



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

## DOCUMENTO TECNICO

# PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE UN ENFOQUE PROMOCIONAL DE CALIDAD DE VIDA

## I. PRESENTACIÓN

La promoción de la actividad física en el Plan de Acciones Colectivas requiere desarrollar los diferentes procesos que materializan la ejecución del mencionado plan:

**En el proceso de gestión integral a nivel local** de la Política “Bogotá más activa”, se deben desarrollar acciones para lograr, como parte del plan de desarrollo local, compromisos intersectoriales de planificación concertada de acción, incluyendo y explicitando las particularidades de zonas consideradas prioritarias. En este proceso se deben incluir las acciones de análisis local del patrón general de condiciones que limitan o favorecen la práctica de actividad física y de la respuesta más apropiada a dicho patrón general. Además, se deben incluir las estrategias de organización y fortalecimiento de las habilidades de los equipos locales involucrados como facilitadores de las acciones de planeación y ejecución de promoción de la actividad física, así como el seguimiento y evaluación de la ejecución del plan local de promoción de actividad física.

**En el proceso de planificación de las acciones específicas por zonas seleccionadas** como prioritarias, se debe, en el marco del plan local de promoción de actividad física, identificar las particularidades que el patrón general de condiciones que limitan o favorecen la práctica de la actividad física toma en una zona determinada, así como las potencialidades de las comunidades de esa zona para mantener autónomamente esta práctica y las diferencias existentes en las comunidades de esa zona en relación con las prácticas activas. Este patrón general y las particularidades comunitarias por zonas se deben contrastar con las opciones de la oferta institucional de acciones que pueden favorecer la vida activa de la población.

Con los insumos producto de los procesos de gestión integral a nivel local y de planificación a nivel de zonas seleccionadas como prioritarias se debe dar paso a la concertación con la comunidad para la **organización y ejecución articulada de acciones concretas en los ámbitos de vida cotidiana** de las personas acorde con las particularidades identificadas. Estas acciones específicas deben estar dirigidas a promover la movilización social para el mejoramiento o potenciación de las condiciones ambientales para la práctica de la actividad física y a aportar elementos a las comunidades, organizadas o no, para desarrollar prácticas cotidianas activas.

## II. REFERENTES CONCEPTUALES

### a DEFINICIÓN

La actividad física es un satisfactor de múltiples necesidades sociales para el mejoramiento de la calidad de vida, por lo que potencia el desarrollo humano y social y contribuye a contextos urbanos sustentables. Esta idea es el referente cualitativo para entender la actividad física desde una visión compleja que acoge perspectivas múltiples de la interrelación entre sociedad, cultura, ambiente y movimiento, las cuales permiten transformar el quehacer convencional que se ha dado al respecto de su promoción y ampliarlo para que apunte al bienestar de la población y por ende a la salud.

El movimiento conlleva un gasto energético mayor al presentado durante el reposo y la actividad física, es cualquier movimiento humano intencional del sujeto que como unidad



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. La actividad física entendida así es indivisible en los aspectos físicos, psicológicos, sociales y en los vínculos con el ambiente.

La promoción de la práctica de la actividad física para beneficios en calidad de vida implica trascender hacia perspectivas que traen al debate, por un lado, argumentos sobre las similitudes y diferencias entre grupos de identidad en la relación con la concepción del cuerpo y el movimiento que se van construyendo a través del tiempo y por otro, el reconocimiento que las condiciones que se deben generar para favorecer su práctica en un contexto urbano, tanto a nivel ambiental como sociocultural complejizan la respuesta social porque incluye aquellas acciones necesarias para mantener o modificar condiciones ambientales que la favorecen o limitan y que se relacionan con el ordenamiento del territorio, las modalidades de transporte, el equipamiento urbano, los espacios ecológicos, los espacios construidos recreativos y los espacios cotidianos de la vivienda, la escuela, la empresa, el barrio, etc.

La forma como se entienden las relaciones entre la actividad física y la salud llevan tras de sí una larga historia, y aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales que, dependiendo del énfasis y la manera de entenderlos, permiten establecer diferentes concepciones de las relaciones entre la actividad física y la salud<sup>1</sup>

Cuando se evalúa la promoción de la actividad física desde una **perspectiva de resultado**, se realiza énfasis en los beneficios que la actividad física brinda a sistemas corporales específicos, por lo que su práctica se valora en la medida en que mejora o mantiene la condición física relacionada con la salud. En este contexto, la actividad física se “prescribe”<sup>2</sup> como un “medicamento” para el tratamiento de las enfermedades, o para la mejora de la aptitud física, por lo que se hace énfasis en las modalidades de ejercicio y deporte.

En esta perspectiva se realiza énfasis en la medición de la frecuencia, duración intensidad y tipo de actividad que se realiza y en el logro de indicadores específicos de mejora de la condición física tales como fuerza, resistencia y elasticidad o de medidas biológicas del estado de salud, tales como peso, valores de hipertensión, glicemia etc. (Adaptado de 1)

Cuando se realiza la evaluación de la promoción de la actividad física desde una **perspectiva de proceso**, los beneficios de la actividad física para la salud se relacionan fundamentalmente con aspectos cualitativos vinculados con la práctica en sí misma y el bienestar que genera. Se considera entonces como una experiencia personal y una práctica sociocultural”. La relación con la salud se establece a través del concepto de calidad de vida, al enfatizar el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente y en la percepción de oportunidades de desarrollo integral.<sup>7</sup>

En esta perspectiva, se reconocen otros enfoques como los existencialistas, sociológicos y ecológicos, en los cuales la práctica de la actividad física trasciende más allá de lo biológico para satisfacer necesidades inherentes al ser humano en el reencuentro espiritual, en el reconocimiento con la corporeidad y en el disfrute del “placer” que genera el cuerpo en movimiento, así como una práctica motivadora y socializadora de los sujetos y las redes sociales. Así, la práctica de actividad física es un factor protector para el bienestar físico, mental y social, y como un mediador para que las personas y los grupos desarrollen sus potencialidades, es decir, mejoren su calidad de vida<sup>3, 4, 5 y 6</sup> y las propuestas concretas que se generan comprenden y se orientan hacia cómo lograr la práctica en diferentes modalidades y favorecer los contextos. Esto permite que se puedan considerar también otras modalidades de la actividad física como el juego, entre muchas otras actividades que impliquen movimiento y que contribuyan al desarrollo integral de las personas.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

**A continuación, se describen** algunos elementos que deben considerarse para comprender la relevancia de la promoción de la actividad física desde una visión compleja que permita incorporar elementos para la acción.

