesiones de una hora, dos grupos con un mínimo de 60 personas cada uno y tres grupos con mínimo 40 personas cada uno). Los grupos regulares conformados deben priorizar las personas entre 18 – 64 años, es decir por lo menos la mitad más uno de personas en cada grupo deber estar en este rango de edad, en caso de no tener dos (2) grupos de 60 personas durante los primeros dos (2) meses del inicio de ejecución del contrato, deberá conformar un grupo adicional mínimo de 40 personas.
- Conformar un (1) grupo de actividad física no regular (por lo menos una sesión semanal de una hora, con un mínimo de 40 personas), o dos (2) grupos no regulares cada uno con un mínimo de 20 personas, perteneciente al ámbito comunitario o de salud.
- Tamizar a todos los usuarios de los grupos regulares y grupo no regular y reportar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM), durante los primeros tres (3) a partir de la ejecución del contrato, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes para el 2019, que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales, en caso contrario se dará por finalizado el contrato de prestación de servicios de manera instantánea por incumplimiento; así mismo realizar el tamizaje de evaluación de los usuarios al finalizar la vigencia del 2019 y registrar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM).
- Dirigir todas las sesiones de actividad física con micrófono con el propósito de aumentar el número de personas que reciben los mensajes del programa, mejorar el direccionamiento de las sesiones y prevenir lesiones causadas por el sobreesfuerzo que conlleva aumentar el nivel de la voz.
- Orientar actividad física musicalizada en los grupos poblacionales buscando el desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.) según el tipo de población a impactar.
- Diseñar las sesiones teniendo en cuenta poblaciones con patologías (personas con enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes, osteoartritis, osteoporosis, entre otros).
- Innovar en la oferta de actividades que se propongan para la comunidad teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales, las dinámicas y horarios para el aprovechamiento del tiempo libre y adecuadas al contexto del municipio donde se desarrollen, permitiendo una mayor adherencia a la actividad física.
- Realizar consejería a un (1) hogar de cada grupo regular o grupo no regular de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes. Cabe resaltar que el reporte de las Consejerías deben registrarse en el SNM y en los informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios.
- Asesorar instituciones u organizaciones en ámbito educativo y laboral de acuerdo con los parámetros establecidos en la ruta metodológica y enviar este reporte en el formato establecido por el GIT



Actividad Física de Coldeportes, garantizando que se intervenga por lo menos el 60% de total de la población de la institución u organización. El número de instituciones u organizaciones asesoradas debe ser, por lo menos dos (2) las cuales deben quedar reportadas en el SNM y en la presentación de informes como fecha límite en el 80% de ejecución del contrato de prestación de servicios y deben priorizarse en aquellos municipios donde ejecute el programa un monitor no profesional, cabe resaltar que en el ámbito laboral el número de personas que conforman la institución u organización no debe ser inferior a diez (10) personas, y en el ámbito educativo no debe ser inferior a veinte (20) personas.

- Organizar un (1) evento masivo bimestralmente (cada dos meses) donde se evidencie la articulación con otras instituciones y que busque la participación de todos los grupos poblacionales con un mínimo de 120 personas, cabe anotar que los programas municipales o programas departamentales pueden reportar estos eventos de la siguiente manera: un evento con una convocatoria de 240 personas puede ser reportado por dos monitores, de 360 personas por 3 monitores, de 480 personas por 4 monitores, y mayor o igual de 600 personas por 5 monitores; la fecha de realización del evento debe corresponder al mes de ejecución del informe que se está presentando, en la evidencia fotográfica que se plasme en el informe debe claramente visualizarse la cantidad de personas y los monitores que la orientan.
- Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo de Coldeportes el seguimiento de los usuarios de cada grupo regular, los grupos no regulares, asesoría a instituciones u organizaciones, consejerías, eventos masivos, y demás información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Diseñar material informativo, educativo y comunicativo para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
- Participar en el programa de entrenamiento físico del Programa HEVS territorial de acuerdo a la periodicidad y orientaciones dadas por el Gestor HEVS con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa.
- Apoyar en la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Apoyar la organización de la celebración de la Caminata "los 5k por la Salud" en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
- Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
- Articular a nivel municipal el trabajo intersectorial para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable y evidenciar estas acciones a través del formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes de forma mensual.
- Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia en los enfoques informativo, comportamental, ambiental y de política, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS
- Apoyar en la medición y evaluación de la VAS.
- Entregar al Gestor de Hábitos y Estilos de Vida Saludable un cronograma semanal previo de actividades en el formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable.
- Contribuir al fortalecimiento del trabajo intersectorial en red a nivel municipal, departamental, regional y nacional que permitan establecer relaciones de cooperación, colaboración y alianzas territoriales.



