GUÍA PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS INTERSECTORIALES Y COMUNITARIOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRAMA NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE

Libertad y Orden
Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

Coldeportes Nacional

Ministerio de la Protección Social
Carrera 13 No. 32-76 - Bogotá
www.minproteccionsocial.gov.co

Diseñar, validar e implementar una metodología para la formulación, gestión, ejecución y evaluación de proyectos intersectoriales comunitarios para promoción de actividad física
¨Colombia Activa y Saludable¨

ISBN:

Diseñar, validar e implementar una metodología para la formulación, gestión, ejecución y evaluación de proyectos intersectoriales comunitarios para promoción de actividad fisica ¨Colombia Activa y Saludable¨

Ministerio de la Protección Social.
Año de la publicación: 2004

Quienes participaron como investigadores para el desarrollo de este documento tienen derechos morales sobre el (Ley 23 de 1982).
© Ministerio de la Protección Social.
La guía puede ser reproducida total o parcialmente para propósitos de entrenamiento, lo cual estará sujeto a la citación de las correspondientes fuentes. Se prohíbe su reproducción comercial. La reproducción para otros propósitos requiere de la autorización del Ministerio de la Protección Social.

Diseño y diagramación. Mariany Gina Milena Hernández Jiménez

Interventora. Mónica Dávila Valencia. Profesional Especializada Dirección General de Salud Pública. Grupo de Promoción y Prevención.

Impresión: Imprenta Nacional de Colombia. Diagonal 22B No.67-70

Libertad y Orden
Ministerio de la Protección Social
República de Colombia

DIEGO PALACIO BETANCOURT
Ministro

LUZ STELLA ARANGO DE BUITRAGO
Viceministra de Relaciones Laborales

EDUARDO JOSE ALVARADO SANTANDER
Viceministro de Salud y Bienestar

RAMIRO GUERRERO CARVAJAL
Viceministro Técnico

LUIS MANUEL NEIRA NUÑEZ
Secretario General

ANA CRISTINA GONZÁLEZ VELEZ
Directora General de Salud Pública

FUNDACION FES SOCIAL
División de Salud
Diego Iván Lucumí Cuesta. Médico,
Magíster en Salud Pública
Luis Fernando Gómez Gutiérrez Médico,
Magíster en Salud Pública

ASOCIACIÓN DE MEDICINA DEL DEPORTE DE COLOMBIA -AMEDCO-
Javier Gutiérrez Povéda. Médico,
Especialista en Medicina del Deporte

COLABORACIÓN NACIONAL

En las reuniones de discusión conceptual participaron como ponentes:

José Richard Blanco	*Instituto de Desarrollo Urbano. IDU.*
Gladis Espinosa	*Secretaría de Salud de Bogotá D.C.*
Rocío Gámez	*Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte.*
Santiago Luna	*Ministerio de Educación Nacional*
Clemencia Mejía	*Red Colombiana de Actividad Física*
Raúl Murillo	*Instituto Nacional de Cancerología*
Jairo Fernández Ortega	*Universidad Pedagógica Nacional*
Mario Andrés Quintero	*Indeportes Antioquia*
Juan Manuel Sarmiento	*Universidad El Bosque*
Olga Lucía Sarmiento	*Universidad de Los Andes*
Roberto Suárez	*Universidad de Los Andes*

Relatoría de las discusiones conceptuales

María Cecilia Durán Plazas. Fundación FES Social. División de Salud.

Asesoría marco normativo

Rosa Margarita Durán

Validación y ajustes del documento

Viviana Paola Flautero Medina. Estudiante de Trabajo Social. Universidad de la Salle
José Luis Pedraza Pérez. Estudiante de Licenciatura en Biología. Universidad Pedagógica Nacional
Catalina Rodríguez Gaviria. Estudiante de Antropología y Ciencias Políticas. Universidad de los Andes.

COLABORACIÓN INTERNACIONAL

Adrian E. Bauman. Profesor de Salud Pública y Director del Centro de Actividad Física, Departamento de Medicina Comunitaria, Facultad de Medicina, Universidad de Sydney. Australia.

Roberto Forero Jaramillo. Senior Research Fellow, Centro Simpson de Investigación en Servicios de Salud, Facultad de Medicina, Universidad de Nueva Gales de Sur. Australia.

PRESENTACIÓN

Más de 119.000 muertes al año en América Latina tienen directa relación con la inactividad física. Por su parte, en algunas ciudades colombianas, más del 60% de la población de adultos es sedentaria.

Mantenerse en movimiento es una necesidad humana. Los expertos dicen que 75% del cuerpo esta hecho para moverse. En el proceso histórico del desarrollo humano, pasamos de ser nómadas cazadores, a vivir en ciudades donde la mayor parte del trabajo ha sido remplazado por máquinas. Hemos pagado un alto costo en este proceso: nos hemos vuelto menos activos a pesar de que nuestras características evolutivas y biológicas nos obligan movernos.

Ante los alarmantes y crecientes niveles de sedentarismo, el gobierno ha decidido unirse a los esfuerzos internacionales de promoción de la actividad física, mediante la creación del Programa Nacional de Actividad Física ***"Colombia Activa y Saludable"****.*

Son múltiples los beneficios sociales, psíquicos y físicos de la actividad física. Al ser físicamente activos tenemos más posibilidades de integrarnos con nuestros vecinos, tener un mayor sentido de pertenencia con nuestra comunidad, reducir el estrés, incrementar la autoestima, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, etc. Solo se requieren 30 minutos diarios de actividad física que nos hagan respirar un poco más de lo habitual para obtener estos y otros beneficios; y esta puede ser realizada en diferentes momentos de la rutina diaria: mientras caminamos rápidamente, montamos en bicicleta para ir al trabajo, cuando nos divertimos sanamente en una fiesta bailando, realizamos oficios del hogar, jugamos un poco de baloncesto o fútbol con nuestros vecinos. En fin, son muchas las oportunidades para mover nuestro cuerpo.

Sin embargo, aunque muchos colombianos podrían motivarse a realizar actividad física, los ambientes donde residen, estudian o trabajan, y en general donde viven su cotidianidad, no les facilitan el movimiento. Por tanto, generar las condiciones que faciliten la realización de actividad física implica el compromiso de múltiples sectores, no solo del sector salud. Tal como lo planteó el ministro Juan Luis Londoño (Q.E.P.D.), la promoción de la actividad física es una prioridad nacional.

Hago un llamado al sector educativo, de desarrollo urbano, productivo, de la cultura, del transporte, del deporte y la recreación, entre otros, para que juntos asumamos el compromiso de tener una ***"Colombia Activa y Saludable"****. Esperamos que las recomendaciones y estrategias descritas en este documento, brinden orientaciones valiosas a los programas existentes o en proceso de implementación en cada uno de los departamentos y municipios del país, estimulando la creatividad de todos los actores sociales en la definición de acciones apropiadas a las condiciones locales.*

Diego Palacio Betancourt
Ministro de la Protección Social

CONTENIDOS

Página

Introducción ***15***

Objetivos ***19***

1. Marco conceptual ***21***
1.1 Beneficios de la actividad física
1.1.1 Cohesión social
1.1.2 Movilidad y diseños urbanos
1.1.3 Resocialización de jóvenes y prevención de consumo de psicoactivos
1.1.4 Disminución de los costos de salud
1.2 Determinantes de la actividad física
1.2.1 Factores intrapersonales
1.2.2 Factores del ambiente social
1.2.3 Factores del ambiente físico

2. Marco normativo ***31***

3. Modelo conceptual para la promoción de la actividad física ***37***
3.1 Componente de políticas
3.2 Componente social
3.3 Componente fisico
3.4 Componente de información, comunicación y educación.

4. Estrategias para la promoción de la actividad física ***41***
4.1 Enfoque informativo
4.2 Enfoque social y del comportamiento
4.3 Enfoque de políticas publicas con efecto en los ambientes físico y social.

5. Orientaciones para la elaboración de programas o Subprogramas de actividad física ***45***
5.1 Desarrollo del trabajo intersectorial
5.2 Pasos para el desarrollo de programas y subprogramas

Página

5.2.1 Sensibilización
5.2.2 Elaboración del diagnóstico
5.2.3 Planeación
5.2.4 Implementación
5.2.5 Evaluación.

6. Lineamientos en diferentes escenarios **77**
6.1 Aspectos generales
6.2 Sensibilización y conformación de grupo de trabajo
6.3 Preguntas orientadoras para la elaboración del diagnóstico
6.4 Planeación
6.5 Implementación
6.6 Evaluación.

Bibliografía **89**

Glosario **95**

Apéndice 1. *Ejemplos de estrategias para promover la actividad física*

Apéndice 2. *Preguntas orientadoras de la evaluación.*

Apéndice 3. *Declaración de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia, AMEDCO*

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un importante componente de las sociedades humanas. Es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, todo lo cual incrementa el bienestar en las personas y la sociedad.

A pesar de los beneficios de la actividad física el problema del sedentarismo en Colombia es considerable. El Estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENFREC), realizado en el año 1998, evidenció que solo el 21,2% de las personas adultas participaba, al menos dos a tres veces por semana, en actividades físicas que generaban beneficios para la salud. Es posible además, que como consecuencia del incremento de actividades sedentarias como el uso de televisión video-juegos o computadores, una proporción importante de la población infantil colombiana haya disminuido su dedicación a actividades que involucran el movimiento.

Dada la complejidad de los factores que determinan los niveles de actividad física en una población, se han propuesto múltiples estrategias. Estas van desde enfrentar el sedentarismo brindando información acerca de sus riesgos en forma aislada, lo cual ha resultado menos efectivo; hasta abordar el problema en forma integral, teniendo en cuenta sus principales determinantes.

La Organización Mundial de la Salud - OMS, al igual que otros organismos nacionales e internacionales, ha hecho un llamado claro, para que todos los gobiernos promuevan la actividad física como una de las estrategias para disminuir el riesgo de múltiples enfermedades e incrementar los beneficios que pueden obtener los individuos y sociedades físicamente activas.

Estas organizaciones coinciden en afirmar que el sedentarismo es un serio problema de salud pública, que afecta la calidad de vida de los individuos y la sociedad, generando una pérdida importante del potencial del ser humano (cualidades físicas, mentales y sociales).

Las evidencias sobre los beneficios de la actividad física y el conocimiento que se tiene sobre acciones efectivas para promoverla, permiten tener elementos que, adaptados a contextos particulares, facilitan el diseño de intervenciones.

En el país, el gobierno nacional se ha sumado al llamado de la Organización Mundial de la Salud, para lo cual formuló el PROGRAMA NACIONAL *"COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE"*, que busca identificar, desarrollar y evaluar acciones sostenibles y culturalmente aceptables para la promoción de la actividad física en los diferentes entes territoriales.

Dado que este programa, requiere de instrumentos que contribuyan a definir un enfoque conceptual y metodológico apropiado, se propuso la formulación de una guía que permitiera a los actores en cada ente territorial, diseñar, implementar y evaluar programas para promover la actividad física; teniendo en cuenta los siguientes principios:

- Participación de diversos sectores, buscando darle un carácter intersectorial, que favorezca el papel de las coaliciones y la organización social.
- Ofrecer orientaciones generales, de tal forma que puedan ser aplicadas en diferentes contextos.
- Reconocer los contextos en que viven las personas y los diferentes aspectos que determinan su cotidianidad, al igual que los aspectos y dimensiones que influyen en la realización de actividad física.
- Brindar un abordaje integral a los programas, para lo cual es necesario abordar aspectos referidos a la gestión y definición de estrategias, la planeación, implementación y evaluación de las acciones que se definan.

La guía está dirigida a brindar orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad física, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la actividad física en el nivel local, regional y nacional.

En su elaboración participó un grupo de investigadores de la División de Salud de la Fundación FES Social y la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia-AMEDCO, quienes a partir del reconocimiento de la situación colombiana frente a la práctica de actividad física y, apoyados en una extensa revisión de la literatura científica y de las guías internacionales sobre el tema, delimitaron y abordaron los contenidos de cada capítulo.

Adicionalmente, se contó con la participación, de un grupo de expertos nacionales con formación en diferentes disciplinas y con la colaboración de dos profesores de la Universidad de Sydney y Nueva Gales del Sur (Australia).

Como resultado de este proceso se construyó una guía con seis capítulos, un glosario y tres apéndices. Los tres primeros capítulos de la guía abordan aspectos conceptuales y normativos, mientras en los capítulos restantes los lectores podrán encontrar las orientaciones para el desarrollo de programas y subprogramas de actividad física con una perspectiva intersectorial y comunitaria, teniendo en cuenta cinco aspectos: 1) sensibilización, 2) diagnóstico, 3) planeación, 4)implementación y 5) evaluación.

La guía, una vez elaborada, fue sometida a un proceso de socialización, discusión y ajuste final; este último derivado de cuatro talleres regionales efectuados con participación de funcionarios y promotores de actividad física provenientes de la mayoría de departamentos del país.

OBJETIVOS

General

Brindar una orientación técnica para el desarrollo de programas que promuevan la actividad física a nivel territorial, en el marco del Programa Nacional de Actividad Física *" COLOMBIA ACTIVA Y SALUDABLE "*, con el fin de contribuir a la prevención y control de las enfermedades crónicas.

Específicos

- Orientar teórica y metodológicamente en la formulación, gestión, ejecución y evaluación de programas intersectoriales y comunitarios dirigidos a promover la actividad física a nivel territorial.

- Brindar el marco normativo sobre el cual se fundamenta el desarrollo de programas y proyectos en actividad física.

- Promover el desarrollo de intervenciones efectivas para la actividad física que sean viables y culturalmente aceptadas.

- Dar herramientas a las entidades territoriales para la creación o mejoramiento de programas de actividad física con una perspectiva intersectorial y comunitaria.

- Orientar el desarrollo de subprogramas en los diferentes escenarios de intervención.

- Aportar elementos para el desarrollo de guías similares en otros Países de América Latina y el Caribe

1. MARCO CONCEPTUAL

Se ha estimado que a nivel global, la inactividad física causa anualmente 1.9 millones de muertes. Entre el 10 al 16% de los casos de cáncer de seno, colon, recto y diabetes mellitus (azúcar en la sangre) a nivel mundial, son atribuidos a la inactividad física, adicionales al 22%, correspondientes a enfermedad del corazón.

A pesar de las limitaciones para la obtención de información confiable, en la región de las Américas se ha podido establecer que más de la mitad de la población de la mayoría de países de este continente es sedentaria, lo cual contribuye a explicar el incremento en las enfermedades crónicas no transmisibles.

A pesar de que los niveles de inactividad física son alarmantes en la población general, existe evidencia en cuanto a que este fenómeno tiene diferencias marcadas por género, nivel socioeconómico y edad, cuando solo es determinado en tiempo libre. En general, las mujeres tienen un menor nivel de actividad física, al igual que la población de bajo nivel socioeconómico. También se ha podido establecer que a mayor edad los niveles de actividad física son menores; sin embargo, existe una alta preocupación por los bajos niveles de actividad física observados en los adolescentes en países donde se han realizado estudios al respecto.

Actividad física: Se define como cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que conlleva a un mayor gasto de energía.
Ejercicio: Se define como el proceso estructurado cuyo objetivo es mejorar la condición física(una o más cualidades físicas).
Deporte: Se define como el proceso estructurado cuyo objetivo es competir.

1.1 Beneficios de la actividad física

Los beneficios para la salud de la actividad física han sido documentados en numerosos estudios. Estos comprenden la reducción del riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares, el control del sobrepeso y la obesidad, disminución de la probabilidad de presentar diabetes mellitus tipo 2 (diabetes del adulto) y osteoporosis (descalcificación de los huesos);

además de la reducción del riesgo de padecer de algunos tipos de cáncer (colón, próstata, seno, pulmón y endometrio); así como disminución de la ansiedad, la depresión y reducción del estrés.

La participación en actividades que impliquen movimiento corporal regular, promueven la salud física y mental durante el embarazo, el desarrollo del niño y el adolescente; mantiene la calidad de vida relacionada con aspectos de salud e incrementa la longevidad. Se ha observado que la actividad física mejora el rendimiento académico, la confianza, la estabilidad emocional, la independencia, la imagen positiva del propio cuerpo y la satisfacción sexual.

Adicionalmente, la actividad física realizada apropiadamente, permite rehabilitar a pacientes con enfermedades cardiovasculares; se utiliza como ayudante al tratamiento de muchas enfermedades que alteran las articulaciones, los huesos, los músculos y el sistema de defensa. Los efectos de la actividad física permiten mejorar el ambiente laboral, la capacidad de concentración; dan calidad de vida e independencia en el adulto mayor.

Para que la actividad física sea beneficiosa para la salud, se requiere de acuerdo a la evidencia disponible, que esta sea realizada cumpliendo los requisitos propuestos por diferentes autores y organizaciones, en intensidad, duración y frecuencia. Además de los beneficios en salud que se han descrito, se han identificado otros tipos de beneficios, como incremento de la cohesión social, mejoría de la movilidad y diseños urbanos, resocialización de jóvenes infractores y reducción de los costos de salud.