### **b El movimiento corporal como instrumento cognitivo es inherente al desarrollo de los seres humanos:**

Es aceptado el hecho de que el movimiento es imprescindible tanto para conocerse a sí mismo como para explorar y estructurar el entorno inmediato. A través de las percepciones sensomotrices, la persona, durante su desarrollo y crecimiento, toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea".

A través del tiempo, con el cuerpo hemos aprendido a experimentar y explorar nuestros ambientes. Mediante el juego, descubrimos nuestros límites espaciales, sociales, mentales y físicos, y por medio de la actividad física intentamos extenderlos, por lo que nuestra actuación física es el producto de la constitución física y de las habilidades motoras: equilibrio, velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia, y nuestra capacidad para coordinar estas cualidades y trabajarlas con nuestra mente.

El estudio de las capacidades motrices del hombre y su relación con la personalidad y el desarrollo de los sistemas de referencia; es decir, los aspectos espaciales y temporales del movimiento y la evolución de los instrumentos semióticos como el lenguaje y la representación mental, dan cuenta de la importancia del movimiento para el aprendizaje.

En el estudio del desarrollo de la humanidad, *la capacidad motriz ha aparecido paralela al grado de evolución y desarrollo del hombre* y su estudio, ha servido para conocer sus patologías y deficiencias, que en multitud de ocasiones también son tratadas a través de determinadas y concretas actividades físicas.<sup>7</sup> Dentro de estas, se ha considerado que el paso a la posibilidad de la escritura, constituye *una manifestación excelsa, entre otros aspectos, de la capacidad motriz humana. Es un punto cumbre de los logros culturales humanos, posible por el desarrollo de la perfección en su capacidad de movimiento*<sup>7</sup>.

Piaget profundizó en cómo el juego es potenciador de la actividad cognitiva en los niños y jóvenes. Muestra la estrecha relación existente entre la estructura mental y la actividad lúdica, evidente en la evolución, que se va dando del juego en el niño, desde los más elementales juegos, sensorio-motrices, hasta complejos juegos de reglas que contienen muchas de las normas sociales y morales propias de la sociedad adulta. En la edad preescolar resulta preeminente garantizar a los niños oportunidades diarias para el desarrollo de actividades físicas, a través del juego, para que despliegue sus cambiantes capacidades y adquiera nuevas habilidades.

### **c La actividad física y su aporte a la identidad en general y de género**

*Mead* con su teoría interaccionista del juego trazó un muy conocido esquema de dos etapas del desarrollo de la identidad a través del juego, que son la *"etapa del juego espontáneo"*, y la *"etapa de los juegos organizados"*. Las concibió explícitamente como *periodos* de desarrollo del Yo, en las que el niño usaría inconscientemente diferentes formas de jugar (roles), para fundamentar su identidad personal.

Este autor (*Mead*) resalta el juego espontáneo como un medio para crear y lograr la identidad de género, interiorizar las pautas socioculturales que les rodean, conocimientos, valores, y funciones que a cada miembro de la sociedad se le asignan y que su cultura ha acumulado a lo largo de los siglos y realizar su valoración social de forma gradual a partir de los elementos de los roles que el niño asume por imitación de lo observado en la vida cotidiana junto a su familia y amigos.

Es así como en las sociedades de influencia parental se avala el movimiento libre para los varones y se censura en el caso de las niñas, lo cual genera a su vez, en las niñas, apatía



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

por el movimiento, y características motrices diferenciales entre hombres y mujeres, ya evidentes hacia los 4 años.

En las personas adultas se ha logrado evidenciar que son los hombres quienes practican en mayor proporción alguna modalidad de actividad física, en comparación con las mujeres, quienes por la asignación histórica al ámbito doméstico con sus múltiples ocupaciones en el rol de madres, cuidadoras y en muchos casos de proveedoras del hogar, limitan la satisfacción de sus necesidades de ocio y abandonan todas aquellas actividades mediadas por la actividad física.

En los jóvenes, el juego también contribuye al desarrollo de la identidad, la creatividad y la construcción de culturas propias y valores culturales compartidos con manifestaciones en la apariencia física, y las formas de vivir la corporeidad y de expresarse.

#### **d La actividad física y sus aportes a la afectividad, la sexualidad y la socialización**

En los niños, se sabe que el juego resulta un poderoso facilitador del desarrollo afectivo, puesto que es el lenguaje a través del cual proyecta sus deseos, sentimientos y emociones, reflejando la constante organización de su personalidad, proporciona sentimientos agradables, “llena el tiempo”, despierta el sentimiento de libertad y al desarrollarse en los primeros años en compañía de los adultos, genera el establecimiento de vínculos afectivos.