- Asistir a las actividades convocadas por el GIT Actividad Física de Coldeportes y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos regulares y no regulares a través de la capacidad instalada que se ha generado en el o los municipios a cargo.
- Asistir a las reuniones periódicas que tenga establecido el Gestor en su cronograma de capacitación y seguimiento a las acciones del programa.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.1.7 Contratación de Monitores no Profesionales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Realizar la contratación de Monitores no Profesionales que orienten y lideren en el municipio o municipios las estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, (Grupos regulares, grupos no regulares, trabajo intersectorial e interinstitucional, acciones para promover HEVS y eventos masivos), por medio de lineamientos basados en la evidencia, de acuerdo al contexto del territorio, facilita la articulación de esfuerzos e iniciativas interinstitucionales que permitan adquisición y adherencia de la población a hábitos y estilos de vida saludable.

El perfil de los Monitores No Profesionales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable entre los requisitos mínimos deben soportar lo siguiente:

- Bachiller graduado.
- Conocimientos teóricos – prácticos en actividad física dirigida musicalizada y manejo de métrica musical.
- Certificación vigente de Primer Respondiente, o Primeros Auxilios, o relacionadas con la Atención prehospitalaria básica, soporte vital primario, reanimación básica, primera respuesta a emergencias.
- Buena Aptitud Física relacionada con la Composición Corporal, Fuerza - Resistencia, Resistencia Cardiorrespiratoria y Flexibilidad.

El Monitor No Profesional tendrá dentro de sus obligaciones contractuales:

- Residir obligatoriamente en el municipio donde realizará sus acciones.
- Conformar como mínimo cinco (5) grupos regulares de actividad física en ámbito comunitario (intervenidos tres veces por semana cada grupo en sesiones de una hora, dos grupos con un mínimo de 60 personas cada uno y tres grupos con mínimo 40 personas cada uno). Los grupos regulares conformados deben priorizar las personas entre 18 – 64 años, es decir por lo menos la mitad más uno de personas en cada grupo deber estar en este rango de edad, en caso de no tener dos (2) grupos de 60 personas durante los primeros dos (2) meses del inicio de ejecución del contrato, deberá conformar un grupo adicional mínimo de 40 personas.
- Conformar un (1) grupo de actividad física no regular (por lo menos una sesión semanal de una hora, con un mínimo de 40 personas), o dos (2) grupos no regulares cada uno con un mínimo de 20 personas, perteneciente al ámbito comunitario o de salud.
- Tamizar a todos los usuarios de los grupos regulares y grupo no regular y reportar en el Sistema Nacional Monitoreo (SNM), durante los primeros tres (3) meses a partir de la ejecución del contrato, de acuerdo con los parámetros establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes para el 2019, que permita evidenciar el cumplimiento de las obligaciones contractuales, en caso contrario se dará por finalizado el contrato de prestación de servicios de manera instantánea por incumplimiento; así mismo realizar el tamizaje de evaluación de los usuarios al finalizar la vigencia del 2019 y registrar en el Sistema Nacional de Monitoreo (SNM).