Niveles mínimos de actividad física requeridos para obtener beneficios en salud

Intensidad: *Moderada (caminar rápido, trotar lentamente) o vigorosa (carrera rápida, montar en bicicleta, nadar u otra actividad que exija un continuo e intenso movimiento)*
Duración: *Para la actividad moderada mínimo 30 minutos continuos o fraccionados en periodos continuos de mínimo 10 minutos cada uno. Para la vigorosa mínimo 20 minutos*
Frecuencia: *5 o más días por semana para la actividad física moderada y 3 o más días por semana para la actividad física vigorosa.*

1.1.1 Cohesión social.

Las personas que realizan actividad física tienden a estar más integradas socialmente a su comunidad, con lo cual la actividad física juega un papel destacado en una sociedad comprometida con un desarrollo sostenible, en la medida que contribuye a tener un balance entre aspectos ecológicos, económicos y socioculturales.

1.1.2 Movilidad y diseños urbanos.

Las ciudades han sido concebidas, en la mayor parte de los casos, para facilitar el desplazamiento de vehículos automotores, generando barreras para otras opciones de movilización.

Teniendo en cuenta las restricciones económicas y de tiempo que puede tener una proporción importante de la población, determinadas modalidades de transporte como montar en bicicleta y caminar, han sido identificadas como estrategias adecuadas de promoción de la actividad física durante los días de trabajo. Este enfoque exige un nuevo modelo de ciudad, menos dispersa geográficamente y más integrada en su conjunto, en la cual las ciclorutas, los caminos peatonales, amplios andenes y cruces peatonales seguros cumplen una función destacada.

Adicionalmente, la promoción de la actividad física como medio de transporte, ha sido identificada además como una estrategia de reconocimiento y apropiación de los espacios públicos de la ciudad.

1.1.3 Resocialización de jóvenes y prevención de consumo de psicoactivos.

Los programas de actividad física proveen una estrategia adecuada de prevención, tratamiento, rehabilitación y reinserción, en aquellos jóvenes que tienen un riesgo mayor de consumo de psicoactivos y de asumir conductas antisociales.

Existen evidencias de que la actividad física mejora las destrezas cognitivas y emocionales del individuo, incrementando la autoestima y posibilitando la resolución de conflictos.

La práctica regular de actividad física produce liberación de sustancias en el cerebro que generan "picos" de satisfacción, seguidos de relajación, que son de gran utilidad en personas hiperactivas, impulsivos con poco autocontrol, con lo que tendría gran utilidad en programas de prevención. Además, disminuye los niveles de ansiedad de consumo de drogas que se presenta durante la fase de desintoxicación, ayudando a prevenir recaídas.

Se ha observado además, que la actividad física puede prevenir y reducir la sensación de "aburrimiento" en los jóvenes, la cual ha sido asociada a su vez con la aparición de trastornos depresivos, problemas de concentración y sensación de soledad y abandono.

1.1.4 Disminución de los costos de salud.

Aunque existe un limitado conocimiento sobre el costo de la inactividad física en países como Colombia, la información existente en otros países orienta en cuanto a los altos costos en los que incurren los sistemas de salud para atender las diferentes enfermedades que se presentan debido a este comportamiento.

Solo en los Estados Unidos el costo de la inactividad física para el año 2000 fue aproximadamente de $75 billones de dólares. Datos de 1998, muestran que individuos físicamente activos ahorraban alrededor de $500 dólares por año en costos de salud, comparados con aquellos que no realizaban actividad física. En Canadá, la inactividad física fue responsable en 1999 de alrededor del 2.5% del costo total de atención salud, lo cual equivale a 2.1 billones de dólares.

El Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), y la Organización Mundial de la Salud consideraron en el 2001que por cada dólar invertido en planes de promoción de actividad física, se disminuye 3,2 dólares en gastos en salud. Aunque los costos para la promoción de la actividad física no han sido calculados, probablemente son menores que los requeridos para la atención en salud.

1.2 Determinantes de la actividad física

Muchos factores propios y ajenos a la persona influyen respecto a su práctica de actividad física. Los estudios han demostrado que en este comportamiento están involucradas interacciones complejas entre diversos factores individuales y del contexto.

A continuación se mencionan algunos de los factores o determinantes de la actividad física. Para mejor entendimiento se han dividido en tres niveles, lo cual no implica que alguno sea más importante que otro. Cada región estará seguramente influenciada en mayor o menor grado por cada uno de estos factores, y es allí donde el diagnóstico previo permitirá planear programas más efectivos.

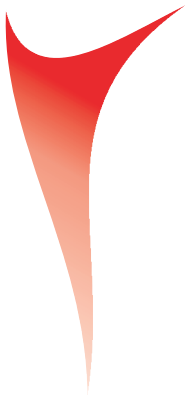


Tabla 1.1. Factores que influyen para la realización de actividad física en individuos y comunidades.

Factores intrapersonales	***Conocimiento de beneficios*** Actitud Intención Percepción de habilidades/eficacia Incentivos Percepción de barreras Auto-motivación Valor de las expectativas/resultados Disfrute Historia de actividad física Aptitud física Acondicionamiento físico/habilidades Percepción del esfuerzo Preferencias y prioridades Adaptación y cambios biológicos
Factores del ambiente social	Soporte social Normas sociales Ambiente socioeconómico Contexto cultural Soporte familiar Soporte de proveedores de servicios de la salud Soporte de pares (amigos) Niveles de criminalidad
Factores del ambiente físico	Diseños urbanos Facilidades de acceso o espacios para la actividad física Clima Transporte Seguridad en la infraestructura

1.2.1. Factores intrapersonales.

Algunos autores mencionan que la actividad física, como otros comportamientos en salud, tiene un carácter cíclico o episódico. Las personas pueden iniciar con gran entusiasmo sus rutinas de ejercicios y mantenerlas por algún tiempo, y súbitamente interrumpirlas y reiniciarlas de nuevo en una etapa posterior.

Razones como los beneficios para la salud, apariencia personal, goce, interacción social, han sido identificadas en la adopción de la actividad física. Con respecto a las diferencias de sexo, se ha evidenciado que los hombres manifiestan mayor interés en ejercicios de fortalecimiento, trote, carreras y actividades deportivas vigorosas y competitivas.

En los niños la actividad física es concebida como un comportamiento innato a su naturaleza física y social. En tales circunstancias la actividad física no tiene reglas específicas, mientras que en una proporción importante de mujeres y hombres la realización de actividad física esta limitada por el tiempo y la percepción de que su realización no contribuye a su calidad de vida.

Los hombres con enfermedades crónicas son más propensos que los sanos a experimentar fuertes sentimientos de temor y una baja confianza en sus propias destrezas. Sin embargo, una vez percibidos los beneficios de la actividad física, su adherencia puede ser más fuerte, siempre y cuando no existan recaídas de su estado de salud. De igual forma que las personas que tienen una autopercepción negativa de su peso corporal son más sedentarias, debido a la inhibición que pueden sentir al realizar actividad física en espacios públicos.

1.2.2. Factores del ambiente social.

El soporte social ha sido fuertemente asociado con la actividad física. Los adolescentes que realizan ejercicio perciben con mayor frecuencia que sus familias los apoyan en sus deseos de mantener este comportamiento.

En adultos se ha identificado la importancia que tiene la compañía y soporte de amigos y/o familiares cercanos.

Se ha observado, que el papel de determinados actores sociales (compañeros de trabajo, vecinos, compañeros de ejercicios), tienen influencia en la adopción de la actividad física. Aquellas personas que logran encontrar un grupo que realice actividad física en el barrio, mantienen más fácilmente este comportamiento.

El efecto del soporte social se ve influido por diferencia de género, ya que las mujeres tienden a adoptar con más facilidad las influencias sociales del contexto. Por su parte en adultos mayores de edad, el contar en el barrio con personas de edades similares que realizan actividad física, permite una mayor adherencia.

1.2.3. Factores del ambiente físico.

En años recientes se ha destacado la importancia que tienen los diseños urbanos en la salud de los individuos. Se ha evidenciado que las ciudades que son concebidas para crecer en grandes áreas incrementan el uso de vehículos automotores, lo cual genera un deterioro en la calidad del aire e incremento de enfermedades respiratorias, sedentarismo y obesidad.

Por el contrario, las siguientes características urbanas han sido identificadas como factores que promueven la actividad física:

- Diseños urbanos que facilitan a las personas la utilización de medios diferentes a los vehículos motorizados particulares, como sistemas de transporte público eficientes, vías peatonales y ciclorutas.

- Diversidad de bienes y servicios cerca de las zonas de residencia. De esta manera, si una persona requiere realizar alguna compra o trámite específico, podrá hacerlo dentro de una distancia razonable para caminar o usar bicicleta.

- Presencia de espacios abiertos, (parques, plazoletas, etc.) con adecuada iluminación y agradables a la vista.

- Seguridad en las zonas residenciales y lugares adecuados para la realización de actividad física.

Si se consideran los aspectos mencionados, se comprende porque la modificación de un comportamiento, y en el caso particular el de actividad física, requiere de un programa que intervenga en varios niveles, que fortalezca las alianzas entre grupos, instituciones e individuos, que sea sostenible, que lleve a los individuos y comunidades paso a paso en el proceso de adoptar y mantener el nuevo comportamiento.

2. MARCO NORMATIVO

Según la Constitución Política de 1991, la salud de toda la población es una responsabilidad directa del Estado y en este sentido, ésta es la resultante de la interacción e intervención de las diferentes autoridades, los sectores sociales, económicos públicos y privados de la sociedad.

Este enfoque traduce la voluntad del Estado de ubicar la salud pública en la agenda local y el compromiso de articular los esfuerzos de los sectores público y privado y de la sociedad, para incidir en los determinantes y condicionantes que afectan la salud de las colectividades e individuos, bajo los principios de equidad, eficiencia, universalidad, solidaridad, integralidad, unidad y participación.

Con el objeto de lograr la acción intersectorial integrada para la reducción de los eventos de enfermedad y muerte atribuidos a las enfermedades crónicas en la población colombiana, la Nación ha definido dentro de las prioridades de salud pública para el periodo 2002 - 2007, la modificación en un 15% de los niveles de actividad física, en concordancia con lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo 2003-2006 "*Hacia un Estado comunitario*", en el cual se delega en el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, el cumplimiento del artículo 52 de la Constitución Política, en el que se destaca que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

La reducción del sedentarismo surge hoy como uno de los grandes desafíos para el gobierno y la sociedad colombiana, frente al cual se requiere de un enfoque integral, a través del cual se movilicen los sectores sociales y económicos, en torno a acciones sostenibles, efectivas y culturalmente apropiadas.

Coordinar esfuerzos y acciones, en el marco de un Programa Nacional que responda a las particularidades de cada una de las regiones del país, cobra entonces una importancia destacada. Es así como el *Programa Colombia Activa y Saludable*, es una iniciativa gubernamental dirigida a

promover la práctica social de la actividad física en todo el territorio nacional; reconociendo la necesidad de incidir sobre los comportamientos individuales y colectivos, sobre el espacio público, la movilidad y el transporte, entre otros.

El *Programa Colombia Activa y Saludable* en las diferentes regiones del país debe expresarse en la generación de alianzas, el incremento de la responsabilidad social frente al tema, la movilización social, el posicionamiento de la actividad física en la agenda de los tomadores de decisiones y la definición de acciones integrales para promoverla, en el ciclo de políticas, planes, programas y proyectos en los diferentes niveles del Estado, al igual que en los procesos de toma de decisiones en el sector privado y en la comunidad.

De acuerdo con lo dispuesto en la Constitución Política, con base en el Plan Nacional de Desarrollo aprobado, todos los organismos públicos de todo orden deberán preparar su plan de acción para aportar conjuntamente a los propósitos, objetivos, metas, prioridades y estrategias nacionales. Desde esta perspectiva, una prioridad para el nivel departamental y local es incluir en sus Planes de Desarrollo acciones que promuevan desde los diferentes sectores la práctica social de la actividad física. Este plan exige la integración funcional de todas las entidades públicas o privadas dedicadas o relacionadas con el fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el equipamiento urbano, el espacio público, la movilidad y el transporte.

Existen en el marco jurídico del país diferentes alternativas que pueden contribuir a garantizar el desarrollo y sostenibilidad de acciones integrales para este mismo fin. Con la intención de ayudar a la identificación de dichas alternativas se mencionan algunas normas que son aplicables a ciertos sectores y que con su aplicación en el nivel departamental o local, pueden generar recursos, estrategias y oportunidades para la promoción y práctica social de la actividad física.

Desde la **Constitución Política Nacional**, el bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población han sido consideradas finalidades sociales del Estado, por esta razón, en los planes y presupuestos de la Nación y de las entidades territoriales, el gasto social tiene prioridad sobre cualquier otra asignación.

En desarrollo de la constitución la Ley 60 de 1993, definió la distribución de competencias y recursos en las entidades territoriales, asignando al municipio el carácter de entidad ejecutora principal de las acciones en materia social salud y educación-, y a los departamentos, el de intermediario y coordinador entre la Nación y los municipios. La **Ley 715 de 2001**, que modificó la Ley 60 de 1993, define la obligación de los municipios de planear y desarrollar de programas y actividades que fomenten la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

La **Ley 50 de 1990**, adicionó el Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo, definiendo que las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

La **Ley 115 de 1994** - Ley General de Educación - reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal, obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media.

El Código Nacional del Transporte, **Ley 769 de 2002**, define acciones con el propósito de garantizar las diferentes opciones de movilización en el territorio nacional, lo cual es fundamental para promover alternativas de transporte como caminar y montar en bicicleta, las cuales pueden ser apropiadas por sus efecto positivos para la salud, la integración social, la disminución de la polución y la economía de quienes las practiquen.

La aplicación de la **Ley 397 de 1997** (Ley General de la Cultura), puede proveer diferentes alternativas para promover la práctica social de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento y estas tienen una amplia acogida entre los diferentes grupos sociales.

A través de la **Ley 181 de 1995**, se crea el Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, con el objetivo de patrocinar y fomentar la masificación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud, en todos los niveles y estamentos sociales del país para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones individuales, familiares y comunitarias. Esta Ley define como función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Así mismo, le compete a los entes deportivos departamentales y municipales la coordinación y ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

A nivel territorial se cuenta adicionalmente con los recursos provenientes de:

- El impuesto adicional del 10% sobre el valor de cada una de las cajetillas de cigarrillos nacionales que se expendan al público en todo el territorio nacional (Ley 30 de 1971) y del 100% sobre el precio de distribución (Ley 14 de 1983).

- El impuesto sobre cigarrillos extranjeros, 100% sobre el valor del CIF y del 10% adicional sobre el valor de cada una de las cajetillas (Ley 14 de 1983). El recargo del 10% sobre el valor de cada boleta de entrada a los espectáculos públicos, establecido por el artículo 8° de la Ley 1ª de 1967 y Ley 49 de 1967.

- Los recursos del Sistema General de Participaciones de los recursos de propósito general, 7% del total para deporte y recreación y 3% a la cultura, y los recursos de salud pública asignados en el Plan de Atención Básica -PAB- (*Ley 715 de 2001 y Circular 018 de 2004*).

- Los recursos del impuesto al valor agregado, IVA, distribuido así: 40% para el Instituto Colombiano para la Juventud y el Deporte, Coldeportes, 20% para los entes deportivos Departamentales y Distritales y 40% para los entes deportivos municipales (Ley 181 de 1995).

- 3% como mínimo, del incremento en el IVA para la telefonía móvil destinados para la financiación de los Planes de fomento, promoción y desarrollo del deporte, la recreación y los programas culturales y artísticos de las personas con discapacidad (Ley 812 de 2003).

- Las partidas que asigne Coldeportes de los recursos del Presupuesto General de la Nación de acuerdo con los planes y programas y las políticas del Gobierno Nacional.

- Las rentas que creen las asambleas departamentales o los concejos municipales con destino al deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Este es solo un compendio de las posibles alternativas con las que se cuenta para el desarrollo de acciones que promuevan la práctica social de la actividad física. Sin embargo, solo la voluntad política y social en cada de los entes territoriales logrará que en el mediano plazo, se aumenten los niveles de actividad física de la población colombiana y se disfruten los beneficios de su práctica.

RESUMEN MARCO NORMATIVO

MARCO DE SUSTENTACIÓN LEGAL GENERAL	*MARCO DE RECURSO FINANCIERO*
Constitución Política de Colombia 1991	Ley 1 de 1967
Ley 50 de 1990	Ley 49 de 1967
Ley 60 de 1993	Ley 30 de 1971
Ley 115 de 1994	Ley 14 de 1983
Ley 181 de 1995	Ley 181 de 1995
Ley 397 de 1997	Ley 715 de 2001
Ley 715 de 2001	Circular 018 de 2004
Ley 769 de 2002	
Ley 812 de 2003	

3. MODELO CONCEPTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Para ser más efectivos en la planeación, intervención, implementación y evaluación de los programas, es necesario tener un modelo conceptual que oriente con respecto a los actores, los componentes y los aspectos de la evaluación que deben ser tenidos en cuenta. Por este motivo, se propone un modelo que puede ser usado independiente de las características de ente territorial y del tipo de actividad física que se promocione. El modelo propuesto define:

- Los actores que deben ser involucrados para la promoción de la actividad física: comunidades organizadas, tomadores de decisiones e individuos.
- Los componentes a intervenir: ambiente físico; ambiente social; políticas; e información, comunicación y educación.
- Los escenarios que se sugieren intervenir: vecindario, educativo, laboral y de servicios asistenciales de salud.
- Los aspectos a evaluar: coherencia, logros, relevancia, capacidad de respuesta y resultados.

Por lo relevante que resulta para promover la actividad física el abordaje integrado de los cuatro componentes propuestos en el modelo conceptual, a continuación se presentan aspectos generales de cada uno de ellos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que dichos componentes tienen diferentes alcances de acuerdo al ente territorial y a los cuatro escenarios donde se propone promover la actividad física.