La actividad física en el joven contribuye al establecimiento de una relación positiva con el propio cuerpo y permite vivir experiencias de solidaridad y confianza que, a su vez, promueven la formación de una identidad específica de género.<sup>8</sup> Adicionalmente en esta edad toman mayor importancia las actividades rítmico-expresivas que aportan al descubrimiento de las posibilidades expresivas del cuerpo tanto para las emociones como para los sentimientos y las ideas, constituyendo un variado fundamento formativo: ejercicio de la creatividad, construcción de nuevas habilidades motrices, afirmación de la personalidad y apertura a nuevas formas expresivas de la propia sensibilidad, de conocimiento de sí mismo y de los otros<sup>9</sup>. Esto puede contribuir al desarrollo de confianza entre los pares.

En las personas mayores, se satisfacen carencias afectivas, de esparcimiento, de comunicación, de compañía.

#### **e La actividad física como elemento de sociabilidad, integración e interculturalidad**

La actividad física como práctica está integrada al sistema sociocultural general.<sup>10</sup> Corresponde a un conjunto de modelos, pautas, valores, costumbres, hábitos, imágenes, significados, funciones manifiestas o profundas que son compartidas por una colectividad y transmitidas de manera intergeneracional, por lo que la promoción de la actividad física podría servir para pasar de modelos de sociabilidad cerrada a modelos abiertos, de participación ciudadana.<sup>11</sup> Una expresión de esto es la transmisión de los juegos tradicionales en contextos socializadores.

Así mismo, la actividad física se concibe como materia de uso en la construcción de una sociedad intercultural, en la que los ciudadanos de distintas procedencias y pertenencia étnica pueden experimentar en la práctica física un punto de encuentro, y en definitiva, de integración en el sentido de igualdad en una cotidianidad compartida y siempre al mismo nivel, entre todos los individuos que componen el entramado social.

De manera específica, el juego es una situación social en su origen, en sus elementos de comunicación, en su ritual, en sus convenciones, en sus manifestaciones e implica el contacto con otros para el desarrollo de los procesos de integración y crecimiento en familia y en sociedad y de generación de afectos, por lo que aparece como un medio de



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

adaptación del niño a la sociedad en que le corresponde vivir. Bajo esta perspectiva, se advierte la trascendencia que tiene el garantizar en la vida cotidiana infantil, espacios no estructurados donde los niños puedan interactuar con otros, enfrentar conflictos, colaborar, compartir en parejas o grupos de tres para realizar actividades lúdicas comunes en las que se comunican abundantemente, estableciendo a menudo relaciones armónicas.<sup>12</sup>

A su vez los imaginarios y valores culturales presentes en la sociedad pueden afectar las modalidades de actividad física que se practican y en un medio para reproducir el modelo de sociedad existente<sup>13</sup>. Por ejemplo, la construcción histórica planteada por la sociedad actual, ha hecho del deporte la modalidad más importante de actividad física, y la competencia como un valor relevante, y como símbolo de progreso, salud, trabajo sistemático, justicia e igualdad, lo cual, sumado al afán de triunfo, ha limitado la participación de las mujeres en actividades físicas y contribuye al mantenimiento de una sociedad androcéntrica.<sup>14</sup>

## f La actividad física y la salud

**Desde la salud mental**, la actividad física favorece procesos psicológicos, en el que se considera que da forma de relajación, diversión, evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables y que incluye sensaciones de autosuficiencia, control y competencia<sup>15</sup>. La actividad física regular brinda la posibilidad de revertir muchas reacciones emocionales, mejor autoimagen, un sentido de mejores habilidades, confianza social y energía para el desarrollo de diversas actividades. Algunos autores relacionan la práctica de actividad física con una sensación acentuada de control sobre sí mismo y de las funciones corporales, lo que genera una mejor percepción del estado general de bienestar.

Los beneficios psicológicos de la práctica de la actividad física y del deporte en los niños y jóvenes incluyen resultados semejantes a los descritos, el carácter distintivo de la relación de la actividad física y la salud mental en la niñez, se ha establecido por la mayor probabilidad de permanecer activo el resto de la vida si en esta edad se consolidan los hábitos de actividad física, es decir mejora el estilo de vida, y con ello, la calidad de vida<sup>15</sup>. Por ello la niñez y la juventud son los periodos más importantes de la vida para adquirir hábitos de vida y comportamientos.

En el niño el fortalecimiento moral, como el coraje y la decisión para obtener éxitos, resolución de problemas, la honradez y el buen humor, así como el seguimiento de normas y reglas de conducta ante el juego y el deporte aportan otros beneficios como la formación del carácter, el rendimiento académico y el logro social, así como la movilidad y la promoción social<sup>15</sup>

Es por estas razones que históricamente se ha retomado el deporte en la educación física, para enaltecer virtudes educativas- socializadoras tales como el afán de superación de metas y lucha ante el esfuerzo, la capacidad de cooperar y trabajar en equipo, fomentar valores y actitudes, maduración personal y de grupo, participación, empatía, etc.<sup>15</sup>

Desde la **salud cardiovascular** la práctica regular de actividad física, produce aumento del consumo de oxígeno con efectos favorables en el metabolismo de las grasas y en el sistema circulatorio, además con una mayor eficiencia metabólica para obtener la misma cantidad de energía.

## III. REFERENTES NORMATIVOS

### 1. A nivel nacional

En el Plan Nacional de Salud Pública se define las prioridades y los parámetros de actuación en respuesta a las necesidades de salud, a los recursos disponibles y a compromisos establecidos por la Nación en los acuerdos internacionales.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

Una de estas prioridades son las condiciones crónicas y el objetivo de esta prioridad es disminuir dichas condiciones a partir del cumplimiento de metas nacionales de aumentar por encima de 26% la prevalencia de actividad física global en jóvenes entre 13 y 17 años (Línea de base: 26%. Fuente: ENSIN 2005) y aumentar por encima de 42,6% la prevalencia de actividad física mínima en adultos entre 18 y 64 años (Línea de base: 42,6%. Fuente: ENSIN 2005).