- Dirigir todas las sesiones de actividad física con micrófono con el propósito de aumentar el número de personas que reciben los mensajes del programa, mejorar el direccionamiento de las sesiones y prevenir lesiones causadas por el sobreesfuerzo que conlleva aumentar el nivel de la voz.
- Orientar actividad física musicalizada en los grupos poblacionales buscando el desarrollo armónico de las cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, etc.), según el tipo de población a impactar.
- Diseñar sesiones teniendo en cuenta poblaciones con patologías (personas con enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes, osteoartritis, osteoporosis entre otros).
- Innovar en la oferta de actividades que se propongan para la comunidad teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales, las dinámicas y horarios para el aprovechamiento del tiempo libre y adecuadas al contexto del municipio donde se desarrollen, permitiendo una mayor adherencia a la actividad física.
- Organizar un (1) evento masivo bimestralmente (cada dos meses) donde se evidencie la articulación con otras instituciones y que busque la participación de todos los grupos poblacionales con un mínimo de 120 personas, cabe anotar que los programas municipales o programas departamentales pueden reportar estos eventos de la siguiente manera: un evento con una convocatoria de 240 personas puede ser reportado por dos monitores, de 360 personas por 3 monitores, de 480 personas por 4 monitores, y mayor o igual de 600 personas por 5 monitores; la fecha de realización del evento debe corresponder al mes de ejecución del informe que se está presentando, en la evidencia fotográfica que se plasme en el informe debe claramente visualizarse la cantidad de personas y los monitores que la orientan.
- Reportar periódicamente en el Sistema Nacional de Monitoreo de Coldeportes el seguimiento de los usuarios de cada grupo regular, los grupos no regulares, eventos masivos y demás información que sea solicitada por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Participar en el programa de entrenamiento físico del Programa HEVS territorial, de acuerdo a la periodicidad y orientaciones dadas por el Gestor HEVS con el propósito de mejorar la aptitud física de los integrantes del programa.
- Apoyar en la organización de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, de acuerdo con los lineamientos establecidos por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Apoyar la organización de la celebración de la Caminata "los 5k por la Salud" en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009.
- Propender por la creación y desarrollo de estrategias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la primera infancia, infancia, adolescencia y jóvenes.
- Articular a nivel municipal el trabajo intersectorial para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable y evidenciar estas acciones a través del formato establecido por Coldeportes de forma mensual.
- Generar estrategias teniendo en cuenta intervenciones basadas en la evidencia en los enfoques informativo, comportamental, ambiental y de política, de acuerdo con el contexto del territorio y facilitar la articulación de esfuerzos, recursos, e iniciativas interinstitucionales e intersectoriales para la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable.
- Generar iniciativas para la promoción, implementación y fortalecimiento de las Vías Activas y Saludables VAS.
- Apoyar en la medición y evaluación de la VAS.
- Entregar al Gestor de Hábitos y Estilos de Vida Saludable un cronograma semanal previo de actividades en el formato establecido por el GIT Actividad Física de Coldeportes.
- Utilizar adecuadamente diferentes medios que permitan el uso de tecnologías de la información y redes sociales digitales con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludable.
- Contribuir al fortalecimiento del trabajo intersectorial en red a nivel municipal, departamental, regional y nacional que permitan establecer relaciones de cooperación, colaboración y alianzas territoriales.



- Asistir a las actividades convocadas por el GIT Actividad Física de Coldeportes y garantizar la continuidad de las actividades de los grupos regulares y no regulares a través de la capacidad instalada que se ha generado en el o los municipios a cargo.
- Asistir a las reuniones periódicas que tenga establecido el Gestor en su cronograma de capacitación y seguimiento a las acciones del programa.
- Entregar informes mensuales y demás documentos solicitados por el Ente Deportivo y el GIT Actividad Física de Coldeportes.