Una política pública para promover la actividad física a nivel local podría establecer la reorganización del transporte público, la asignación de recursos para mejoramiento de parques y senderos peatonales, la definición de estrategias para incrementar las condiciones de seguridad, etc

En una institución educativa, la política organizacional por excelencias es el Proyecto Educativo Institucional PEI, a través del cual se pueden establecer los valores y acciones que promuevan la actividad física en el colegio.

3.1. Componente de políticas

Las políticas pueden ser de dos tipos: públicas u organizacionales. Las políticas públicas son hechas por el gobierno, nos afectan a todos y están dirigidas a resolver un problema específico en toda la sociedad. Las políticas organizacionales, se hacen para resolver problemas de grupos específicos (empresas, instituciones educativas, juntas de acción comunal, etc.). Estas deben responder al objetivo de la política pública.

Las políticas para promover la actividad física, no solo están relacionadas con los sectores de la salud, la recreación o el deporte; involucran además sectores como: trasporte, planeación urbana y el de seguridad y convivencia ciudadana.

El ambiente físico en un barrio esta determinado por la presencia de zonas verdes, placas deportivas, estado de andenes, iluminación, etc. En un colegio esta determinado por la extensión de las zonas recreo-deportivas, la seguridad que para los usuarios ofrezca su diseño, el estado de andenes y calles alrededor del colegio, la existencia de zonas para estacionar bicicletas, etc.

El ambiente social esta referido entre otras cosas a las condiciones de seguridad, la existencia de grupos que realizan actividad física, los niveles de participación en diferentes tipos de alternativas de actividad física, etc.

3.2. Componente social

Está influenciado por el soporte social, los aspectos culturales y las normas sociales existentes en un área en particular, los cuales se expresan en forma específica en diferentes escenarios y grupos humanos, de acuerdo a la relación entre ellos y las que ellos tengan con su ambiente.

3.3. Componente físico

A nivel general, esta determinado por la forma en la cual se encuentra planificada y diseñada el área geográfica de referencia (municipio o ciudad); sin embargo, este componente tiene expresiones concretas en cada escenario, las cuales son evidentes en la forma en la cual están diseñados los barrios, colegios, lugares de trabajo, servicios de prestación de servicios de salud y otros espacios en los cuales la gente vive, estudia, trabaja, usa su tiempo libre o se desplaza.

3.4. El componente de información. comunicación y educación

Por su parte, busca aportar los conocimientos y habilidades necesarias para que las personas sean físicamente activas según el escenario que se aborde y los intereses con respecto al tipo de actividad física que desee practicar.

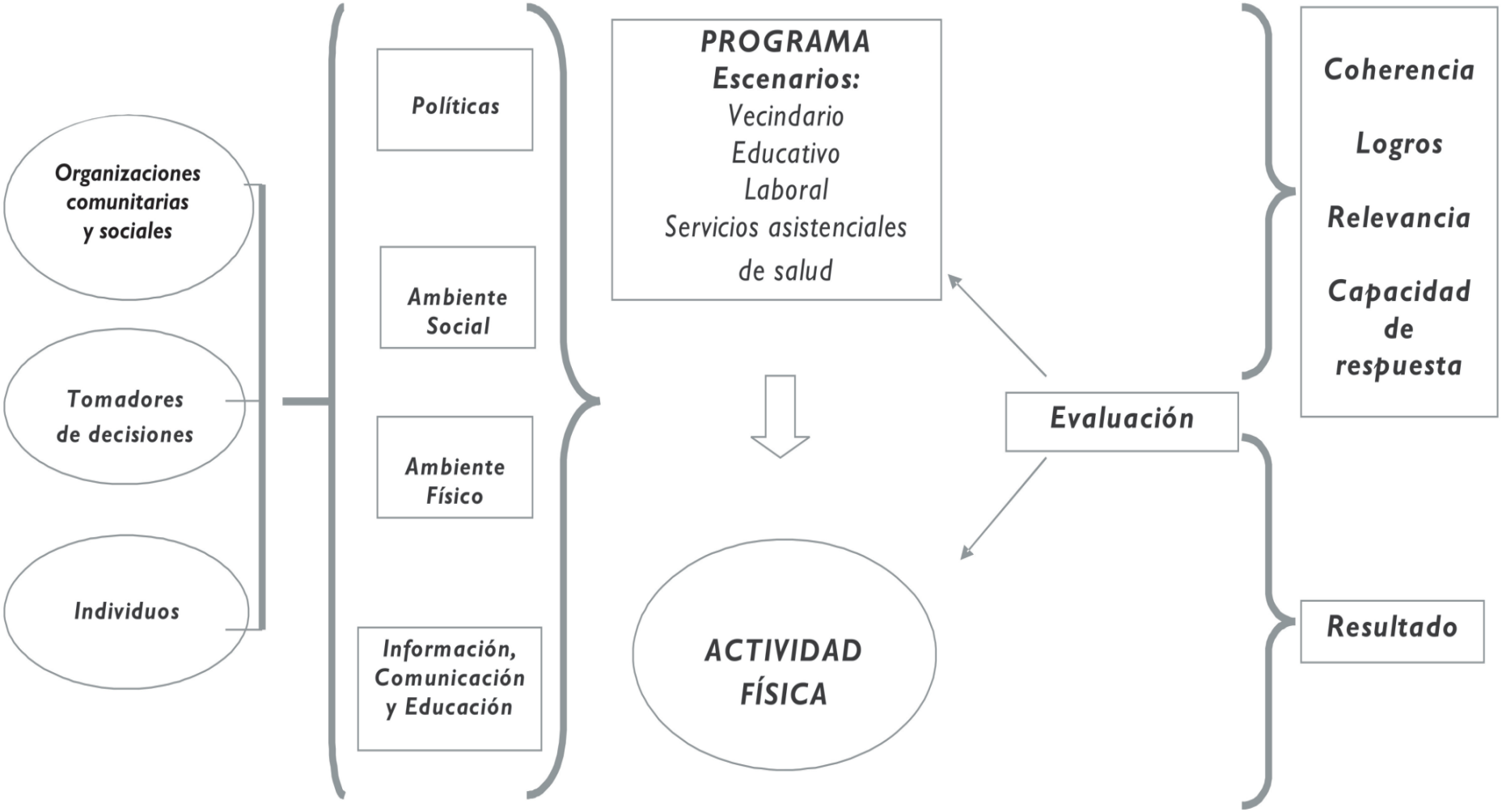
Cuando el programa involucra estos componentes en su planeación y desarrollo, se considera que tiene una perspectiva ecológica, la cual reconoce la actividad física como un comportamiento complejo que requiere para su promoción de diferentes abordajes y la participación de muchos actores. (Apéndice 1.)

La gráfica del modelo conceptual propuesto se presenta continuación:

Algunas actividades de ***información, comunicación y educación*** *son la entrega de folletos, plegables u otros materiales a las personas sobre la forma adecuada de realizar rutinas de actividad física o sobre alternativas para desarrollarla en diferentes escenarios.*

Una actividad de ***educación****, por su parte, puede estar dirigida a enseñar sobre ciertos tipos de actividad física o la forma en la cual se pueden aprovechar diferentes espacios para su práctica.*

Modelo conceptual para la planeación, ejecución y evaluación de programas que promuevan la actividad física en el marco del Programa Nacional de Actividad Física "Colombia Activa y Saludable".



4. ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Con el fin de identificar las estrategias más efectivas para promover la actividad física, estas han sido evaluadas siguiendo una rigurosa y uniforme metodología. Como resultado de este proceso, las intervenciones efectivas se han agrupado en tres grandes enfoques: a) informativo, b) social y del comportamiento y, c) de políticas públicas con impacto ambiental.

Para cada uno de estos enfoques se han seleccionado los tipos de intervención más efectivas, los cuales se presentan en la Tabla 4.1 y se describen a continuación.

Tabla 4.1. Enfoques y estrategias que han mostrado ser efectivas para promover la actividad física.

Enfoque informativo	*Tipo de intervención* *Avisos en puntos de decisión* *Campañas comunitarias*
Social y del comportamiento	*Promoción de la actividad física en el escenario educativo.* *Fomento de grupos de apoyo en la comunidad.* *Programas individuales de cambio de comportamiento.*
Políticas con impacto ambiental	*Ordenamiento territorial y mejoramiento de los lugares para la práctica de actividad física.*

4.1. Enfoque informativo

El enfoque informativo hace referencia a la entrega de información acerca del sedentarismo. Con este enfoque, basado en mercadeo

comercial y en otras formulaciones teóricas para el cambio de comportamiento, se motiva a las personas a dejar de ser sedentarios.

A través de las intervenciones se alerta sobre las oportunidades para ser más activo, los métodos para superar las barreras y actitudes negativas sobre la actividad física; de igual forma, se busca aumentar el apoyo entre los miembros de la comunidad para la adopción y el mantenimiento de la actividad física.

Los tipos de intervención que mostraron ser efectivas fueron:

- ***Avisos en puntos de decisión:*** esta estrategia consiste en la colocación de señales motivadoras en puntos o lugares de decisión estratégicos, como ascensores y escaleras mecánicas, para desmotivar su uso y animar a las personas a utilizar los escalones.

- ***Campañas comunitarias:*** estas campañas promueven la actividad física utilizando avisos de televisión, radio y prensa. Sin embargo, solo son efectivas cuando están acompañadas por intervenciones en otros componentes como: grupos de soporte y autoayuda, consejería en actividad física, actividades de detección del riesgo, educación en lugares de trabajo, colegios o servicios de salud en la comunidad, actividades en contextos barriales tales como eventos en la comunidad y la utilización de senderos peatonales.

4.2. Enfoque social y del comportamiento

Se basa en la enseñanza de habilidades y en la estructuración de un contexto social que contribuya a adoptar y mantener la práctica de la actividad física. Los tipos de intervención efectivos fueron:

- Promoción de la actividad física en el escenario educativo: estas intervenciones involucran la modificación de los planes de estudio y políticas escolares para promover la actividad física, en la clase de educación física y en otros espacios de la vida escolar. Estas intervenciones han promovido cambios en los procesos de enseñanza

y modificaciones en las reglas de juego de los deportes practicados en las instituciones educativas, con el fin de contribuir a que los estudiantes sean más activos.

- Grupos de apoyo social en la comunidad:
buscan promover la actividad física a través de la construcción, fortalecimiento, y mantenimiento de las redes sociales que favorecen este comportamiento. Esto puede lograrse creando nuevas redes sociales o trabajando con las existentes. Esta estrategia es útil y eficaz en escenarios como: vecindarios, lugares de trabajo, universidades, grupos de hombres y mujeres de diferentes edades, aún cuando no necesariamente se mencione la promoción de la actividad física como uno de sus objetivos.

- Programas individuales de cambio de comportamiento:
están basados en los intereses específicos del individuo, sus preferencias y su motivación de ser más activos. Estos programas enseñan a los participantes las habilidades necesarias para incorporar la actividad física en su rutina diaria. Las actividades que proponen desarrollar son:

  - Fijación de metas para incrementar la actividad física, con auto-evaluación de su progreso.
  - Construcción de redes sociales de apoyo.
  - Reforzamiento a través de mensajes positivos.
  - Identificación de alternativas para superar las barreras que impiden mantenerse activo.
  - Desarrollo de estrategias para prevenir la suspensión de la actividad física.

4.3. Enfoque de políticas públicas con efecto en los ambientes físico y social

Con este enfoque se busca crear ambientes que apoyen la práctica de la actividad física mediante el ordenamiento urbanístico de las ciudades, de tal forma que se favorezca la presencia de múltiples y variados lugares que faciliten opciones diferentes al desplazamiento en vehículos automotores. De igual forma se busca la creación o mejoramiento de lugares para la práctica de actividad física, el incremento de las condiciones de seguridad e iluminación y la disminución de la polución, entre otros.

Aunque los tipos de intervención mencionados son las que han mostrado ser más efectivos, no existen suficientes elementos para rechazar otros que han sido empleados para promover la actividad física, los cuales requieren ser evaluados posteriormente. En el Apéndice 1 se proponen otras intervenciones, que pueden ser adaptadas y desarrolladas en diferentes escenarios del nivel local, de acuerdo a los recursos existentes y a las características socioculturales de sus habitantes.

5. ORIENTACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE PROGRAMAS O SUBPROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

En este capítulo se buscan dar orientaciones generales para la elaboración de un programa o subprogramas que promueva la actividad física a nivel local. Para comprender adecuadamente los aspectos que se desarrollarán, es importante tener claro los conceptos de plan, programa, subprograma y proyecto, al igual que la forma jerárquica en la cual estos se estructuran. (Ver gráfico 5.1)

Para lograr que a nivel local se cuente con una estructura como la propuesta a continuación se establecen unos aspectos mínimos a tener en cuenta.

5.1. Desarrollo del trabajo intersectorial

La naturaleza compleja de la promoción de la actividad física ha obligado al desarrollo del trabajo intersectorial; el cual ha sido utilizado como una estrategia adecuada en la generación y desarrollo de programas en el área. Sin embargo, se debe aceptar que el trabajo intersectorial a nivel nacional, en programas de promoción de la actividad física, se encuentra en una etapa naciente y requiere de una mayor estructura teórica que deberá ser objeto de sistematización e investigaciones futuras.

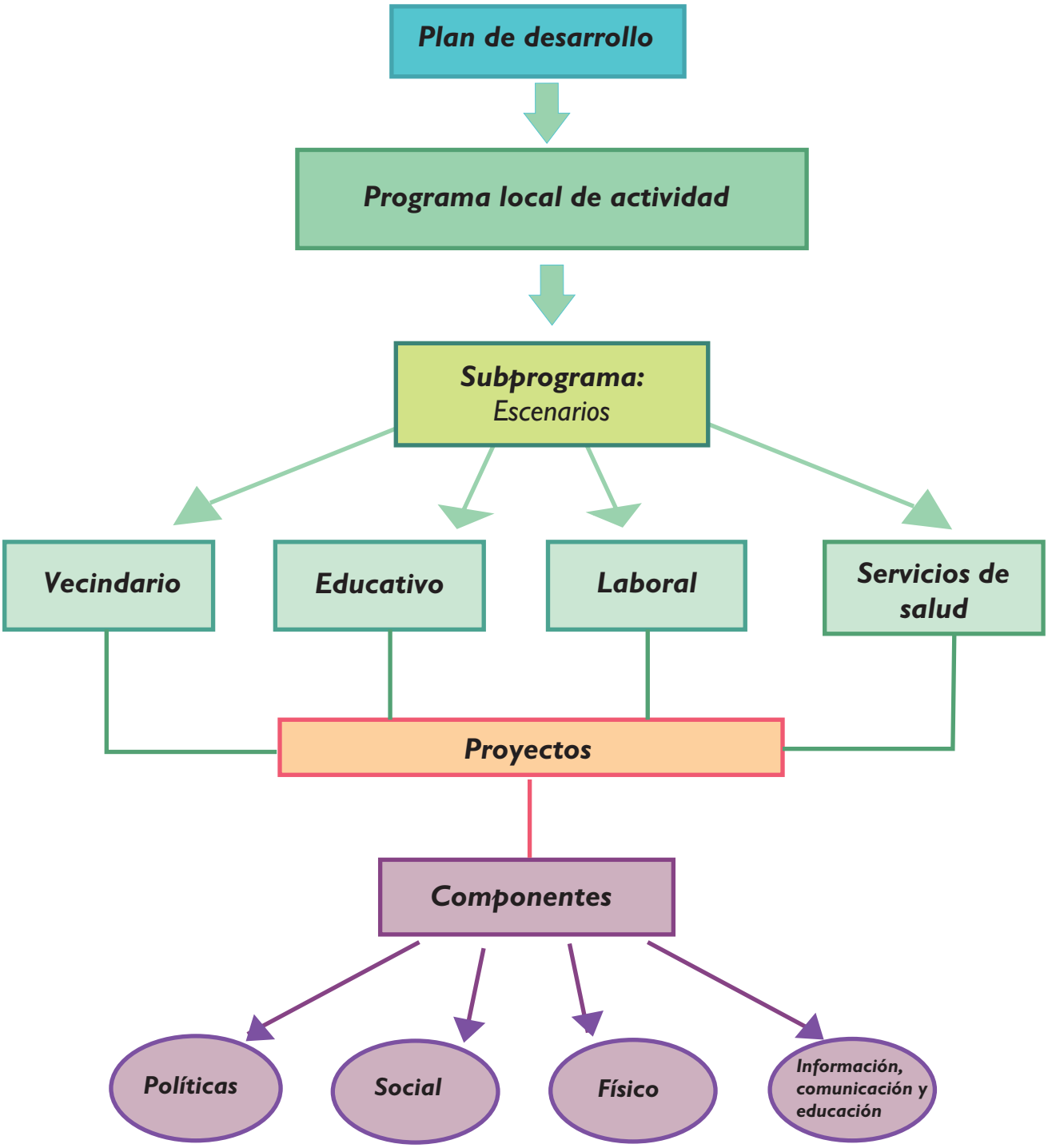
Plan: Hace referencia a las decisiones de carácter general que expresan los lineamientos políticos, las prioridades y la asignación de recursos.

Programa: es un conjunto organizado e integrado de actividades, servicios o procesos. Se diferencia del subprograma por su mayor complejidad alcance y diversidad. Se pueden mencionar como ejemplos los siguientes: Muévete Bogotá, Risaralda Activa, etc.