Las estrategias propuestas para el cumplimiento de dichas metas se proponen a través de las líneas de política:

En la línea de política 1 de promoción de la salud se definen:

- a. Fomentar estrategias intersectoriales para mejorar la seguridad vial en áreas rurales y urbanas y el fomento de espacios temporales de recreación como ciclo rutas recreativas.
- b. Impulsar estrategias para la promoción de la actividad física en escenarios educativos, redes y grupos comunitarios, laborales.
- c. Desarrollar y evaluar estrategias de educación, información, comunicación y movilización social con enfoque etnocultural, para promoción de estilos de vida saludable.
- d. Realizar abogacía para la sustitución del enfoque del deporte centrado en deportistas de alto rendimiento hacia la actividad física, que se incluya la actividad física en espacios de la vida cotidiana y los discapacitados.

Además, con ocasión de la transformación de COLDEPORTES en Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre en noviembre de 2011 con funciones de “formular, adoptar, dirigir, coordinar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física, para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados” se genera un marco para el desarrollo de programas departamentales de promoción de actividad física.

Se espera además que en el marco del convenio de COLDEPORTES y el Ministerio de la Salud y la Protección Social se generen para 2012 lineamientos para la formulación de programas de promoción de actividad física que se soportaran con la “Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad física”, del Ministerio de la Protección Social- COLDEPORTES, - Fundación FES y La Asociación Colombiana de Medicina del Deporte, cuyo objetivo es 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”.

## **2. A nivel distrital**

El Distrito Capital cuenta hoy con una Política Distrital de actividad física, deporte, recreación, espacios públicos y parques: “Bogotá más activa 2009-2019” que orientara las acciones sociales de los diferentes sectores en función de una “Bogotá más activa”.

Se construyó esta política liderada por la Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte con la participación de sectores que tienen injerencia en las políticas y programas que dan cuenta del Plan de Ordenamiento Territorial y la reglamentación de UPZ por usos del suelo, el desarrollo de los Planes Maestros de movilidad, del espacio público, parques.

Asimismo, participaron otros sectores sociales como educación, salud, integración social, etc.... y se espera que para la formulación de un Plan Distrital de Recreación, Actividad física y deporte se convoque a todos los sectores para concretar un ejercicio de



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

interlocución entre actores distritales y locales en 2012 el cual puede tener como base los insumos del análisis situacional de la práctica de actividad física, recreación y deporte que se construyeron en 2010 y 2011 a nivel de las 20 localidades.

#### **IV. MARCO SITUACIONAL**

Los niveles globales de actividad física en la mayor parte de los países se manifiestan de forma diferente según grupos étnicos, sociales y económicos.

En Bogotá, solo el 12% de los habitantes realizan actividad física en tiempo libre o de recreación durante treinta minutos al menos 5 días a la semana, y lo hacen trotando por la mañana, en paseos con la familia, jugando en el parque de su barrio o practicando un deporte. Las diferencias por sexo, nivel socioeconómico y educativo se mantienen similares a las de la actividad física global.

Los hallazgos relacionados con que la barrera más importante para la práctica de actividad física fue falta de tiempo (42%), identificándose mayor prevalencia en hombres (57.7%), en las personas de 30 a 49 años (50%) en las personas del estrato IV y I (75% y 66%) respectivamente, pueden estar manifestando como condiciones laborales con múltiples compromisos para alcanzar ingresos correlacionados con altos costos de vivienda, servicios públicos y educación no subsidiados de estratos 4 y con condiciones de sobrevivencia ligadas a jornadas extensas de trabajo en estratos con ingresos mínimos en estratos 1.

El análisis en profundidad de porque se dan estos niveles de práctica de actividad física deben permitir comprender las condiciones complejas que favorecen o limitan la práctica de la actividad física y el conocimiento de las estructuras económicas, políticas y sociales, así como de los modelos y valores culturales, en el que se integran estas prácticas, en la sociedad, que es su escenario.

La escasa practica de la actividad física en los grupos humanos es producto de los inadecuados procesos de planificación urbana que limitan la práctica de la actividad física a la hora de transportarse en las poblaciones urbanas y generan condiciones de movilidad urbana mediada por el incremento del transporte motorizado por el uso desmedido de automotores, desestimulo de otras alternativas de desplazamiento como ciclorutas, el uso de la informatización y las tecnologías de comunicación, los trabajos y pasatiempos, que cada vez requieren de menos esfuerzo físico y proveen de mayores comodidades.

De forma compleja, la urbanización desordenada se reconoce como un factor deteriorante de la calidad de vida porque genera condiciones del hábitat que implican la construcción de vivienda con el máximo aprovechamiento del suelo por constructores que no necesariamente respetan las normas urbanísticas dejando libres y abiertas las zonas de cesión de espacio público verde en relación con los metros construidos y generan condiciones en las cuales el espacio físico verde alrededor de las viviendas no sea el más adecuado para tener opciones de juego en los niños o de práctica de actividad física al aire libre cerca a la vivienda, para estos y las demás personas.

Por otro lado, asentamientos urbanos no planeados establecidos por comunidades en condición de desplazamiento, por ejemplo, no incluyen ni siquiera zonas verdes de cesión alrededor de ellos limitando las opciones de espacio público para la interacción comunitaria y el desarrollo de actividades cotidianas activas por las comunidades

Tanto en una como en la otra situación descrita de la forma como se da el poblamiento del territorio se podría estar generando limitada disponibilidad de escenarios cotidianos de vida como colegios, parques, supermercados, iglesias, puntos de atención social y de salud, equipamientos urbanos con las debidas condiciones para una vida cotidiana activa en el entorno de las viviendas con interconexiones seguras y adecuadas entre estos lugares que favorezcan la movilidad caminando con necesidades de desplazamiento que requieren uso de vehículos



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

La recreación y el uso del tiempo libre mediado por juegos computarizados y televisión llevan a largas jornadas de inactividad física en los niños y a deterioro temprano de la agudeza visual. La inactividad física combinada con consumos alimentarios con exceso de calorías lleva a sobrepeso y obesidad temprana en los niños. La inseguridad en la ciclorutas y las vías públicas cohiben a los niños de hacer desplazamientos a la escuela caminando o en bicicleta. El trabajo infantil en condiciones de explotación y en actividades económicas que generan exposición a factores físico-químicos lleva a riesgo temprano para condiciones crónicas.