17.2 COMPONENTES DE INVERSIÓN DE LOS RECURSOS DEL ENTE DEPORTIVO PARA LA COFINANCIACIÓN

- Contratación de Monitores Profesionales de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Los Monitores contratados deben incluir las mismas obligaciones y perfiles propuesto por la guía.
- Contratación de Monitores No Profesionales Sénior de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Los monitores contratados deben incluir las mismas obligaciones y perfiles propuesto por la guía.
- Contratación de Monitores No Profesionales de hábitos y estilos de vida saludable. Los monitores contratados deben incluir las mismas obligaciones y perfiles propuesto por la guía.
- Adquisición de implementación para el equipo de trabajo de Hábitos y Estilos de Vida Saludable: Prendas institucionales para la uniformidad del equipo de trabajo de acuerdo a la imagen institucional del departamento o municipio y de Coldeportes. Dentro de la implementación se contempla la compra de: uniformes de presentación (sudaderas, camisetas tipo polo y/o uniformes para orientar actividad física dirigida musicalizada (camisetas, pantalonetas o bikers, gorra). Indicar el número y el tipo de prendas.
- Adquisición de equipos de sonido para el desarrollo de las sesiones de los grupos regulares y no regulares (indicar el número y las características generales).
- Transporte para garantizar la asistencia de los equipos de trabajo en las actividades convocadas por el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.
- Logística para la capacitación de Líderes de Hábitos y Estilos de Vida Saludable: Indicar el número de capacitaciones, número de personas proyectadas para participación por capacitación y los componentes de la logística que se cofinanciarán.
- Aspectos logísticos para el desarrollo de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física en el mes de abril.
- Implementación para apoyar el desarrollo de jornadas VAS (Indicar tipo de implementación y cantidades)
- Aspectos logísticos para el desarrollo de la Caminata los 5k por la Salud en el marco de la Semana de Hábitos de Vida Saludable, de acuerdo a Ley 1355 de 2009 (indicar el número de caminatas y que aspectos logísticos se van a cofinanciar).
- Material promocional que facilite el posicionamiento de mensajes de hábitos y estilos de vida saludable de apoyo para las estrategias de asesoría a instituciones u organizaciones y consejería a hogares.

18. PARÁMETROS PARA LA POSTULACIÓN DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO COLOMBIA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Para la firma del acta de inicio del convenio, el Ente Deportivo debe enviar a Coldeportes un CD o DVD vía correo certificado que contenga el formato de hojas de vida del equipo de trabajo totalmente diligenciado, verificado y firmado por el representante legal, con los respectivos videos de los integrantes del equipo de trabajo con su correspondiente rol (Gestor - Monitor, Gestor Sénior, Monitores Profesionales, Monitores No Profesionales Sénior y Monitores no Profesionales).



Cada postulado debe realizar un video de 3 a 5 minutos que evidencie la construcción coreográfica y desglose de una de las dos coreografías establecidas por el Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física de Coldeportes en la modalidad de Gimnasia Aeróbica Musicalizada. Las coreografías se encuentran en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/drive/folders/1BK8S4quKw2sXMFSHDQ-jhAygpQbR8SeR?usp=sharing>

Los parámetros que se debe tener en cuenta en el momento de realizar el video son los siguientes

- La construcción coreográfica debe ser dirigida como mínimo a tres personas diferentes a las postuladas.
- Métrica musical.
- Manejo de comandos anticipados, visuales y verbales.
- Pasos de transferencia.
- Dominio de trabajo en espejo.
- Desglose y construcción coreográfica
- Utilización de los métodos de construcción de acuerdo a las dos coreografías estipuladas por Coldeportes.
 - ❖ Coreografía 1: Construcción mediante el método de Inserción o Progresión lineal.
 - ❖ Coreografía 2: Construcción mediante el método de Anteposición o Progresión lineal.
- Cada aspirante debe seleccionar solo un método de construcción y una sola coreografía.
- El postulado debe realizar un correcto proceso metodológico y desglose de cada una de las modificaciones y progresiones realizadas a la coreografía seleccionada para obtener el mismo producto final establecido por Coldeportes.

Cabe anotar que el postulante debe cumplir con cada uno de los anteriores parámetros, en el caso de no cumplir con estos se da por entendido que la persona no cumple con las competencias para pertenecer al programa Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Nota 1. Una vez aprobado el formato de hojas de vida con sus respectivos videos se procederá a firmar el acta de inicio. Cabe anotar que el Ente Deportivo es el responsable de verificar la información de las hojas de vida antes de enviar el formato diligenciado a Coldeportes, en dado caso de que alguno de los postulantes no evidencie sus competencias a través del video no se podrá firmar el acta de inicio, en este sentido, acudimos a la planeación y debida selección del personal con anterioridad, para no tener dificultades para el inicio de ejecución del proyecto.