Subprograma: tienen la misma estructura de los programas pero su jerarquía es menor. Se denominarán subprogramas a las acciones que se desarrollen en los cuatro escenarios donde se desea promover la actividad física.

Proyecto: Es un conjunto autónomo de acciones y medidas que se realizan en un periodo determinado, con el objetivo de solucionar un problema en un escenario específico.

Gráfico 5.1. Abordajes requeridos para promover la actividad física a nivel local.



El trabajo intersectorial se traduce en la realidad en la formación y consolidación de coaliciones, las cuales pueden ser definidas como grupos de organizaciones e individuos que trabajan en forma conjunta con el fin de lograr metas comunes. Las coaliciones, a diferencia de otros tipos de alianzas, se caracterizan por los siguientes aspectos:

- Están compuestas por individuos que representan diversas sectores y organizaciones comunitarias. En el caso de un programa de promoción de la actividad física en un municipio determinado, la coalición pudiera estar compuesta por el Instituto Municipal de Deportes, la Secretaría Municipal de Salud, Hospital Local, Planeación Municipal y entidades o agremiaciones comunitarias o productivas, entre otras.

- Desarrollan relaciones de trabajo formales con base a objetivos y propósitos definidos que son objeto de seguimiento, institucional y que van más allá del interés común de los participantes.

- Son relativamente durables. La coalición en este caso, no es conformada para desarrollar un subprograma en actividad física. Si se tiene en cuenta, que incrementar los niveles de actividad física en una población específica es un desafío complejo, el esfuerzo de la coalición necesariamente deberá ser permanente o muy duradero.

- Son estructuradas y enfocadas a metas específicas que comparten todos los miembros de la coalición. En este sentido, es importante que cada miembro, identifique claramente su participación e importancia en la misma. Es posible, que al iniciar el trabajo intersectorial, algunas instituciones no entiendan el porque han sido invitadas a participar por lo cual se Requiere hacerles ver la importancia de su soporte.

- Tener miembros que sean voceros de las organizaciones que representan y que abogan por los intereses de la coalición. Los miembros deberán tener una adecuada autonomía en las decisiones que se tomen a nivel del grupo y tener el compromiso de poner en la agenda los temas de la coalición al interior de su institución o grupo.

Ejemplo:

El director de la oficina de planeación municipal podrá considerar que el sedentarismo es un problema solo del sector salud o del deporte y recreación. Sin embargo, al identificar la influencia que tienen aspectos como el mantenimiento de los andenes en la manera como las personas se movilizan, comprende la importancia de participar activamente en la coalición.

Vinculado al concepto de coalición, se asume que existe un beneficio claro de trabajar en forma conjunta. Se tiene el convencimiento, que si una entidad o grupo comunitario lleva a cabo una intervención en actividad física, los resultados del programa pueden verse limitados, sino no se articulan los esfuerzos con otros actores sociales. Otros beneficios potenciales incluyen:

- Incrementan la eficiencia de las acciones de las organizaciones que hacen parte de la coalición.
- Mejoran la capacidad de respuesta frente a problemas que se presenten.
- Aumentan la capacidad de identificar soluciones novedosas.
- Mejoran las relaciones entre las entidades involucradas.

Si bien, el trabajo intersectorial es muy importante para garantizar la sostenibilidad de un programa de actividad física, las personas e instituciones involucradas deben estar preparadas a superar múltiples dificultades y barreras. Quizás, la más frecuente esta relacionada con los cambios políticos y administrativos que se suscitan en las entidades públicas y privadas, los cuales generan con frecuencia, retrocesos en el trabajo intersectorial. Los nuevos funcionarios suelen dilatar las decisiones que expresan compromisos formales con programas ya existentes.

Un aspecto que ayuda superar las limitaciones que se producen con los cambios de gobierno, es la consolidación de procesos con amplia participación comunitaria, la cual ayuda a realizar control social sobre las decisiones de tomadas por los nuevos funcionarios.

No solo es importante la identificación y acercamiento con aliados, también se recomienda identificar posibles opositores, de tal forma que se puedan desarrollar estrategias para volverlos aliados o recibir realimentación.

5.2 Pasos para el desarrollo de programas y subprogramas

Para el desarrollo de cada uno de los pasos que a continuación se proponen para desarrollar programas y subprogramas de actividad física, no se puede olvidar que el principal propósito a nivel local es lograr que la promoción de la actividad física sea una prioridad dentro del Plan de Desarrollo, esto facilitará el trabajo intersectorial y dará más posibilidades de contar con los recursos requeridos.

También es importante tener en cuenta que los programas y subprogramas deben incluir idealmente los cuatro componentes del modelo conceptual propuesto (políticas; ambiente social; ambiente físico; información, comunicación y educación) de tal forma que puedan ser integrales y más efectivos.

Para el desarrollo de programas y subprogramas de promoción de la actividad de la actividad física se pueden identificar los siguientes pasos: sensibilización, elaboración del diagnóstico, planeación, implementación y evaluación. Aunque la evaluación se considerara al final de este capítulo, es importante tener en cuenta que para su Desarrollo se requiera tenerla en cuenta desde la sensibilización.

5.2.1 Sensibilización.

El paso inicial es identificar todos los posibles aliados, personas, instituciones o sectores, que estarán involucrados en el programa o subprograma. Una clasificación que se ha propuesto para estos aliados, establece cuatro posibles grupos:

Ejecutores: aquellos involucrados en los funcionamientos del programa o subprograma, por ejemplo en el escenario educativo los ejecutores pueden ser los profesores de las diferentes áreas, mientras en el de servicios de salud pueden ser médicos y enfermeras responsables de un programa de prevención de las enfermedades crónicas.

Tomadores de decisiones: quienes pueden decidir sobre la implementación y/o mantenimiento del programa o subprograma. En el departamento un tomador de decisión clave es el gobernador, mientras a nivel municipal lo es el Alcalde. Sin embargo, otros tomadores de decisión importantes pueden ser los miembros de la junta de acción comunal en un barrio, el gerente de una empresa o el rector de una institución educativa.

Acompañantes: quienes apoyan activamente el programa o subprograma. Ejemplo de acompañantes son las empresas que patrocinan eventos o los medios de comunicación que promocionan algunas actividades que se desarrollan en un municipio o departamento.

Participantes: aquellos a quienes se dirige el programa o subprograma Los participantes varían de acuerdo al escenario en el cual se esta trabajando, a nivel del vecindario pueden ser los habitantes de un barrio, mientras en el escenario laboral serán los empleados de una fábrica que se benefician de las actividades de un subprograma Laboral.

Una vez se ha creado la lista completa de aliados, se debe identificar cómo cada uno debe ser involucrado en la planeación, ejecución y/o evaluación del programa o subprograma. La decisión sobre el papel

que cumplirá cada aliado no es fácil, pero puede tomarse según sus necesidades e intereses, autoridad sobre recursos, conocimientos específicos, habilidades, etc.

A continuación se presentan ejemplos de algunas posibles acciones que pueden ser desarrollados por algunos tipos de aliados:

Gobierno: formulación y apoyo de las políticas que promuevan la actividad física, asignación de recursos, promoción del trabajo intersectorial.
***Organizaciones sociales y grupos comunitarios*:** hacen abogacía, son soporte social, promueven actividades en sus comunidades, convocan a los integrantes de las organizaciones, ejercen control y veeduría.
***Organizaciones privadas*:** patrocinan y promueven actividades, convocan diferentes grupos de la población, promuevan un tipo de responsabilidad social que favorece un modo de vida activo, etc.

Una vez se han identificado posibles aliados u opositores, estos deben ser convocados para presentar la propuesta general, escuchar opiniones y definir entre todas las dinámicas de trabajo y las reglas básicas para su desarrollo:

***Lugares y fechas de reunión.**
***Tareas y responsabilidades.**
*** Formas de comunicación.**

Teniendo en cuenta la necesidad de que la coalición asuma como una prioridad el que la promoción de la actividad física quede incorporada en los planes de desarrollo, es importante tener en cuenta que estos tienen dos partes: una parte general y el plan de inversiones. En la parte general es necesario que quede formulado: el diagnóstico, los indicadores, los objetivos, las metas y las estrategias. Es decir, para esta parte la coalición deberá elaborar un panorama de la situación de la actividad física a nivel local y lo que se espera lograr en el mediano y largo plazo.

Por su parte, en el plan de inversiones se hará la descripción del programa, los subprogramas y los proyectos sectoriales que permitirán el funcionamiento de estos. La estructura del plan, los programas y subprogramas se describe en la Tabla 5.1, mientras que para la formulación de proyectos los miembros de la coalición o aliados deberán referirse a la metodología que cada sector a nivel local maneja para su elaboración.

Tabla 5.1. Estructura general de plan, programa, subprogramas y proyectos a nivel local.

Nivel	Contenidos	Observaciones
Plan	Diagnóstico Nacional Indicadores Objetivos Metas Estrategias	Se elabora por todos los integrantes de la coalición
Programa	Objetivos Metas	A partir del diagnóstico local todos los miembros de la coalición definen la orientación del programa
Subprograma	Diagnóstico del escenario Objetivos Metas	Se elaboran por los miembros de la coalición que están relacionados con cada escenario.
Proyecto	Identificar en el nivel local los contenidos que se deben tener en cuenta	Se elaboran por los miembros de la coalición que están relacionados con cada sector.

A continuación se darán orientaciones acerca de la formulación de los contenidos descritos y otros aspectos a tener en cuenta para la formulación del plan, el programa y subprogramas; para estos últimos se hará una descripción más detallada en el capítulo seis (6).

5.2.2 Elaboración del diagnóstico.

Como se ha descrito, la actividad física es un comportamiento complejo, en la medida que influyen diferentes factores, los cuales deben ser considerados y explorados para poder proponer acciones efectivas que lo promuevan. Con el fin de tener un panorama general de la situación de la actividad física a nivel local, se describen las variables mínimas a considerar, con preguntas guía que ayudan a la elaboración del diagnóstico:

Identificación de la población objeto.

Se debe tratar de establecer quienes y cuantos son los afectados por el sedentarismo:
¿Es toda la población o parte de ella?
¿Existe un grupo de la población donde el problema sea mayor? (por ejemplo las mujeres, los adultos mayores, los discapacitados, los adolescentes, etc).
¿Se presentan diferencias por grupo socioeconómico? Esta información se puede obtener de estudios o diagnósticos previos y/o entrevistos a personas claves.

Reconocimiento de acciones previas o en curso.

Es necesario reconocer si previamente algunas personas, instituciones o sectores han desarrollado acciones para promover la actividad física:
¿Qué acciones se han desarrollado?
¿Quién las ha desarrollado?
¿Qué resultados se produjeron?
¿Están las acciones aún en desarrollo? Este reconocimiento permite identificar estrategias, aciertos y desaciertos, recursos, etc.

Situación política y de participación social:

Permite establecer las oportunidades y limitaciones para desarrollar acciones políticas y sociales:
¿Existe un ambiente apropiado para tramitar decretos, ordenanzas o acuerdos y asignar recursos?
¿Cuál es la posición de la opinión pública frente a la actividad física?
¿Cuáles son los antecedente de participación comunitaria en el desarrollo de iniciativas para promover la actividad física? y la existencia de normas sociales que la promuevan o la limiten.

Situación del ambiente físico:

Permite reconocer las condiciones del ambiente físico que puedan influenciar la realización de la actividad física, estas condiciones pueden ser naturales o elaboradas por el hombre:
¿Las condiciones topográficas ayudan a explicar diferencias en los niveles de actividad en ciertos grupos de la población?
Los espacios físicos donde se puede realizar actividad física, ¿Están en buen estado? ¿Son de fácil acceso? ¿Son iluminados, atractivos y seguros?.
¿Las personas perciben que las calles son seguras, y apropiadas para los peatones?.
¿Se cuenta con infraestructura física suficiente para permitir el desarrollo de actividad física por toda la población?

Estas variables deben ser descritas por medio de indicadores, los cuales ayudan a establecer la situación inicial y permiten tener una dimensión cuantitativa y cualitativa de la situación de la actividad física a nivel local. La información para contestar las preguntas de cada variable que servirá para la formulación de indicadores se puede obtener de dos tipos de fuentes:

Primaria: cuando se usan instrumentos como encuestas, grupos focales o verificación sobre el terreno.

Secundaria: cuando se usa información que ya estaba disponible y ha sido empleada para otros fines.

Fuentes útiles de información son: el perfil epidemiológico, estudios sobre movilidad urbana, sondeos sobre uso de ciclovias, escenarios deportivos, entre otros.

Ejemplo:

Luego de haber realizado el diagnóstico los miembros de la coalición conformada en un municipio se reunieron para su análisis y formulación de indicadores. Algunos indicadores formulados fueron:

El 60% de la población de estudiantes de secundaria no cuenta con el número suficiente de horas para realizar actividad física en la institución educativa.

El 80% de los recursos del instituto de deporte y recreación son destinados a actividades competitivas en las que participa el 5% de la población.

El 70% de las calles cuentan con andenes en buen estado.

El 100% de los concejales están de acuerdo en aprobar en priorizar la promoción de la actividad física en el plan de desarrollo.

Es fundamental que todos los aliados participen en la elaboración y análisis del diagnóstico, con el fin de que su participación en las fases restantes pueda ser más activa. En el análisis del diagnóstico es importante que se establezcan las debilidades y fortalezas que tiene el ente territorial para promover la actividad física, al igual que las oportunidades que se puedan aprovechar para este fin.

5.2.3 Planeación.

Con la información obtenida del diagnóstico se tendrá el panorama que ayude a la orientación de objetivos, metas, estrategias, a la priorización de los escenarios

por donde se empezará el desarrollo del programa y establecer los demás aspectos necesarios para la estructuración de estos.

Definición de objetivos.

Los objetivos son los resultados o efectos que se pretenden alcanzar en el mediano y largo plazo. Los objetivos son de dos tipos:

* ***Generales***: se centran en los propósitos estratégicos, están basados en el análisis integral del diagnóstico.

*__Específicos__: recogen los componentes sectoriales que ayudarán a lograr que se cumpla el objetivo general.

Para la formulación de objetivos es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los objetivos deben ser concretos y posibles de medir.
- No es conveniente establecer objetivos inalcanzables; estos deben ser ajustados a las condiciones locales.
- Establezca con claridad el tiempo en el cual se esperan alcanzar los objetivos propuestos.
- Los objetivos deben ser coherentes con la caracterización y los acuerdos realizados por el grupo de interés.
- Es importante definir mecanismos de seguimiento a los objetivos.

Ejemplo:
Los miembros de la coalición decidieron incluir en el plan de desarrollo municipal algunos de los siguientes objetivos:

Objetivo general del plan: *Promover la práctica de la actividad física mediante la participación sectorial y comunitaria, organizada y articulada en el programa municipal de actividad física.*

Objetivo general del programa*: Desarrollar acciones intersectoriales y comunitarias para la promoción de la actividad física en la población general, mediante el abordaje de los escenarios del vecindario, educativo, laboral y de los servicios de salud.*

Objetivos específicos:
Elaborar la política municipal de promoción de actividad física.

Optimizar el uso de los recursos humanos, logísticos y financieros destinados por los diferentes sectores para promover la actividad física a nivel local (Componente de política).

Incrementar la participación social en la definición de estrategias para promover la actividad física en los diversos escenarios (Componente de ambiente social).

Mejorar la infraestructura física de los parques del área urbana y las placas deportivas de la zona rural (Componente de ambiente físico).

Involucrar a los medios de comunicación en la difusión de las acciones a desarrollar en el programa municipal de actividad física (Componente de información, comunicación y educación).

Definición de metas.

Las metas son la expresión concreta de los objetivos en términos de tiempo y cantidad. La concreción de las metas definidas en la parte

general del plan de desarrollo se logra a través de los programas y subprogramas.

Ejemplo:

Meta general del plan: *Incrementar los niveles de actividad física en un 5% en la población residente en el área urbana del municipio, durante los próximos 4 años de gobierno.*

Meta general del programa: *Al finalizar el 2007 se estarán desarrollando acciones para promover la actividad física en los escenarios del vecindario, educativo, laboral y de servicios asistenciales de salud.*

Una vez realizada la caracterización se debe empezar a estructurar el programa, para lo cual se proponen las siguientes acciones:

Definición de las estrategias.

Las estrategias son la combinación de acciones y recursos que permiten lograr los objetivos y las metas.

Ejemplo:

Estrategia: Reorganización de la estructura administrativa y financiera requerida para el desarrollo del programa municipal de actividad física.

Con estos elementos incorporados en el plan de desarrollo, se requiere para la estructuración de los programas de la formulación de objetivos y metas, de la definición de un nombre, la priorización de escenarios, la descripción de los componentes y actividades, la organización de una estructura, la elaboración de un cronograma con responsables y la identificación de las fuentes de financiación.

Definición del nombre del programa.

Es importante definir un nombre para el programa, pues este ayudara a que tenga identidad y pueda ser reconocido por los diversos actores locales. La realización de un concurso al que se invite a toda la población es una buena estrategia para la selección de un nombre. Es importante tener en cuenta que el nombre seleccionado no debe ser empleado por otro tipo de programas a nivel local, recoge los intereses de los diferentes sectores participantes, no discrimina a ningún grupo de la población, es llamativo y de fácil recordación.

El nombre puede ir acompañado de un logotipo que representa las diferentes alternativas de actividad física y las características de la población respectiva.