Los jóvenes y adultos para satisfacer necesidades en su vida cotidiana de subsistencia como alimentación, vivienda, transporte deben desarrollar múltiples roles, que los someten a factores de deterioro de la calidad de vida ligados al trabajo, como largas jornadas que imponen desgaste físico y mental: Los procesos de industrialización en un contexto económico globalizado facilitan poco control de las condiciones de producción en algunas actividades económicas y la población en esta etapa del ciclo vital se somete a condiciones de trabajo que pueden exponer a los trabajadores a exposición a factores físico-químicos potencialmente tóxicas.

Las condiciones de trabajo imponen muchas veces restricciones de tiempo libre que limitan la posibilidad de suplir necesidades de expresar o recibir afecto, de compartir con la familia; de socialización y participación y que limitan el acceso a la educación y a la recreación de forma activa.

La satisfacción de las necesidades de recreación están, por un lado, fuertemente influenciadas por intereses económicos de los países productores de tabaco y las multinacionales procesadoras de alcohol y cigarrillos que promueven prácticas sociales para su consumo, las cuales a su vez imposibilitan satisfacer de forma adecuada otras necesidades como las de comunicación, convivencia familiar y social en condiciones no violentas.

Por otro lado, la recreación ligada a la utilización excesiva de tecnologías inhibitoras de la creatividad lleva a prácticas sedentarias y las percepciones equivocadas sobre formas de practicar actividad física que solo reconocen como beneficiosas para la calidad de vida, las actividades intensas, programadas y dirigidas, realizadas en espacios diseñados especialmente para ello como gimnasios o polideportivos no accesibles a la mayoría de la población, las cuales podrían ser un ejemplo de cómo la satisfacción de necesidades de saber se condicionan por los medios y contenidos de comunicación que llevan a desinformar a las personas y a construir percepciones erróneas.

La predominancia en el escenario nacional e internacional de la concepción de la promoción de la actividad física en función de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos,<sup>1</sup> hace que se considere que los efectos objetivos de la actividad física son generalizables a todos los individuos e, implícitamente, se plantea la existencia de determinadas formas ideales de actividad física relacionada con la salud que pueden prescribirse a todas las personas. Por lo que se hace énfasis en las recomendaciones de práctica para completar 30 minutos continuos o acumulados en sesiones de 10 ó 15 minutos, todos los días de la semana en adultos o 60 minutos para los jóvenes<sup>16</sup> incorporados a la vida cotidiana de las personas, es decir a la hora del uso del tiempo libre -como la principal estrategia para mejorar calidad de vida-, en el desplazamiento y medio de transporte, actividades del hogar y laborales no relacionadas con las actividades inherentes al desempeño de los sujetos por necesidades de subsistencia que producen desgaste.

A pesar de la pertinencia de las recomendaciones, aun las prácticas propuestas o las indicaciones que suelen darse con el fin de promocionar la práctica de actividad física, explícita o implícitamente, en su gran mayoría responden a la perspectiva de resultado. En términos de "más" significa 'mejor'. Esta valoración exclusiva de los efectos de la





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

práctica, ha provocado profundas distorsiones en las relaciones entre la actividad física y la salud <sup>17</sup>

Sin embargo, hoy día se cuestiona abiertamente la relación entre beneficios para la salud y altas cantidades e intensidades de actividad física. Así se observa en la evolución de las recomendaciones de ejercicio para la salud que hace la prestigiosa Guía para la prescripción y evaluación del ejercicio de la Colegio Americano de Medicina del Deporte (1999), en las que se aprecia una evolución desde las recomendaciones de actividad física vigorosa y concentrada en sesiones de práctica intensa a otro patrón de práctica más moderada y dispersa. En cambio, se sugiere que existe una relación entre la actividad física y los efectos funcionales en la salud desde el primer momento de la práctica. El lema que preside las nuevas orientaciones médicas vendría a ser “hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada”.

No obstante, a pesar de estos cambios, es importante subrayar que las recomendaciones siguen poniendo su énfasis en la cantidad de actividad física necesaria para obtener consecuencias beneficiosas para la salud. Se habla mucho más de los efectos beneficiosos de la práctica física que de las características de la práctica física que se considera beneficiosa. Más allá de las recomendaciones sobre el tiempo, la frecuencia, la intensidad o el tipo de actividad, las orientaciones sobre cómo puede realizarse la actividad física para que las personas y los grupos que la realizan se sientan bien, son escasas o muy vagas. De ahí que la necesidad de reflexionar sobre el proceso para llevar a la práctica cobra cada vez más importancia a la hora de comprender las relaciones entre actividad física, calidad de vida y salud.