Nota 2. Teniendo en cuenta el proceso de capacitación y de evaluación constante implementado por Coldeportes, solicitamos que se priorice a la hora de seleccionar el equipo de trabajo para el año 2019, a los monitores y gestores que hayan demostrado compromiso institucional, capacidad de liderazgo, cumplimiento de las obligaciones contractuales, competencias técnicas, conocimientos teóricos entre otros.

Nota 3. En concordancia con los lineamientos del programa es necesario que todos los integrantes del equipo de trabajo estén comprometidos con la adopción de los Hábitos y Estilos de vida Saludable y el mantenimiento de una buena condición física que les permita desarrollar su labor eficientemente y ser de buen ejemplo a la comunidad.

19. PRESUPUESTO DETALLADO: Es el documento que reúne los componentes de inversión y los recursos del ente deportivo y de Coldeportes. Los recursos aportados por el ente deportivo deben ser mayor o igual al



30% del valor total aportado por Coldeportes. Los honorarios mínimos de los futuros contratistas se estipulan en la siguiente tabla:

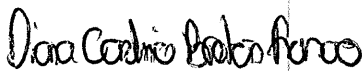
ROL CONTRACTUAL	HONORARIOS
GESTOR DEPARTAMENTAL	\$3.700.000
GESTOR MONITOR	\$3.300.000
GESTOR MUNICIPAL	\$3.300.000
GESTOR SÉNIOR	\$2.900.000
MONITOR NO PROFESIONAL DEPARTAMENTAL	\$2.150.000
MONITOR NO PROFESIONAL MUNICIPAL	\$2.000.000
MONITOR NO PROFESIONAL SÉNIOR DEPARTAMENTAL	\$2.400.000
MONITOR NO PROFESIONAL SÉNIOR MUNICIPAL	\$2.200.000
MONITOR PROFESIONAL DEPARTAMENTAL	\$2.750.000
MONITOR PROFESIONAL MUNICIPAL	\$2.400.000

Nota 4: El Ente Territorial es una entidad independiente de COLDEPORTES y en consecuencia no tiene la facultad de hacer declaraciones, representaciones o compromisos en nombre de COLDEPORTES, ni de tomar decisiones o iniciar acciones que generen obligaciones a su cargo. Entre COLDEPORTES y EL ENTE TERRITORIAL y el personal que éste emplee para la ejecución de los proyectos no existe vínculo laboral alguno, en consecuencia, COLDEPORTES únicamente se obliga a pagar a EL ENTE TERRITORIAL las sumas expresamente pactadas, siendo obligación de EL ENTE TERRITORIAL cancelar a su costa y bajo su responsabilidad los honorarios y/o salarios, prestaciones sociales y demás de Ley, al personal que emplee para la ejecución del proyecto. EL ENTE TERRITORIAL mantendrá indemne a COLDEPORTES por cualquier obligación de carácter laboral o relacionado que se originen en el incumplimiento de las obligaciones laborales que EL ENTE TERRITORIAL asume frente al personal, subordinados o terceros que se vinculen a la ejecución de las obligaciones derivadas del Convenio que se suscriba.

Nota 5. Los programas departamentales que por su intervención no contrataran más de 4 monitores, su asignación de honorarios de los recursos de Coldeportes será tomada como programa municipal.

Nota 6: En los casos donde Coldeportes cofinancie la capital del departamento, el Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable y el programa de Vías Activas y Saludables de este departamento no podrá impactar su capital en el marco del convenio que se suscriba.

Nota 7: En caso de que algún ente deportivo no presente proyecto en las fechas estipuladas, Coldeportes estudiará la posibilidad de gerenciar el Proyecto de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en estos territorios, con el fin de no afectar la meta de gobierno de aumentar la prevalencia de actividad física en el país.


DIANA CAROLINA BRETON FRANCO
Directora Fomento y Desarrollo

Revisó	Oscar Darío Lozano Rojas, Coordinador GIT Actividad Física	Firma: 
Proyectó	Nubia Yaneth Ruiz Gómez. GIT Actividad Física	Firma: 