Priorización de escenarios

Aunque los programas de actividad física deben desarrollar acciones en los cuatro escenarios mencionados, en muchos lugares existe la necesidad de priorizar por que escenario (s) se iniciará o desarrollará el programa, dadas las limitaciones en los recursos, el menor nivel de actividad física en ciertos grupos, restricciones logísticas u otras circunstancias similares.

La selección de los escenarios a intervenir, para desarrollar en ellos un subprograma, depende entonces de diferentes factores. A continuación se presenta una metodología que puede ayudar en el proceso de priorización, en la cual deben participar todos los grupos convocados en la fase de sensibilización.

La metodología, que se aplica para cada uno de los posibles escenarios, tiene en cuenta aspectos como porcentaje de la población afectada y costo estimado de las intervenciones, viabilidad de la intervención, así como el compromiso de los integrantes con cada uno de los escenarios propuestos.

Tabla 5.2. *Criterios de priorización en el proceso de planeación de un programa*

Afectados	*El grupo humano afectado, representa frente al total de la población ...* *5 = un porcentaje muy alto* *3 = un porcentaje moderado* *1 = un porcentaje bajo*
Costo	*¿Qué tan costoso podría ser planear y llevar a cabo la intervención?* *5 = no muy costoso* *3 = ligeramente costoso* *1 = muy costoso*
Compromiso	*¿Qué tan comprometidos están los grupos de interés en trabajar en el escenario a intervenir?* *5 = muy comprometidos* *3 = algo comprometidos* *1 = no comprometidos*
Viabilidad	*En general se considera que la intervención en este escenario es…* *5 = fácil de lograr* *3 = algo difícil de lograr* *1 = muy difícil de lograr*

Una vez sumado los puntos en cada escenario, se comparan sus puntajes para seleccionar los mayores, decidiendo cual o cuales se desea intervenir. Es importante que los aliados o miembros de la coalición definan en que momento se discutirá acerca de la intervención en los escenarios no priorizados.

Ejemplo:

En un municipio de aproximadamente 30.0000 habitantes, un sondeo realizado por el Instituto Municipal de Recreación y Deporte, permitió identificar que los y las jóvenes, que constituyen el 30% de la población, tienen unos bajos niveles de actividad física, seguidos de los adultos mayores (15% la población), las mujeres adultas (20% de la población) y los hombres adultos (15% de la población).

Ante esta situación, el alcalde municipal convocó a un grupo conformado por todos los secretarios de despacho, el director del instituto de recreación y deporte, al jefe de planeación, presidentes de juntas de acción comunal, educadores, organizaciones productivas y juveniles, asociación de mujeres y otros grupos comunitarios del municipio; con el fin de priorizar una intervención durante el año 2004, dirigida a intervenir en los niveles de actividad física.

Los asistentes decidieron nombrar una comisión con representantes del gobierno, las organizaciones comunitarias y el sector productivo, la cual se encargaría de recoger la información necesaria para caracterizar el problema y luego presentarlos a la plenaria, con el propósito de tomar una decisión sobre el escenario de prioritaria intervención. Una vez realizada la caracterización se tomó la decisión de aplicar los criterios para priorizar, obteniéndose los siguientes datos:

Escenario	Afectados	Costo	Viabilidad	Compromiso	Total
Educativo	3	3		5	16
Laboral	1	5	3	1	10
Vecindario	5	1	3	3	12
Servicios de salud	1	5	3	1	10

Por lo anterior, el grupo de interés tomó la decisión de intervenir en forma prioritaria el escenario educativo y se hizo el compromiso de asignar recursos en el 2005 para continuar el programa en este sector y empezar a trabajar el subprograma del escenario del vecindario.

La anterior, solo es una de las numerosas maneras de priorizar y otro tipo de estrategias pueden ser usadas para este fin. Lo importante de esta actividad es usar los recursos en las intervenciones más efectivas y alcanzar al mayor número de personas posibles.

Descripción de los componentes y actividades.

Para describir los componentes y actividades de un programa o subprograma, es útil elaborar un modelo lógico, el cual describe los aspectos esenciales, las conexiones entre sus componentes y los resultados esperados.

Adicionalmente incluye, la información pertinente con respecto al contexto del programa; es decir, los factores influyentes que fueron identificados al momento de hacer la caracterización.

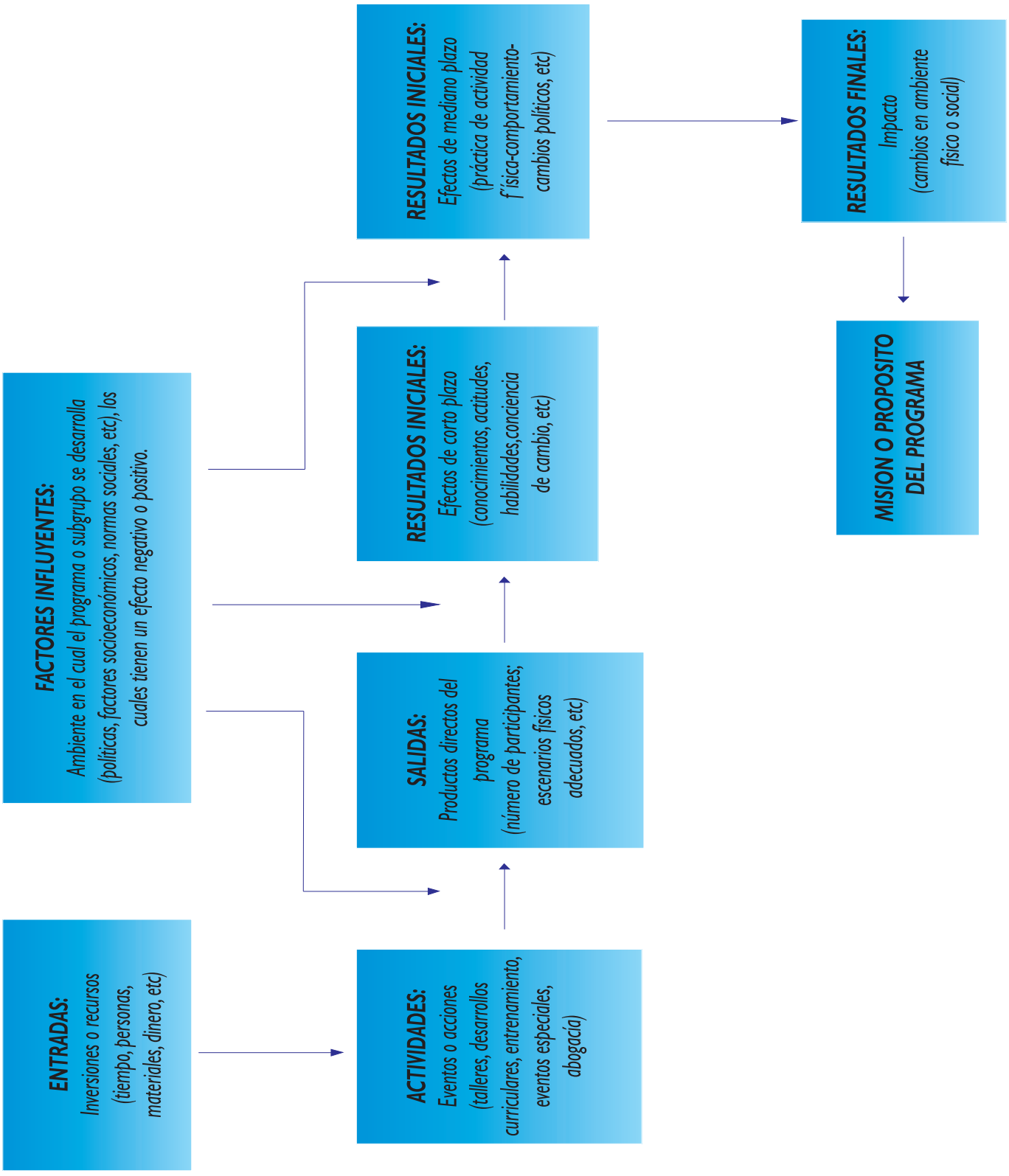
Para la realización de un modelo lógico se puede partir desde los resultados esperados a largo, mediano o corto plazo, para terminar definiendo las actividades que se

Aunque para los diversos escenarios existen múltiples estrategias que pueden ser aplicadas, es importante recordar que algunas de ellas han mostrado ser más efectivas y es posible adaptarlas a las condiciones locales (recordar Capitulo 4 y Apéndice 1).

van a realizar para la consecución de dichos objetivos; así, como los recursos necesarios para dichas actividades o por el contrario, iniciar por los recursos y las actividades a realizar hasta llegar a los resultados esperados (Ver gráfico 5.2).

Con el modelo lógico ya definido, es necesario establecer los responsables de cada una de las actividades y recursos identificados, así como la forma a través de la cual se van a ejecutar.
Lo importante es hacer uso de la capacidad técnica, logística y operativa que tengan todos los interesados y no crear nuevas organizaciones o estructuras que generen más costos y no sean útiles para alcanzar los propósitos trazados.

Gráfico 5.2 Esquema de un modelo lógico



Tomado de: US Department of Health and Human Services. *Physical Activity Evaluation Handbook*

Organización estructural

Una forma de organización que puede ser útil, es la conformación o aprovechamiento de un grupo pequeño de trabajo existente, a manera de comité coordinador o mesa de trabajo, que defina una periodicidad de encuentro para abordar los diferentes aspectos relacionados con el programa.

De este comité o mesa de trabajo, pueden hacer parte representantes de todos los grupos de interés y, al interior de ella se pueden definir unas tareas concretas para su funcionamiento, tales como: moderación, elaboración de actas o la creación de subcomités temporales, para realizar actividades específicas. Se insiste en la necesidad de establecer mecanismos de comunicación que faciliten la relación entre los participantes y permitan hacer un trabajo dinámico y oportuno.

Ejemplo:

Los aliados para promover la actividad física en el municipio, tomaron la decisión de conformar una mesa de trabajo integrada por representantes de cada grupo.

Los miembros de la mesa establecieron que se reunirían el primer martes de cada mes para tratar los diferentes aspectos relacionados con el programa. Sin embargo, cada 6 meses se reunirían en una asamblea general.

Con el propósito de garantizar el buen funcionamiento de la mesa, nombraron como secretario al director del Instituto de Deporte y Recreación y como moderador, al Director de Planeación Municipal.

Para garantizar que todas las personas estén informadas acerca de las actividades desarrolladas, decidieron realizar un programa de radio en la emisora local y crear un periódico mural en la entrada de la Alcaldía. Para coordinar el programa de radio y la elaboración del periódico, nombraron un responsable para cada mes.

Financiamiento del programa

Es necesario garantizar los recursos necesarios para su funcionamiento. Dado el carácter intersectorial y comunitario de este, dichos recursos deberán provenir de los diferentes grupos de interés. Aquí es importante tener en cuenta, que no solo son útiles recursos económicos, si no que algunos grupos podrán hacer aportes en tiempos de personas, logística, espacios físicos y otros, que sirvan para desarrollar las intervenciones en el o los escenarios priorizados.

Se debe establecer en forma clara, cual es el aporte que hace cada organización y quien es el responsable de garantizar que este esté disponible para el momento en el cual se requiere. Para este propósito los sectores deberán definir los proyectos que apuntan al cumplimiento del programa y los subprogramas.

Dado que los recursos financieros son necesarios, se deben analizar las diferentes posibilidades que para su consecución dan las normas vigentes, a través de las cuales se le asignen recursos directos al programa o subprograma. Se invita al lector a revisar los contenidos del Capítulo 2.

Cronograma y responsables.

Una vez definidas las actividades, el siguiente paso es realizar el cronograma, el cual debe contener el tiempo que se va a tomar para la realización de cada actividad y los responsables de su ejecución. Es importante tener en cuenta que el cronograma debe:

- Ser coherente con los recursos disponibles y la magnitud de las actividades propuestas.
- Ser flexible, sin que esto implique que la actividad se dilate en forma indefinida.
- Ser conocido y recordado por las personas o instituciones responsables de su cumplimiento, para lo cual se debe difundir a través de diferentes medios.

- Tener en cuenta las actividades establecidas en otros programas, de tal forma que se puedan articular para facilitar su desarrollo.

- Ser monitoreado permanentemente, para hacer los ajustes correspondientes y evitar se afecten las actividades planeadas.

5.2.4 Implementación.

Para el desarrollo del programa se deben integrar los diferentes aspectos abordados en la planeación. Esto implica la realización y supervisión continua de las actividades, el uso de los recursos previstos y el cumplimiento de los objetivos.

Es posible que cada actividad requiera una planeación específica, la cual debe ser realizada con la debida anticipación.

Con el fin de difundir el programa, se puede definir una actividad de lanzamiento en la cual participen todos los grupos de interés y la comunidad en general. Esta actividad puede ayudar a sensibilizar sobre la importancia de la actividad física y promover la participación de toda la población.

Adicionalmente, es adecuado que el programa esté vinculado a redes temáticas de apoyo, en donde se pueda entrar en contacto con diferentes programas, con el fin de intercambiar experiencias, solicitar asesorías, comparar resultados y analizar aciertos y desaciertos.

En Colombia se ha venido conformando la Red Colombiana para la Actividad Física (REDCOLAF): *redcolaf@hotmail.com* Así mismo a nivel continental existe la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA) *www.rafapana.org*

5.2.5. Evaluación.

Este componente estará enfocado a identificar los elementos conceptuales básicos del proceso de evaluación de un programa o subprograma de promoción de la actividad física.

La evaluación es una parte fundamental del programa o subprograma, la cual no debe ser vista con recelo, pues con ella no se busca acusar o buscar responsables, por el contrario, esta orientada a mejorar su desarrollo, identificando las cosas que han sido positivas y que se deben mantener y aquellas que es necesario cambiar para lograr los objetivos propuestos.

La evaluación puede ser considerada como un examen sistemático de las características de una iniciativa y sus efectos, con el propósito de generar información que pueda ser utilizada para su mejoramiento y adecuado seguimiento.

La evaluación de un programa no tiene dentro de sus propósitos básicos, contribuir al conocimiento científico de un tema. Su principal objetivo es identificar los aspectos que deben ser mejorados en un programa. Si bien pueden existir algunos nexos, no se debe confundir la evaluación con el proceso de investigación.

En el proceso de evaluación de programas se establecen los siguientes elementos básicos:

1. Toda evaluación supone que los programas estén orientados a un problema específico, y su realización aportará al mejoramiento del mismo.

Ejemplo:

Si se considera un programa de ciclovías recreativas, cuyo objetivo es brindar espacios de recreación y actividad física a los ciudadanos los fines de semana, el proceso de evaluación debe dar respuesta, sobre las estrategias que deben ser llevadas a cabo para mejorar o mantener su utilización.

2.En toda evaluación se determinan previamente dos aspectos básicos: criterios y estándares.

Una vez conocidos (documentados) los criterios del programa que se desean evaluar, se identifican los estándares para cada uno de ellos.

3.Identifica los abordajes y las prácticas que las personas que participan en el programa, determinando su rol con respecto a las diferentes actividades y otras iniciativas.

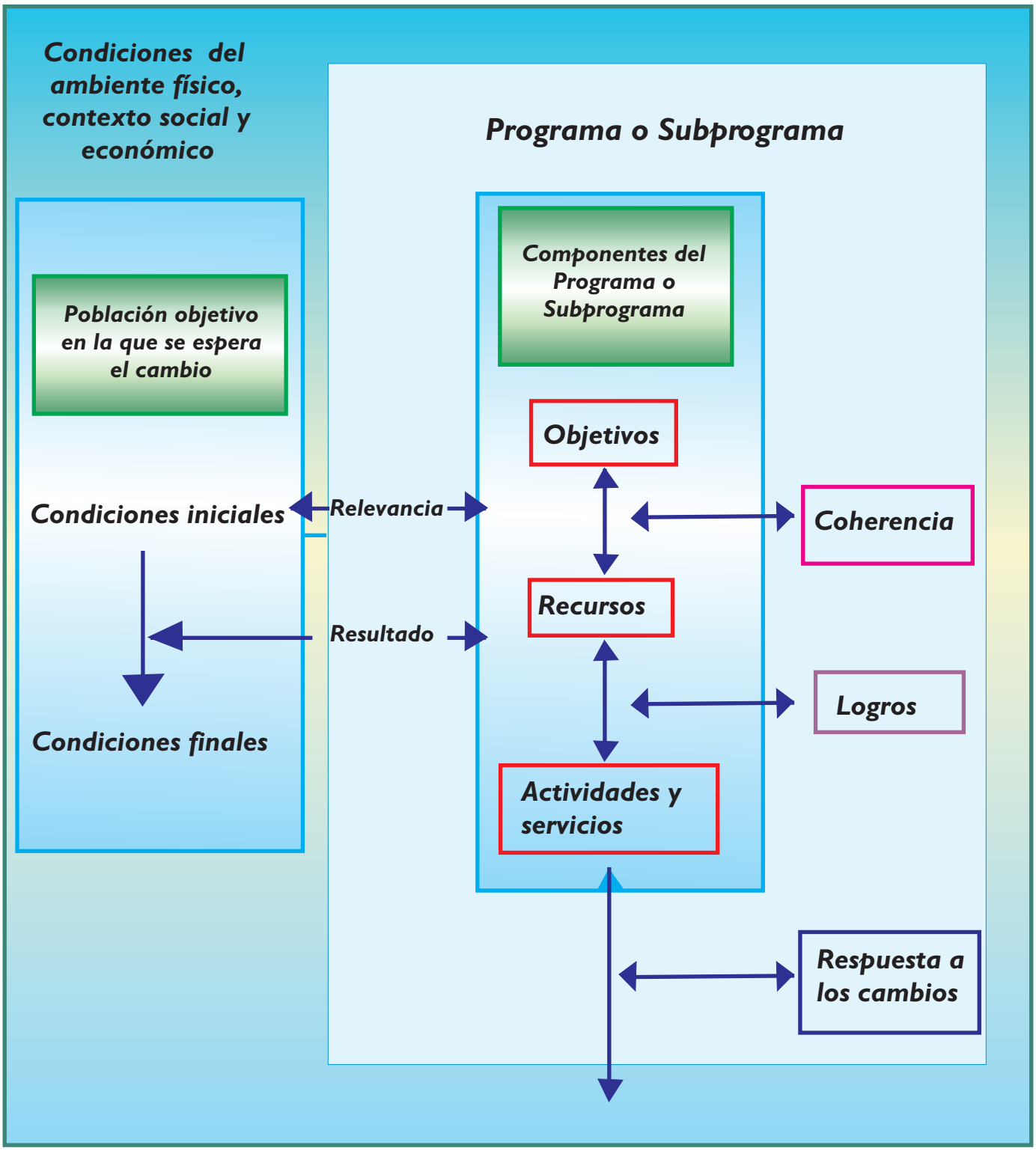
El proceso de evaluación no solo esta dirigido a determinar las relaciones o vínculos existentes entre una actividad y un resultado final. Existen otros aspectos de la evaluación, orientados a determinar porqué los resultados ocurren.