## **V. OBJETIVOS**

### **1. Objetivo general:**

Contribuir a generar condiciones ambientales y socioculturales que favorezcan un modo de vida activo en la población bogotana, en el marco de la política distrital de actividad física, recreación y deporte: “Bogotá Mas activa 2009-2019”

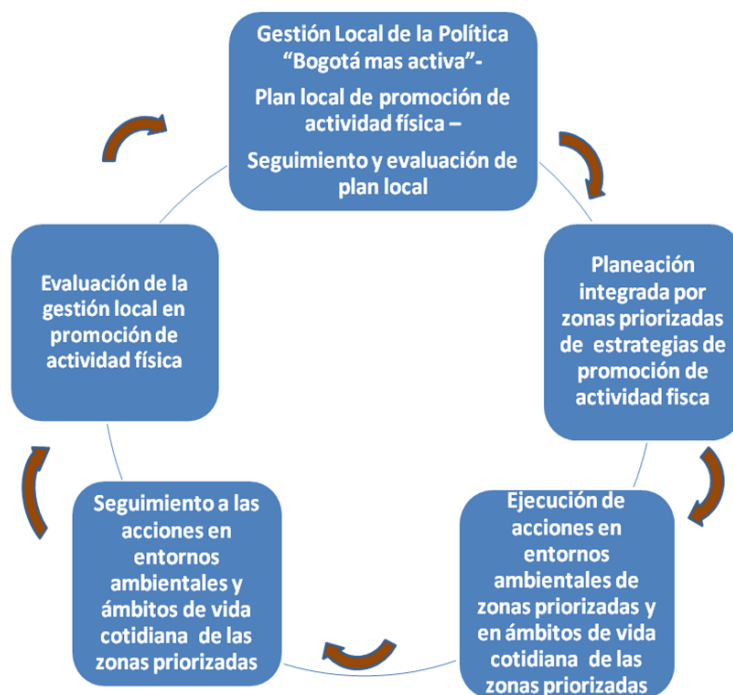
### **2. Objetivos específicos:**

- Contribuir a la implementación, evaluación de la política “Bogotá más activa” a través de planes, programas y acciones de promoción del juego, la actividad física para los habitantes de Bogotá, según particularidades locales.
- Favorecer la movilización social para generar en los contextos urbanos condiciones ambientales para el juego y las prácticas activas de la población tanto a nivel local, como en zonas priorizadas y en ámbitos cotidianos de vida.
- Promover prácticas activas en grupos poblacionales en contextos territoriales priorizados a través de desarrollo de programas de promoción de actividad física en ámbitos de vida cotidiana

## **VI. REFERENTES PARA LA ACCIÓN**

En el marco de la estructura del Plan de Acciones Colectivas la promoción de la actividad física se materializa a través de los procesos generales y específicos que constituyen dicho plan, como se observa en la figura 1. y teniendo en cuenta los referentes técnicos que se describen a continuación:

**Figura 1. Estructura para la promoción de la actividad física en el contexto del Plan de acciones colectivas**



## 1. Orientación técnica para las acciones

Como la práctica de la actividad física está influenciada por elementos demográficos, biológicos, socioculturales y ambientales que varían según la persona, el grupo, el entorno y la cultura; las interacciones para promover la actividad física deben contemplar: el entorno social y físico, la viabilidad de los programas, el tiempo, la seguridad y las barreras percibidas por los individuos y grupos, según Macyntire.

El desarrollo de las acciones deben considerar las múltiples necesidades de personas y colectivos, en las que media la práctica de la actividad física. En primer lugar, se puede considerar la dimensión relacionada con el rescate de la identidad, de las tradiciones culturales que favorecen la integración familiar y social, la creación cultural y la adquisición de conocimiento y creatividad para el juego, la recreación compartida, el desarrollo de habilidades y destrezas para tener sentido de pertenencia a grupos, ser asertivo, tener lenguajes y símbolos que reafirman la identidad y los valores esta aporta elementos indispensables para generar prácticas sociales protectoras de la calidad de vida.

En segundo lugar, reconocer que media en las necesidades del saber para generar a través de ella condiciones protectoras de la vida en espacios formativos porque favorece el aprendizaje significativo a la vida de los sujetos y los colectivos donde se requiere para lograrlo interacciones democráticas.

En las necesidades de los niños se tornan de vital importancia las dimensiones mencionadas, las cuales a través del juego logran aportar a su desarrollo físico, cognitivo y a su maduración cognitiva, psicológica y social.

Caminar ha sido identificado como un tipo de actividad física común, fácilmente aceptable, que permite a las personas integrarse con su vecindario, reconocer de una forma más adecuada su ambiente urbano y ser más receptivos a cambios que propicien mejoras en los espacios públicos. En una ciudad como Bogotá que ha emprendido reformas en el desarrollo urbano y estrategias para restringir el uso automotores, y facilitar el



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

desplazamiento en bicicleta por la disposición de ciclo rutas y ciclo vías, estas deberán seguir favoreciéndose y mejorándose con la motivación a la población de que se apropie de los espacios para la práctica de actividad física.

Los programas comunitarios en mujeres y jóvenes, poblaciones de estratos bajos y altos, los adultos mayores deben ser prioritarios para cambiar prácticas sociales sedentarias, sin desconocer la necesidad de promoción y practica de la actividad física en los otros grupos más activos según etapas del ciclo vital o en escenarios masivos que generan reconocimiento social por los beneficios de la actividad física.

Las diferentes actividades económicas cuya producción se caracteriza por sistemas estándar deben favorecer la productividad sin desgaste físico ni emocional y permitir satisfacer necesidades de trabajo que potencian las capacidades y habilidades creativas de las personas y el derecho al ocio productivo que favorece la posibilidad de soñar, evocar o crear a través del movimiento.

La gestión integral del uso del suelo para preservar condiciones ecológicas como soporte principal del plan de ordenamiento del territorio, alrededor del cual se estructure la construcción de asentamientos humanos en urbanizaciones de tamaño tal, que permitan la inclusión de zonas de equipamiento suficiente para escuelas, dotaciones de servicios y parques favorecen condiciones a un entorno vital y social seguro, sin delincuencia, que permite la satisfacción de necesidades del estar que protegen la privacidad, favorecen espacios de encuentro y utilización del tiempo libre para una vida cotidiana de calidad.

Propender por un sistema vial jerarquizado garantiza la conectividad entre sectores, con vías locales adecuadas para la movilización zonal que puedan conectarse a un sistema de transporte masivo por troncales, corrige el aislamiento de la periferia y descongestiona zonas céntricas. Así mismo, permite la movilidad caminando o usando sistemas de transporte alternativo como ciclorutas protegidas para desplazarse y proveerse de bienes y servicios dentro de zonas de la ciudad.

Además, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar 'porque sí' de la práctica de las actividades. Estos rasgos no se vinculan a consecuencias tras la práctica, sino a la manera en que personas y grupos, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo. En este sentido, las relaciones entre actividad física y salud no pueden objetivarse o prescribirse, sino comprenderse y orientarse en función de las características de las personas y los grupos que la practican.

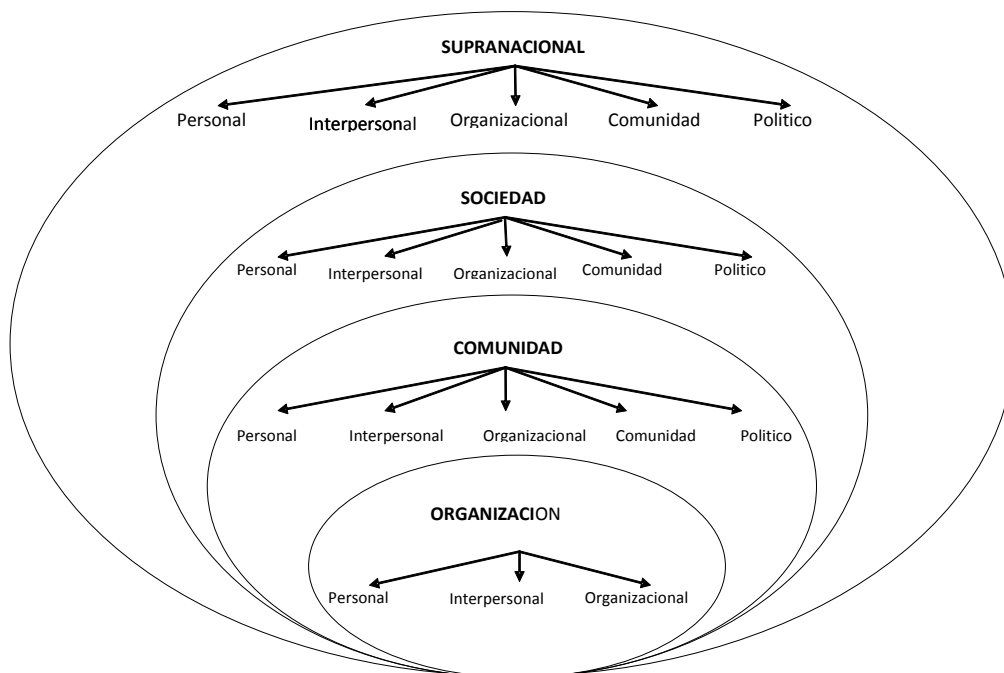
Se entiende entonces que las acciones de promoción van más allá de lograr intereses y motivaciones de los sujetos, requieren de decisiones de política que ofrezcan programas integrales desde enfoques ecológicos (La interrelación entre lo ambiental, desde las condiciones materiales) hasta lo social, la interacción y la subjetividad de los sujetos) favoreciendo la adherencia a la práctica de la actividad física regular.

Esto implica la articulación de las acciones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) que se realizan a nivel personal e interpersonal en las redes primarias de las personas, como la familia, con las acciones a nivel comunitario en los escenarios barriales, zonales y locales comprendiendo que la dimensión del trabajo en el nivel personal e interpersonal debe permear la acción a nivel comunitario barrial o zonal y local y que la acción en estos niveles debe permear y orientar las necesidades del nivel personal

Lo descrito corresponde con un patrón general de acción en los contextos urbanos, pero este patrón debe expresarse de forma particular en territorios desde lo local, pasando por UPZ, los barrios o por espacios territoriales que aunque no están establecidos por parámetros urbanísticos o político administrativos, sino por la construcción social que los habitantes hacen del territorio; por ello es necesario precisar como las condiciones mencionadas se interrelacionan en un territorio que tiene una delimitación en particular, dada por los habitantes. En este sentido, el modelo socio ecológico que recoge las

diferentes dimensiones de las acciones a desarrollar y las articula en sus interdependencias, se adecua cabalmente a la estructura del Plan de Acciones Colectivas para contribuir a orientar las acciones articuladas. En él se reconocen varios niveles de gestión en donde las acciones incluyen la agencia de diferentes actores simultáneamente en los diferentes niveles, como se presenta:

**Figura 2. Modelo de Enfoque Ecológico para la Promoción de la Calidad de Vida y Salud.**



Fuente: Modificada de Richard y colegas. *American Journal of Health Promotion* 1996; 10(4):318 - 328<sup>18</sup>

El enfoque comunitario en la población general reconociendo particularidades en los grupos que constituyen la población, ha mostrado mayor efectividad que el enfoque de riesgo de los servicios de salud, ya que son más efectivas las acciones que se dirigen a modificar representaciones, prácticas y normas sociales en personas y grupos de la población, porque contribuyen a cambios culturales en los sujetos. Estos, influyen en los comportamientos humanos sostenidos por largos periodos que son expresiones de la cultura que se dan en un contexto global, político y económico, en tanto son modelados por fuerzas sociales y culturales poderosas que operan en la sociedad, en el grupo, en el espacio doméstico y familiar” y que solo se modifican cuando los contextos que los generan tienen cambios importantes que los logran influenciar.

Para el sector salud es clave y fundamental transformar la visión actual de que solo la asesoría en los servicios de salud con personas que padecen condiciones crónicas para fortalecer los sistemas corporales y la intensidad de la práctica de la actividad física que incrementa el gasto de energía, nivelando grasa corporal, para mantener el peso del cuerpo y la presión arterial es la acción principal en actividad física y trascender a enfatizar que la practica voluntaria de la actividad física en todas las etapas del ciclo vital y en la vida cotidiana lleva a los sujetos a gozar de un cuerpo lleno de vitalidad, con mayor agilidad, elasticidad y fuerza y a mejorar la salud mental y socializar y organizarse para transformar el entorno físico y la seguridad de este.