Esta área ha sido denominada evaluación de proceso, la cual permite además, refinar y mejorar los métodos de intervención de los programas y subprogramas

En el gráfico 5.3 se esquematiza un modelo de evaluación que involucra los diferentes componentes a tener en cuenta en los programas y subprogramas:

Criterio: se consideran como atributos o cualidades que deben tener los programas o proyectos de promoción de la actividad física para su adecuado funcionamiento.
Estándar: patrón o estado ideal del atributo que se considera debe tener el programa o proyecto.

Gráfico 5.3. **Modelo evaluación para los programas y subprogramas de promoción de la actividad física**



Para entenderlo adecuadamente, se tomará como ejemplo hipotético el desarrollo de un subprograma de promoción de la actividad física en un escenario laboral: (empresa de seguros, en el cual hay 200 empleados, en donde más del 90% de los mismos realizan labores de oficina). El subprograma ha sido concebido a partir de un acuerdo entre trabajadores y las directivas de la empresa, bajo el liderazgo de la oficina de recursos humanos.

En el enfoque de evaluación propuesto, los objetivos del programa o subprograma constituyen la fuerza orientadora del mismo e implican, en principio, cambios esperados en la población que se desea intervenir.

Ejemplo:

El objetivo propuesto para el subprograma en la empresa de seguros fue: mejorar el bienestar de los trabajadores implementando estrategias que promocionen la actividad física.
La meta definida fue: El 80 % de los trabajadores realizaron actividad física durante 30 minutos en cada uno de los días laborales de la semana.

Los recursos son los materiales (conocimiento, dinero, recurso humano e infraestructura física) necesarios para la operación del programa o subprograma.

Ejemplo:

En este caso, la empresa de seguros ha contratado algunas horas de asesoría de un experto en el tema; ha adecuado además, un espacio para la realización de ejercicios con un pequeño baño y ha reservado un área del parqueadero del edificio para el estacionamiento de las bicicletas de los trabajadores.

Las actividades y servicios son los medios por los cuales el programa consigue sus objetivos y comprenden la estrategia de intervención.

Ejemplo:

En la empresa de seguros se definieron las siguientes actividades y servicios:

-Entrega de folletos informativos de las ciclorutas del sector.
- Inscripción de participantes del programa.
-Capacitación sobre normas de seguridad.
-Créditos con intereses un evento especial, en el cual el gerente de la empresa y algunas de sus directivos, realizaron un recorrido en bicicleta con los trabajadores inscritos.
-Organización de pequeños grupos, estructurados a partir de sus lugares de residencia, que definieron determinados lugares y horarios de encuentro para desplazarse conjuntamente a su trabajo.
-Con el fin de mantener y facilitar el uso de bicicleta, la empresa adecuo, con una pequeña inversión, un espacio del parqueadero para el estacionamiento de bicicletas.
-Adicionalmente, facilitó dos baños para que los trabajadores pudieran cambiarse tan pronto llegaran a su trabajo.
-Trabajo conjunto con otras empresas del sector: mejorar condiciones de seguridad, apropiación de espacios.

Las preguntas de evaluación surgen de la relación entre los componentes del programa o subprograma y de estos con las condiciones iniciales y finales de la población objeto. Se identifican las siguientes:

Coherencia: ¿el enfoque del programa está relacionado con los objetivos, recursos y actividades y servicios del mismo?

Ejemplo:

En el caso de la empresa, se quiere indagar si existe coherencia entre las actividades realizadas y el objetivo inicialmente planteado (mejorar el bienestar de los trabajadores implementando estrategias que promocionen la actividad física).

Logros: ¿cuáles son los logros de las actividades / servicios del programa subprograma?

Ejemplo:

Se desea indagar si los recursos movilizados para el desarrollo del programa o subprograma, se están reflejando en el cumplimiento de la meta inicialmente trazadas.
¿Los cambios físicos definidos en la empresa o en sus alrededores permiten que los empleados sean físicamente activos?

Relevancia: ¿qué tan relevantes son los objetivos del programa o subprograma de promoción de la actividad física para la población objetivo en la que se espera el cambio? Se desea examinar en este caso la pertinencia o necesidad del programa en la población intervenida.

Ejemplo:

En la situación específica de un subprograma desarrollado en empresas con una importante proporción de trabajadores de oficina, se puede suponer que los niveles de sedentarismo y obesidad son elevados y, que además, pueden estar presentes problemas de estrés laboral.

Capacidad de respuesta a los cambios: ¿qué tanto responden los componentes del programa a las condiciones del contexto?

Ejemplo:

En este punto se podría evaluar la capacidad que tiene el programa para afrontar situaciones como el robo de bicicletas o la construcción de obras públicas que obstaculizan temporalmente el desplazamiento de peatones.

Adicionalmente se indagó por:

¿Los líderes del programa cuentan con la capacidad de gestión suficiente para exigir, junto con otras empresas, una mejoría en las condiciones de seguridad del sector?

¿Se ha tenido la posibilidad de tener interlocución con los constructores de obras públicas, con el fin de analizar medidas que atenúen el efecto temporal de las mismas?

Resultados: ¿cuál es la influencia del programa en los cambios presentados en la población objetivo?

Los objetivos y alcances del programa de actividad física determinan el tipo de indicadores de resultado.

Ejemplo:

Se puede mencionar en el siguiente orden jerárquico:

Niveles de satisfacción con el programa
Intención frente a la práctica de la actividad física
Determinación de los niveles de actividad física en diferentes dimensiones, teniendo en cuenta las características del programa: tiempo libre o recreación, uso de bicicleta, caminar, entre otros.

Se sugiere como mínimo realizar la evaluación de resultados cada seis meses. Es importante destacar además, que independiente de los procesos de evaluación, los programas deben tener actividades de control rutinarias enfocadas a monitorear sus procesos.

Una vez realizada la evaluación es importante hacerla conocer de todos los aliados, de tal forma que se puedan hacer los ajustes correspondientes para la continuación del programa o subprogramas.

RESUMEN ELABORACIÓN DE PROGRAMAS O SUBPROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. SENSIBILIZACIÓN

2. DIAGNÓSTICO

3. PLANEACIÓN

4. DESARROLLO

5. EVALUACIÓN

6. LINEAMIENTOS EN DIFERENTES ESCENARIOS

El propósito de este capitulo es desarrollar los lineamientos técnicos para el desarrollo de programas de promoción de la actividad física, en los cuatro escenarios seleccionados: a) vecindario, b) educativo, c) laboral y d) servicios de salud.

Estos escenarios representan los espacios de la vida cotidiana donde más frecuentemente se realizan intervenciones en actividad física e incorporan a la mayoría de la población. Si en un municipio se desarrollan acciones integrales en cada uno de ellos, se tiene una mayor posibilidad que la actividad física sea asumida como una norma social dentro de sus pobladores.

Con el fin de facilitar el desarrollo y la lectura de este capítulo, los lineamientos técnicos en cada escenario serán desarrollados en tablas matrices, teniendo en cuenta los parámetros definidos en el capitulo 5 (Orientaciones para la elaboración de programas y subprogramas de actividad física), contemplando los siguientes puntos:

- Aspectos generales, en el cual se menciona la importancia de realizar intervenciones en el escenario específico.
- Sensibilización y conformación de grupos de trabajo.
- Preguntas orientadoras para la elaboración del diagnóstico.
- Aspectos en la planeación de las intervenciones.
- Implementación.
- Evaluación.

6.1 Aspectos generales

Escenario

Vecindario	Educativo	Laboral	Servicios de salud
Un vecindario con un contexto social y físico favorable promueve la actividad física, minimiza los riesgos a los residentes y preserva el ambiente natural. *Aunque no es fácil definir lo que es un vecindario, este habitualmente tiene unos límites geográficos y ciertos aspectos culturales, del ambiente físico y social que lo caracterizan dándole una identidad propia. Sin embargo, este podría incluso llegar a corresponder a la totalidad del área urbana de un pequeño municipio colombiano.*	*Promover comportamientos saludables es una misión fundamental de cualquier institución educativa, estas deben proporcionar conocimiento, facilidades y habilidades para que las personas jóvenes sean saludables y se conviertan en adultos productivos.* *La actividad física ayuda a las y los jóvenes a estar en forma, sentirse bien, desempeñarse mejor en la escuela, colegio o universidad, disminuir riesgos como: consumo de drogas, la delincuencia, etc.* *La práctica de actividad física esta influenciada por todo el ambiente de la institución, no solo por la clase de educación física o los espacios para su práctica. Las intervenciones en actividad física deben trascender la institución, involucrando actividades en la casa y el vecindario.*	*Los lugares de trabajo son espacios ideales para promover la actividad física en un grupo de la población que no tendría otra forma de realizarla si no lo hacen durante la jornada laboral.* *Sin embargo, un gran número de lugares de trabajo no cuentan con las condiciones físicas o no dan las oportunidades para que los empleados sean activos físicamente. Perdiendo las oportunidades que la actividad física puede dar para incrementar la productividad y mejorar el clima laboral.* *Las alternativas para promover la actividad física durante la jornada laboral son múltiples y requieren del compromiso conjunto de empleados y patrones.*	*La evidencia científica ha demostrado que el ejercicio físico cumple un importante papel en la prevención y el tratamiento de múltiples patologías.* *La organización mundial de la salud para el año 2000 estimó que 1,9 millones de muertes fueron atribuidas a la inactividad física. Igualmente reportó que el 75% de las muertes en América durante el año 2000 fueron producto de enfermedades crónicas no trasmisibles.*

6.2 Sensibilización y conformación de grupo de trabajo

Escenario

Vecindario	Educativo	Laboral	Servicios de salud
El grupo deberá tener representante de las organizaciones sociales y comunitarias que aglutinan a las personas del vecindario, independientemente de si la función de dichas organizaciones o grupos esta directamente relacionada con la actividad física. *Lo anterior, teniendo en cuenta que estas organizaciones pueden asumir la práctica de actividad física como parte de sus actividades o facilitar recursos u oportunidades para que otros habitantes del vecindario lo hagan.*	*Este grupo deberá tener representantes de las diferentes áreas: rectoría, el grupo docente, el área administrativa, el educador físico, el grupo de salud (enfermera, médico, trabajadora social y/o psicólogo), un representante de los estudiantes, de los padres de familia, y un representante del vecindario o representante de recreación y deporte de la zona de influencia.*	*Establezca el grupo de trabajo contando con la participación del personal administrativo, el comité paritario o de salud ocupacional según el caso, representante de los empleados, de los familiares de los mismos y un representante del vecindario o representante de recreación y deporte de la zona de influencia. Si la mayoría de los empleados pertenecen a una o dos entidades promotoras de salud (EPS) o aseguradoras de riesgos profesionales (ARP) deberán estar presentes.*	*Establezca el grupo de trabajo que deberá tener representantes de las diferentes áreas: Presidente o gerente general, Gerente médico, Director o encargado de Promoción y Prevención, representante de los pacientes y un representante de la comunidad (idealmente con conocimiento de grupos comunitarios o de actividad física a nivel de la ciudad).*

6.3 Preguntas orientadoras para la elaboración del diagnóstico

Escenario

Vecindario	*Educativo*	*Laboral*	*Servicios de salud*
Política organizacional: *¿Existen recursos de las organizaciones del vecindario, del gobierno o la empresa privada que puedan ser empleados para el desarrollo del proyecto? ¿Hay un compromiso del gobierno para promover la actividad física los vecindarios? ¿Se ha presentado la iniciativa del vecindario al gobierno y a las empresas privadas?* ***Ambiente social:*** *¿Cómo son las condiciones de seguridad en el vecindario? ¿Los habitantes del barrio acostumbran realizar actividad física? ¿Dónde la hacen?, ¿Quiénes? ¿Qué hacen?.¿Qué piensa la gente sobre la realización de actividad física?* ***Ambiente físico:*** *¿Existen parques u otros escenarios*	***Política organizacional:*** *¿Tiene la institución un comité que se reúna un mínimo dos veces al año para dar los lineamientos o readaptar las estrategias en actividad física? ¿Tiene la institución políticas en actividad física que comprometa a la institución a proporcionar: a) clases o espacios para que todos los estudiantes puedan realizar diariamente actividad física, b) maestros de educación físicas certificados, c) clases de educación física o proyectos extracurriculares que satisfagan las necesidades e intereses de los estudiantes, d) actividades competitivas y no competitivas que ayudan a desarrollar las habilidades necesarias para participar en las actividades físicas perdurables?* ***Ambiente social:*** *¿Provee la institución oportunidades para que los estudiantes y sus*		***Política organizacional:*** *¿Tiene la institución un comité que se reúna un mínimo dos veces al año para dar los lineamientos o readaptar las estrategias en actividad física? ¿El personal que labora en la institución esta orientado y conoce las políticas institucionales en actividad física, conocen sus responsabilidades? ¿El personal de salud asiste por lo menos una vez al año a actualización en el área de prescripción y estrategias de implementación de hábito de la actividad física. Existe una continua asesoría e información sobre proyectos comunitarios sobre actividad física para los usuarios o sus beneficiarios.* ***Ambiente social:*** *¿Provee la institución a menor costo, que*

Escenario			
Vecindario	**Educativo**	**Laboral**	**Servicios de salud**
para la realización de actividad física? ¿Cuál es su estado?.¿Cuál es el estado de las calles y los andenes? ¿Hay una adecuada iluminación y señalización en las calles y en otros escenarios donde se pueda realizar actividad física? ***Información, comunicación y educación:*** *¿Hay personas u organizaciones que tengan la habilidad para coordinar el desarrollo de una o varias de las formas de actividad física? ¿Están dispuestos a participar? ¿La gente conoce de las diferentes alternativas que existen en el vecindario para la realización de actividad física? ¿Es posible usar algún canal de comunicación para*	*familiares asistan a asesorarse, educarse en la importancia (beneficios, estrategias, etc.) De la actividad física? ¿ Tiene la institución convenios o alianzas con proyectos comunitarios y/o escuelas deportivas que permita a los estudiantes participar en actividades extracurriculares competitivas o recreativas?.* ***Ambiente físico:*** *¿Se cuenta con instalaciones para realizar actividades a puerta cerrada y en espacio abierto, tanto en horas académicas como extracurriculares?¿Las vías de acceso al colegio y la seguridad del vecindario, permiten que sus estudiantes se puedan desplazar en bicicleta o caminando? ¿Pueden los familiares de los estudiantes acompañar o utilizar las instalaciones de la institución (espacios interiores y al aire libre)*	*(satisfacción) de las intervenciones de promoción de la actividad física? ¿Provee la institución oportunidades para que los empleados y sus familiares asistan a asesorarse, o educarse en la importancia (beneficios, estrategias, etc.) de la actividad física?* ***Ambiente físico:*** *¿Cuenta la empresa con espacios abiertos o cerrados adecuados para la práctica de actividad física y/o recreación? ¿Pueden los empleados usar las instalaciones de la institución (espacios interiores y al aire libre) durante las horas laborales? ¿Pueden los empleados usar las instalaciones de la institución (espacios interiores y al aire libre) fuera de horas laborales ("fuera de horas laborales" hace referencia a tardes, fines de semana, y vacaciones?*	*los usuarios realicen una vez al año una estratificación del riesgo de enfermedades crónicas (Norma 412)? ¿Provee la institución oportunidades para que los usuarios y sus beneficiarios asistan a asesorarse, educarse en la importancia (beneficios, estrategias, etc.) de la actividad física? ¿El grupo de salud promueve activamente la actividad física a los usuarios y sus familias a través de estrategias como: distribución de materiales educativos, consejo.* ***Ambiente físico:*** *¿Tiene la institución instalaciones que permitan actividades a puerta cerrada y en espacios abiertos tanto para conferencias como para implementación de talleres que involucren actividad física para el control*

Escenario			
Vecindario	***Educativo***	***Laboral***	***Servicios de salud***
para promover la realización de actividad física en el vecindario?	*fuera de horas académicas (tardes, fines de semana, vacaciones escolares)?* ***Información, comunicación y educación:*** *¿Los estudiantes tienen clases o acceso a monitorias de actividad física durante 120 minutos mínimo, fraccionados en dos o más días a la semana? ¿Existe un currículo académico estructurado institucional de los lineamientos de las clases o monitorias en Educación Física?*	***Información, comunicación y educación:*** *¿El grupo de salud (salud ocupacional, EPS, ARP) promueve activamente la actividad física a los empleados y sus familias a través de: Distribución de materiales educativos, consejo individual, discusiones en grupos pequeños, o presentaciones?¿Los empleados tienen clases o acceso a monitorias de actividad física durante 120 minutos a la semana?*	*de las enfermedades crónicas? ¿Pueden los usuarios usar las instalaciones de la institución (espacios interiores y al aire de la enfermedades crónicas? ¿Pueden los usuarios usar las instalaciones de la institución (espacios interiores y al aire libre) en diferentes horarios, no solo laborales sino en las tardes, fines de semana?* ***Información, comunicación y educación:*** *¿Durante la consulta médica o asistencia paramédica se interroga sobre el nivel de actividad física? ¿En la historia clínica un factor de riesgo de enfermedades crónicas es la inactividad física? ¿Se da asesoría sobre actividad física (como realizarla, estrategias, metas, adherencia, etc.) ya sea en consulta o en otra instancia?*

6.4 Planeación

Escenario

Aspectos generales	Vecindario	Educativo	Laboral	Servicios de salud
Definición de objetivos y metas: deben ser definidas para cada uno de los cuatro componentes del subprograma, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas en el Capítulo 5. *Para cada escenario se da un ejemplo de un objetivo y meta por cada uno de los cuatro componentes a desarrollar.*	***Política organizacional:*** *Objetivo: Incrementar los recursos del presupuesto municipal destinados a fortalecer las actividades comunitarias de actividad física. Meta: Para el año 2005 los recursos destinados a promover la actividad física a nivel comunitario se habrán incrementado en un 20%.* ***Ambiente social:*** *Objetivo: Promover que los diferentes grupos y organizaciones comunitarias involucren la realización de actividad en su cotidianidad.*	***Política organizacional:*** *Objetivo: Reformular el Proyecto Educativo Institucional para incorporar la promoción de la actividad física de forma transversal en el currículo.* *Meta: Al finalizar el año lectivo 2004 la promoción de la actividad física hará parte integral de todas las áreas curriculares.* ***Ambiente social:*** *Objetivo: Promover la participación de los padres de familia en las actividades recreativas con los alumnos durante el fin de semana.* ***Meta:*** *El 50% de los padres participan con*	***Política organizacional:*** *Objetivo: Establecer 30 minutos diarios de la jornada laboral para la realización física de todos los empleados. Meta: El 100% de los empleados podrá realizar 30 minutos diarios de actividad física durante la jornada laboral.* ***Ambiente social:*** *Objetivo: Promover el aprovechamiento de actividades recreativas que ofrece la Caja de Compensación Familiar durante los fines de semana.* ***Meta:*** *El 60% de los empleados y sus familias participará*	***Política organizacional:*** *Objetivo: Establecer un convenio con el instituto de deporte para usar los espacios deportivos con los participantes del club de hipertensos.* *Meta: Para mes de junio habrá firmado un convenio entre la IPS y el instituto de deporte, a través del cual se garantiza la utilización de los espacios deportivos del municipio.* ***Ambiente social:*** *Objetivo:Vincular a los familiares de los pacientes crónicas en actividades recreativas organizadas por la IPS.*

Escenario

Aspectos generales	Vecindario	Educativo	Laboral	Servicios de salud
	Meta: *15 grupos comunitarios del municipio realizarán actividad física durante cada sesión de trabajo que desarrollen.* ***Ambiente físico:*** *Objetivo: mejorar la iluminación de los parques y escenarios deportivos existentes en los barrios del municipio* *Meta: El 100% de los parques y escenarios deportivos del municipio estarán dotados con iluminación al final del periodo de gobierno.* ***Información, comunicación y educación:*** *Objetivo: elaborar una cartilla informativa sobre la forma y alternativas para realizar actividad física en el municipio.*	*sus hijos de las actividades recreativas que ofrece el colegio los fines de semana.* ***Ambiente físico:*** *Objetivo: mejorar el estado de los escenarios con los que cuenta el colegio para la realización de actividad física.* *Meta: Durante el presente año escolar todos los escenarios deportivos del colegio estarán debidamente señalizados y reparados.* ***Información, comunicación y educación:*** ***Objetivo:*** *Elaborar un periódico mural para difundir las programaciones de eventos de actividad*	*como mínimo una vez al mes de las actividades recreativas ofrecidas por la caja de compensación familiar a la que se encuentre afiliado.* ***Ambiente físico:*** *Objetivo: Adecuar duchas en los baños de mujeres y hombres.* *Meta: Todos los baños de la planta inferior de la empresa cuentan con duchas.* ***Información, comunicación y educación:*** *Objetivo: Difundir a través de Intranet información relacionada con los beneficios de la actividad física.* ***Meta:*** *A todos los empleados que usan*	***Meta:*** *40% de los pacientes crónicos asisten a las actividades recreativas semanales con un miembro de su familia.* ***Ambiente físico:*** *Objetivo: dotar un salón con los elementos necesarios para la realización de actividad por parte de los miembros del club de hipertensos.* *Meta: Durante el presente año un espacio físico con capacidad para 50 personas se dotará con los elementos básicos para realizar actividad física.* ***Información, comunicación y educación:*** *Desarrollar un programa de actualización para el*

Escenario

Aspectos generales	Vecindario	Educativo	Laboral	Servicios de salud
	Meta: 1000 cartillas distribuidas en todos los barrios de la ciudad para celebrar el día mundial de la actividad física.	física en el colegio y municipio. **Meta:** La programación de eventos de actividad física es publicada en el periódico mural cada semana.	computadora en red les llega información mensual sobre los beneficios de la actividad física.	personal de salud en los aspectos relacionados con la consejería individual y grupal para la promoción de la actividad física **Meta:** El 100% del personal de salud capacitado en consejería individual y grupal para la promoción de la actividad física.

6.5 Implementación

Escenario				
Aspectos generales	**Vecindario**	**Educativo**	**Laboral**	**Servicios de salud**
Previo a la implementación es necesario establecer un crono grama con responsa bles. También es necesario definir los recursos requeridos y los responsables de ponerlos a disposición. *Los recursos no solo son económicos, para muchas actividades solo se requiere del recurso humano y logístico disponible.* *Una buena difusión de las actividades programadas es fundamental. Para mayor información sobre estos aspectos consulte el Capítulo 5. En el Apéndiice I se proponen alternativas a desarro llar en cada escenario.*	*Para el desarrollo de actividades en este escenario se debe tener en cuenta que allí confluyen diferentes tipos de población: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, por lo cual se deben proponer acciones que puedan ser útiles a todas y en otros caso específicas para cada grupo.* *La articulación con grupos existentes, no necesariamente relacionados con la actividad física puede aumentar la cobertura, si se logra que dentro de las acciones que ellos desarrollan se dedique un tiempo para ponerse en movimiento.*	*Teniendo en cuenta que se debe articular la promoción de la actividad física en el Proyecto Educativo Institucional, las actividades programadas podrán ser realizadas en como parte del currículo (clases de todas las materias, jornadas especiales, etc.), o en actividades extracurriculares.* *La conformación de una alianza o coalición con actores no pertenecientes a la institución educativa, brindará más posibilidades para desarrollar diversos tipos de actividad física por fuera de la institución: vacaciones recreativas, salidas ecológicas, etc.*	*El grupo responsable de liderar las actividades deberá garantizar que todos los empleados estén informados de la programación que se defina, al igual que de se cuenta con todos los recursos requeridos.* *En empresas con departamentos de bienestar social, estos pueden jugar un papel importante para dinamizar el subprograma y articularse con las acciones que se desarrollan a través de las cajas de compensación y otras entidades que puedan hacer ofertas de actividades de recreación, deporte y uso del tiempo libre.*	*Muchos servicios de salud cuentan con diferentes grupos (hipertensos, diabéticos, embarazadas, etc.), lo cual facilita el desarrollo de múltiples acciones. En los servicios donde no se tienen estos grupos, la conformación o articulación a grupos que existen en la comunidad facilitará el desarrollo de las acciones propuestas.* *También es importante que en las actividades que se desarrollen se involucren a los funcionarios del servicio de salud, lo cual puede ser una motivación importante para ellos y los pacientes.*

6.6 Evaluación

Escenario		
Vecindario	**Educativo**	**Laboral y servicios de salud**
Patrones de uso de bicicleta como medio de desplazamiento en los últimos 7 días. *Patrones de caminar como medio de desplazamiento en los últimos 7 días.* *Actividad física en tiempo libre o recreación realizada en los últimos siete días.*	***Escolares (5 a 12 años)**: número de niños que utilizan los espacios recreativos escolares en tiempos de recreo en los centros educativos.* ***Adolescentes (12 a 18 años)**: Actividad en tiempo libre o recreación realizada en los últimos 7 días.*	***Etapas de cambio:*** *Precontemplación: Aquellas personas que manifiesta no realizar actividad física en forma regular ni tienen intención de hacerla.* *Contemplación: Aquellas personas que manifiestan no realizar actividad física en forma regular pero tienen intención de hacerla en los próximos seis meses.* *Preparación: Aquellas personas que manifiestan no realizar actividad física en tiempo libre pero tienen intención de hacerla en los próximos treinta días.* *Acción: Aquellas personas que manifiestan realizar actividad física en forma regular desde hace menos de seis meses.* *Mantenimiento: Aquellas personas que manifiestan realizar actividad física en forma regular desde hace más de seis meses.* *Recaída: Aquellas personas que manifiestan realizar actividad física en forma regular pero la han abandonado recientemente.*

BIBLIOGRAFÍA

Marco conceptual

Batty G, Lee I. Physical activity for preventing strokes. BMJ. 2002; 325:350-1.

Bauman AE, Smith BJ. Healthy ageing: what role can physical activity play?. MJA 2000;173:88-90.

Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. Am J Epidemiol 1990; 132:612-628.

Blair S, Kohl H, Paffenbarger R, et al. Physical Fitness and All-cause mortality. JAMA 1989; 262: 2395-401.

Blair S. Evidence for success of exercise in weight loss and control. AnnIntern Med 1993;119:702-706.

Blair SN et al. How much physical activity is good for health? Annu Rev Public Health.1992;99-126.

Brisswalter J, Collardeau M, Rene A. Effects of acute physical exercise characteristics on cognitive performance. Sports Med. 2002; 32:555-66.

Brown D, Blanton C. Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. Med Sci Sports Exerc. 2002; 34:1087-96.

Cervero R, Gorham R. Commuting in Transit versus automobile eighborhoods. Journal of the American Planning Association. 1995; 61:210-25.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte. Fundación FES Social. Estudio para determinar los niveles de actividad física en la población adulta de Bogotá. Bogotá. 2003.

Jacoby E. Bull F, Neiman A. Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la region de las Américas. Rev Panam Salud Publica 2003; 14(4):223-225.

Kahn E, RamseyL, Brownson R, Heath G, Howze E, Powell K. The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity A Systematic Review. Am J Prev Med 2002;22(4S):73107.

King AC, Jeffery RW, Fridinger F, et al. Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: issues and opportunities. Health Educ Q. 1995;22:499 511.

Lindsay J, Laurin D, Verreault R, Hebert R, Helliwell B, Hill GB, et al. Risk factors for Alzheimer's disease: a prospective analysis from the Canadian Study of Health and Aging. Am J Epidemiol. 2002; 156:445-53.

Ministerio de Salud. Centro Nacional de Consultoría. III Estudio de Salud bucal - ENSAB III, II Estudio Nacional de factores de riesgo de enfermedades crónicas -ENFREC II. Tomo I: Módulo general. Colombia, 1999.

Morris J, Pollard R, Everitt M, et al. Vigorous exercise inleisure-time: Protection against coronary heart disease. Lancet 1980; 2:1207-10.

Morris L, Sallybanks J, Willis K, Makkai T. Sport, Physical Activityans Antisocial Behavior in Youth. Australian Institute of Criminology. Trends and Issues in crime and criminal justice. N° 249, 2003.

Paffenbarger R, Hyde R, Wing A, et al. Physical activity, all cause mortality and longevity of college alumni. N Engl J Med 1986;314:605-13.

Powel K, Thompson P, Caspersen C, et al. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. Annu Rev Public Health 1987; 8:253-87.

Sallis J, Bauman A, Pratt M. Environmental and policy interventions to promote physical activity. Am J Prev Med. 1998; 15:379397.

Salmon J, et al. Leisure time, occupational, and household physical activity among professional, skilled and less-skilled workers and homemakers. Prev Med. 2000; 30:191-199.

Sherwood N, Jeffery R. The behavioral determinants of exercise: Implications for Physical Activity Interventions. Annu. Rev. Nutr. 2000. 20:2144.

Stewart A, King A, Haskell W. Endurance exercise and health-relate quality of life in 50-65 year old adults. Gerontologist 1993; 33:782-9

Strawbridge J, Deleger S, Roberts R, Kaplan G. Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. Am J Epidemiol. 2002; 156:328-34.

U.S. Department of Health and Human Services. Center for Disease Control. Physical Activity and Health. A Report of the Surgeon General. Washington 1996.

World Health Organization International Federation of Sports Medicine. Physical Activity for Health Joint Position Statement and Public Policy from World Health Organization International Federation of Sports Medicine. http:/www:fims.org

Marco normativo

Constitución Política de Colombia.

Congreso de Colombia. Ley 181de 1995. (Fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte) Diario Oficial No. 41.679, de 18 de enero de 1995.

Congreso de Colombia Ley 397 de 1997 (Ley General de Cultura). Disponible en: http://www.mincultura.gov.co/ documentos Generales/ley.htm

Congreso de Colombia. Ley 115 de de 2004(Ley General de Educación). Disponible en: http://www.mineducacion.gov.co/ normas/descarga/Ley115_1994.pdf

Congreso de Colombia. Ley 50 (Reformas al Código Sustantivo del Trabajo). Disponible en: httpp://www.minprotecciónsocial. Gov.co/WEBTRABAJO/legislacion/ ley_50_1990.htm.

Congreso de Colombia. Ley 60 de 1993. Diario Oficial No. 40.987, del 12 de agostode 1993.

Congreso de Colombia. Ley 715 de 2001. Disponible en: http://www.minhacienda.gov.co/pls/portal30/docs/folder/fonpet_portal/ marco legal/ley+715.pdf

Congreso de Colombia. Ley 769 de 2002 (Código Nacional del 59 Diario Oficial número 44.893 del 7 de agosto de 2002.

Congreso de Colombia. Ley 812 de 2003. Diario Oficial . No. 45231. 27, Junio 2003.

Ministerio de la Protección Social. Circular Externa No. 018. Lineamientos para la formulación y ejecución de los Planes Estratégicos y Operativos del PAB 2004-2007 y de los recursos asignados para salud pública.

Modelo conceptual:

Howze E. Policy as intervention: environmental and policy approaches to the prevention of cardiovascular disease. Am J Public Health 1995; 85: 1201-111.

Estrategias para promover la actividad física:

Interventions to promote health trough increased physical activity [Current topics].

Rev Panam Salud Pública 2001;10(6):422-425. Schmid T, Pratt M,59

GLOSARIO

Acondicionamiento físico: El acondicionamiento físico lo define la OMS como "la habilidad para desempeñar un trabajo muscular satisfactoriamente". Sin embargo se ha generalizado que incluya el rendimiento cardiorrespiratorio, la fuerza y la resistencia muscular y la flexibilidad. Está determinada por muchas variables incluyendo el nivel de actividad física, la dieta, y la herencia.

Acondicionamiento fisiológico: El acondicionamiento fisiológico hace referencia a la representación biológica ocasionada por la influencia de un nivel habitual de actividad física. Las variables a considerar incluyen la presión sanguínea, la tolerancia a la glucosa, la sensibilidad a la insulina, los niveles de lípidos sanguíneos y de lipoproteínas, la composición corporal, la distribución grasa y la tolerancia al estrés.

Actividad Física: Se define como cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos y que conlleva a un mayor gasto de energía.

Actividad física en el tiempo libre: La actividad física que escoge un individuo o un grupo de ellos para realizarla en su tiempo de descanso.

Ambiente Físico: Condiciones y factores presentes en el contexto inmediato de los individuos y grupos humanos.

Ambiente Social: Apoyo, asistencia y recursos que para la adopción de un comportamiento se obtiene del ambiente y de las relaciones de intercambio social a las cuales los individuos y grupos humanos pueden acceder.

Comunicación: Proceso bidireccional, que a través de códigos y canales disponibles y culturalmente aceptados, permite expresar sentimientos e ideas con el fin de identificar, acordar y promover comportamientos.

Educación: Proceso que busca, a partir de la reflexión y la autonomía, desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades para adoptar un comportamiento.

Ejercicio: Se define como la realización de actividad física estructurada con el objetivo de mejorar el acondicionamiento físico (una o varias cualidades físicas)

Entrenamiento: son las cargas de ejercicio, realizada en ciertos períodos de tiempo, por semanas o meses, con la intención de desarrollar un acondicionamiento físico o fisiológico.

Estilo de vida: Comprende una gama de comportamientos, acciones, y hábitos que determinan la forma de vida de los individuos y que pueden afectar la salud tanto en sentido positivo (dietas balanceadas y niveles apropiados de actividad física, etc.), como negativo (fumar, inactividad física, etc.).

Medio Ambiente: Incluye características físicas y sociales (temperatura, humedad, altitud, calidad del aire, lugar de residencia, condición social, características del lugar de trabajo, etc.) que pueden afectar la actividad física, el acondicionamiento y la salud.

Políticas P\ublicas: Decisión que se impone al colectivo para orientar las acciones y/o la aplicación de los recursos, en relación con la generación, protección, conservación, distribución o modificación de un bien de interés colectivo. La política establece prioridades y dirige la distribución de los recursos. La distribución de los recursos refleja las prioridades.

Promoción de la salud: es la ciencia y el arte de ayudar a las personas a cambiar su estilo de vida hacia un estado de salud óptimo. Un estado de salud óptimo se define como un equilibrio de salud física, emocional, social, espiritual, e intelectual. El cambio de estilo de vida puede facilitarse a través de una combinación de esfuerzos para reforzar el conocimiento, las conductas de cambio y la creación de ambientes que apoyan las prácticas saludables. De los tres esfuerzos, los cambios en el ambiente favorable tendrán el más importante impacto probablemente produciendo un cambio perdurable.

Apéndice 1
Ejemplos de estrategias para promover la actividad física en diferentes escenarios

	VECINDARIO	EDUCATIVO	LABORAL	SERVICIOS DE SALUD
POLÍTICAS	*Planeación urbana centrada en zonas con múltiples usos.* *Limitación de la velocidad en áreas residenciales.* *Desarrollo infraestructura física.* *Desarrollo política de transporte público* *Mejorar condiciones de seguridad en el tráfico para peatones y ciclistas.*	*Reformulación del PEI para mejorar calidad e incrementar duración de la actividad física.* *Adecuación de horarios para hacer disponible infraestructura física.* *Inclusión de padres en las actividades y educativas.* *Personal capacitado.*	*Incorporación de la actividad física en programas de bienestar.*	*Incorporación en el currículo de educación sobre actividad física.* *Estructuración de los programas de prevención de enfermedades crónicas.* *Identificación y consejería de pacientes usando Etapa de Cambios.*
AMBIENTE SOCIAL	*Generación y vinculación de redes sociales. Disminución de percepciones negativas. Mejoramiento de condiciones de seguridad.*	*Generación de programas recreativos en jornadas alternas y fin de semana. Generación y vinculación de redes sociales. Disminución de*	*Generación y vinculación de redes sociales. Disminución de percepciones negativas.*	*Vinculación o remisión de pacientes a programas de actividad física en la comunidad.*

Apéndice 1
Ejemplos de estrategias para promover la actividad física en diferentes escenarios

ESTRATEGIAS	VECINDARIO	EDUCATIVO	LABORAL	SERVICIOS DE SALUD
AMBIENTE FÍSICO	*Seguridad y estética de espacios físicos.* *Acceso a espacios físicos.* *Señalización en vías.* *Diseño y construcción de ciclo rutas y senderos peatonales interconectados.*	*Adecuación de infraestructura física que estén disponibles y sean seguras.* *Señalización en puntos estratégicos.*	*Parqueaderos para bicicletas.* *Adaptación de espacios para la actividad física receso.*	*Adaptación de zonas para la enseñanza y práctica de rutinas de actividad física.*
INFORMACIÓN, COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN	*Promoción de la disponibilidad de espacios físicos.* *Promoción de alternativas de actividad física: caminar, uso de bicicleta.* *Vincular líderes de opinión*	*Educación sobre beneficios de actividad física.*	*Educación para caminar y usar bicicleta.*	*Desarrollo de habilidades para consejería personal de salud.*

Apéndice 2
Preguntas orientadoras de la evaluación.

ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON EL TRABAJO

LEA: Las primeras preguntas son sobre su actividad física realizada en el trabajo. Estas incluyen trabajos pagados, agricultura, trabajo voluntario, estudios y cualquier otro trabajo no pagado que usted hace fuera de su casa. No incluya el trabajo que usted haga alrededor de su casa, como tareas domésticas, jardinería, mantenimiento general, y cuidado de su familia. Le preguntaré sobre esto más tarde.

1. ¿Actualmente tiene usted un trabajo pagado o no pagado fuera de su casa?
    1. _____ Sí
    2. _____ No
    8. No sabe/No está seguro(a)
    9. Rehúsa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Esto también incluye trabajos voluntarios y el tiempo usado para buscar trabajo. Esto no incluye trabajo de casa o de jardinería no pagado, tampoco los cuidados de sus familiares. Esto será preguntado después en una sección siguiente.]

LEA: Las siguientes preguntas son sobre todas las actividades físicas que usted hizo como parte de su trabajo pagado o no pagado. Esto no incluye desplazarse al trabajo y desde el trabajo.

LEA: Primero, piense sobre todas las actividades vigorosas que requieren un esfuerzo físico fuerte que usted hizo como parte de su trabajo. Actividades vigorosas son las que hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Estas pueden incluir actividades como levantar cosas pesadas, excavar, trabajo de construcción, o subir escaleras. Piense únicamente sobre estas actividades físicas vigorosas Que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

2. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades vigorosas como parte su trabajo?

_____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 4]*

8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la pregunta 4]*

9.Rehúsa contestar *[Pase a la pregunta 4]*

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Clarificación por parte del entrevistador: El trabajo incluye trabajo pagado y no pagado como estudios. Incluya todos los trabajos y trabajo voluntario.]

3. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le dedicó usted en uno de esos días hacer actividades vigorosas como parte de su trabajo?

___ ___ Horas por día

___ ___ ___ Minutos por día

8. No sabe/No está seguro(a)

9. Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, o incluye tiempo empleado a hacer una variedad de trabajo pagado o no pagado, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a actividades físicas vigorosas como parte de su trabajo?**]**

___ ___ Horas por semana

___ ___ ___ __ Minutos por semana

8. No sabe/No está seguro(a)

9. Rehúsa contestar

LEA: Ahora piense en actividades que requieren un esfuerzo físico moderado que usted hizo como parte de su trabajo. Actividades físicas moderadas son las que hacen respirar algo más fuerte que lo normal y pueden incluir actividades como cargar cosas ligeras. No incluya caminar. Otra vez, piense únicamente en aquellas actividades físicas moderadas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

4. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas como parte de su trabajo**?

   _____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 6]*

   8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la pregunta 6]*

   9.Rehúsa contestar *[Pase a la pregunta 6]*

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Clarificación por parte del entrevistador**: El trabajo incluye trabajo pagado y no pagado como estudios. Incluya todos los trabajos.]

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **moderadas** como parte de su trabajo?

   ___ ___ Horas por día

   ___ ___ __ Minutos por día

   8. No sabe/No está seguro(a)

   9. Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo varía ampliamente día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos pagados o no pagados, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas moderadas como parte de su trabajo?"**]**

___ ___ Horas por semana

___ ___ ___ ___ Minutos por semana

8. No sabe/No está seguro(a)

9. Rehúsa contestar

LEA: Ahora, piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar por lo menos 10 minutos continuos como parte de su trabajo. Por favor no incluya ninguna caminata que usted hizo para desplazarse a o desde su trabajo.

6. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted **como parte de su trabajo**?

_____ Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, termine este bloque de preguntas]*

8. No sabe/No está seguro(a) *[Termine este bloque de preguntas]*

9. Rehúsa contestar *[Termine este bloque de preguntas]*

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Incluya todos los trabajos.]

7. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a **caminar** como parte de su trabajo?

___ ___ Horas por día

___ ___ ___ Minutos por día

8. No sabe/No está seguro(a)

9. Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo varía ampliamente día a día, o incluye tiempo empleado en múltiples trabajos pagados o no pagados, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó caminando **en los últimos 7 días** como parte de su trabajo?"]

___ ___ Horas por

___ ___ ___ ___ Minutos por semana

8.No sabe/No está seguro(a)

9.Rehúsa contestar

ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON TRANSPORTE

LEA: Ahora, piense en cómo se desplazó usted de un lugar a otro, incluyendo lugares como ir al trabajo, llevar los niños al colegio, pagar cuentas en el banco, ir a comprar el mercado en tiendas o supermercados, ir a teatros y todo lo demás.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días se **desplazó** usted en **un vehículo automotor** como bus, colectivo, automóvi u otro tipo de transporte?

   _____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 10]*

   8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la pregunta 3]*

   9.Rehúsa contestar *[Pase a la pregunta 3]*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente pasó usted en uno de estos días **viajando** en bus, colectivo, automóvil u otro tipo de transporte?

   ___ ___ Horas por día

   ___ ___ ___ Minutos por día

   8. No sabe/No está seguro(a)

   9. Rehúsa contestar

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó **en los últimos 7 días** viajando en un vehículo automotor?"]

___ ___ Horas por semana

___ ___ Minutos por semana

8. No sabe/No está seguro(a)

9. Rehúsa contestar

LEA: Ahora piense únicamente en el uso de bicicleta para desplazarse hacia y desde su trabajo, para hacer mandados o para ir de un lugar a otro. Únicamente incluya el uso de bicicleta que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días montó usted en bicicleta para ir de un lugar a otro?

   _____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 12]*

   8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la pregunta 12]*

   9.Rehúsa contestar *[Pase a la pregunta 12]*

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente en el ciclismo que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

4. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le dedicó usted en uno de esos días a **montar bicicleta** para ir de un lugar a otro?

   ___ ___ Horas por día

   ___ ___ Minutos por día

   8. No sabe/No está seguro(a)

   9. Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente en el ciclismo que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó montando bicicleta **en los últimos 7 días** para viajar de un lugar a otro?"]

   ___ ___ Horas por semana

   ___ ___ ___ ___ Minutos por semana

   8.No sabe/No está seguro(a)

   9.Rehúsa contestar

LEA: Ahora piense únicamente en las *caminatas* que usted hizo para desplazarse hacia y desde su trabajo, para hacer mandados o para ir de un lugar a otro. Únicamente incluya la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted **para ir de un lugar a otro**?

   _____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la PARTE 3]*

   8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la PARTE 3]*

   9.Rehúsa contestar *[Pase a la PARTE 3]*

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

6. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted a **caminar** en uno de esos días para ir **de un lugar a otro**?

   ___ ___ Horas por día

   ___ ___ ___ Minutos por día

   8.No sabe/No está seguro(a)

   9.Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó **en los últimos 7 días** caminando de un lugar a otro?"**]**

___ ___ Horas por semana

___ ___ ___ ___ Minutos por semana

8.No sabe/No está seguro(a)

ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE, Y TIEMPO LIBRE

LEA: Ahora, piense sobre todas las actividades físicas que usted hizo en los últimos 7 días únicamente por recreación, deporte, ejercicio o pasatiempo. Por favor no incluya ninguna actividad que usted ya haya mencionado.

1. Sin incluir caminatas que usted ya haya mencionado, durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted por lo menos 10 minutos continuos **en su tiempo libre**?

   _____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 3]*

   8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la pregunta 3]*

   9.Rehúsa contestar *[Pase a la pregunta 3]*

   [**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de estos días a **caminar** en su tiempo libre?

   ___ ___ Horas por día

   ___ ___ ___ Minutos por día

   8.No sabe/No está seguro(a)

   9.Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a caminar en su tiempo libre?"]

___ ___ Horas por semana

___ ___ ___ ___ Minutos por semana

8.No sabe/No está seguro(a)

9.Rehúsa contestar

LEA: Ahora, piense sobre otras actividades físicas que usted hizo en su tiempo libre por lo menos 10 minutos continuos.

LEA: Primero que todo, piense sobre actividades vigorosas que requieren un gran esfuerzo físico que usted hizo en su tiempo libre. Incluya ejemplos como ejercicios aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta, o nadar rápido.

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Actividades vigorosas le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal.]

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **vigorosas en su tiempo libre**?

   _____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 5]*

   8.No sabe/No está seguro(a)

   9.Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas vigorosas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

4. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **vigorosas** en su tiempo libre?

   ___ ___ Horas por día

   ___ ___ ___ Minutos por día

   8.No sabe/No está seguro(a)

   9.Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?"

___ ___ Horas por semana

___ ___ ___ ___ Minutos por semana

8.No sabe/No está seguro(a)

9.Rehúsa contestar

LEA: Ahora piense únicamente en las *caminatas* que usted hizo para desplazarse hacia y desde su trabajo, para hacer mandados o para ir de un lugar a otro. Únicamente incluya la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted **para ir de un lugar a otro**?

_____Días por semana *[Si la persona entrevistada responde 0, pase a la PARTE 3]*

8.No sabe/No está seguro(a) *[Pase a la PARTE 3]*

9.Rehúsa contestar *[Pase a la PARTE 3]*

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

6. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **moderadas** en su tiempo libre?

___ ___ Horas por día
___ ___ ___ Minutos por día
8.No sabe/No está seguro(a)
9.Rehúsa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador**: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador**: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas moderadas en su tiempo libre?"]

___ ___ Horas por semana
___ ___ ___ ___ Minutos por semana
8.No sabe/No está seguro(a)
9.Rehúsa contestar

INTENCION DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FISICA

Cuál frase REPRESENTA MEJOR su intención o práctica de actividad física en su tiempo libre (TL):**(Leer Opciones)**

No hago actividad física en TL ni tengo intención de hacerlo.	1
No hago actividad física en TL pero tengo intención de hacerla en los próximos 6 meses.	2
No hago actividad física en TL pero tengo la decisión de hacerlo en los próximos 30 días.	3
Hago actividad física regular en TL desde hace menos de 1 mes.	4
Hago actividad física regular en TL desde hace más de 1 mes y menos de 6 meses.	5
Hago actividad física regular en TL desde hace más de 6 meses.	6
Hacía actividad física en TL pero la abandoné recientemente.	7

Apéndice 3
Declaración de la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia para la Promoción de la Actividad Física

Considerando los grandes beneficios que se obtienen con la práctica regular de la actividad física bajo cualquiera de sus manifestaciones, la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia -AMEDCO- declara:

1. La inactividad física aumenta las causas de mortalidad en general, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes mellitus tipo 2 y de obesidad. Además, aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon, próstata y de seno, hipertensión arterial, osteoporosis, depresión y ansiedad.

2. La práctica de la actividad física definida como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico, psicológico y sociocultural, que produce un conjunto de beneficios en la salud y ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y cotidianas es un derecho fundamental.

3. Todos los adultos deben realizar ***mínimo 30 minutos diarios de actividad física moderada*** (aquellas que lo hacen respirar un poco más fuerte de lo normal, pero que permiten decir una frase de 10 palabras sin entrecortar la respiración), ***5 o más días a la semana,*** en una sola sesión o acumulando 2 a 3 sesiones durante el día de 10 a 15 minutos, respectivamente (equivalente a 4,5 km/h caminata ó 150 calorías/día).

4. Aumentar el nivel de actividad física del practicante irregular (definido como aquel que realiza menos de dos veces por semana de actividad física) a regular (tres a cinco veces por semana). La realización de actividades físicas más fuertes, dentro de los límites individuales, trae beneficios adicionales, mejorando la aptitud física.

5. Aquellos que ya realizan actividad física frecuente (más de tres veces por semana), deben mantener o aumentar esta frecuencia de práctica.

6. Personas aparentemente sanas independientemente de la edad, pueden participar en actividades de intensidad ***moderada*** (caminata rápida, montar bicicleta a paso regular)**,** sin requerir una evaluación médica o prueba de esfuerzo con monitoria electrocardiográfica.

7. Personas Adultas (menores de 45 años hombres y 55 años mujeres) aparentemente sanas podrán participar en actividades físicas ***intensas*** (levantar cosas pesadas, cavar, aeróbicos o montar bicicleta rápidamente) sin requerir una evaluación médica o prueba de esfuerzo con monitoria electrocardiográfica[2]. ***Actividad física vigorosa*** se refiere a las actividades que requieren un esfuerzo físico fuerte o intenso y hacen respirar mucho más fuerte y rápido de lo normal.

8. Se sugiere que personas hombres mayores de 45 y mujeres de 55 años sean supervisadas por un médico (preferiblemente con conocimiento en actividad física) con quien se debe considerar la necesidad de una prueba de esfuerzo con monitoria electrocardiográfica antes de realizar actividad física vigorosa.

9. Todas las personas a las cuales se les ha diagnosticado enfermedad cardiaca deberán realizarse previo a la actividad física, una valoración médica y una prueba de esfuerzo con monitoria electrocardiográfica antes de iniciar a actividades moderadas o intensas. Aquellos que presenten enfermedad cardiaca o metabólica descompensada no deberán participar en actividad física distinta a la que recomiende el médico cardiólogo o del deporte.

10. Los jóvenes que participen en ***actividades físicas competitivas*** deben tener una valoración médica previa a la participación. Esta deberá ser realizada preferiblemente por un médico quien tenga el entrenamiento apropiado no solo para indagar sobre enfermedad cardiovascular familiar, sino realizar un examen físico y reconocer cualquier enfermedad cardiaca. Dicha prueba deberá repetirse cada 2 años[3].

REFERENCIAS

[1] Gutiérrez, J. Sarmiento, JM. Florez A. Manifiesto De Actividad Física Para Colombia. Rev. Bras. Cien. e Mov . 2002; 10(4).

[2] AHA/ACSM Joint Statement: Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities MSSE, 30:6, 1998, pp. 1009-1018

[3] Seto, Craig. Preparticipation cardiovascular screening. Clin Sports Med 22 (2003) 23 35.

Ministerio de la Protección Social
Carrera 13 No. 32-76 - Bogotá
www.minproteccionsocial.gov.co