Los hallazgos muestran que las personas deben contar con espacios físicos cercanos a su vivienda como andenes y calles de los vecindarios para caminar o usar la bicicleta como medio de transporte o de diversión, mobiliario de los espacios públicos agradable, parques que tengan equipamientos para promover no solo la práctica deportiva tradicional en hombres y donde la seguridad modifique las barreras, para prácticas en tiempo libre.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

Además, los espacios cotidianos de vida como los del trabajo, el estudio, la recreación, la vivienda, entre otros, deben ser aprovechados para implementar programas que reconozcan los contextos específicos de estos ámbitos puesto que esto define las particularidades de las acciones que se desarrollen. Estas acciones requieren de la acción transectorial en lo cotidiano y en lo estructural de la vida de la sociedad y de los grupos humanos que la conforman.

La operación requiere diferentes niveles de acción, pero sobre todo la integración de lo que se desarrolle en los diferentes ámbitos de vida cotidiana con lo que se implemente en el nivel de las zonas priorizadas como un territorio que por ser homogéneo entre si y heterogéneo con respecto a otros, debe requerir particularidades acordes con la diversidad

El enfoque de acciones basadas en comunidad para promover la práctica efectiva de actividad física es un enfoque que reconoce las diferentes dimensiones de la acción: La primera que se puede dar con niños en el contexto de las instituciones de protección y cuidado, con grupos comunitarios de jóvenes, mujeres, hombres, adultos mayores incluyen procesos educativos alrededor de los beneficios de la actividad física y el desarrollo de habilidades y destrezas para que se desarrollan competencias y capacidades en los grupos institucionales y comunitarios para su práctica. En esta línea se deben integrar las acciones que aunque puntuales se convierten en una oportunidad para generar una valoración social positiva por la actividad física como las acciones de información y comunicación participativa masificadas.

La segunda dimensión de las acciones reconoce que las acciones en la anterior dimensión no son suficientes sino se integran a las acciones que generan cambio de contextos que favorezcan la práctica de la actividad física como aquellas que favorecen la interacción social de los sujetos como un elemento clave para vencer las barreras de no acompañamiento, se debe promover la integración en los territorios donde existen grupos comunitarios que practican actividad física la realización de acciones de soporte social que favorezcan la interacción de pares como eventos culturales, recreativos y deportivos. Es decir la integración de la oferta institucional de sectores como el que lidera la Secretaria de Cultura, recreación y Deporte a través del IDRD y otros organismos adscritos en territorios donde están ubicados grupos comunitarios vinculados a programas educativos.

En el caso de los niños se deben desarrollar acciones intencionales que favorezcan el juego dirigido y se deben incluir estrategias para el juego libre de los niños tanto en las instituciones de cuidado como en los ámbitos familiares.

Se ha evidenciado que la construcción histórica de la sociedad frente al deporte cobra gran importancia frente a la promoción de la actividad física, pero el acceso a la oferta de alternativas deportivas como una opción para ser activos tiene baja cobertura, y en ocasiones es poco atractiva para las comunidades por los costos, los horarios, el tipo de actividad, entre otros factores. Por lo anterior, se requiere la diversificación de alternativas.

Los grupos comunitarios identifican líderes que organizados en grupos promotores de actividad física pueden promover en las comunidades la práctica de la actividad física y generar presión para el diseño y desarrollo de acciones alternativas de deporte, de recreación, actividad física y esparcimiento como programas incluyentes para toda la población, es decir, que el diseño de los programas incluyan acciones diferenciadas por sexo, por etapas del ciclo vital, por la disponibilidad de tiempos, roles sociales que desempeñan, preferencias y motivaciones de las comunidades.

## **2. Orientación operativa para las acciones**

### **a Gestión**

**La gestión distrital** incluye las relaciones que debe mantener la Secretaria de Salud con el Ministerio de Cultura, y su organismo adscrito Coldeportes, y el Ministerio de la Salud y



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

la Protección Social, para el reconocimiento de los lineamientos nacionales de política. Coldeportes definió el Plan Nacional del Deporte con metas a 2019 en el cual quedaron incluidas las perspectivas que en educación física, recreación, actividad física se consideran relevantes para el deporte. Lo anterior limitara los programas y las acciones a las metas en deporte y se continuara con acciones separadas por intereses sectoriales, por ello, se requiere insistir en perspectivas más amplias y complejas en las que tenga cabida las acciones transectoriales para metas relacionadas con calidad de vida. Adicionalmente en el marco de la Comisión Nacional Intersectorial de Actividad Física se han establecido convenios interinstitucionales entre las instituciones mencionadas para promover acciones conjuntas de promoción de actividad física que debe gestionarse incluyan recursos para Bogotá.

En este nivel de la gestión social, teniendo en cuenta que la Secretaría de Cultura Recreación y Deporte debe liderar los procesos de política para Bogotá, se requiere continuar la movilización social de actores por la promoción de la recreación, la actividad física y el deporte para exigir decisiones que potencien y fortalezcan el liderazgo de esta entidad en los espacios distritales y suscitar el debate sobre los enfoques y limitaciones que podría tener la Política Bogotá más activa y plantear su ajuste y se concreten acuerdos de sentidos y la construcción de un Plan Distrital de recreación, actividad física y deporte para materializar la "Política de recreación, actividad física y deporte, "Bogotá más activa 2009-2019" con metas claras de incremento de actividad física de la población en el Plan de Desarrollo en respuesta integral a las necesidades de recreación y uso activo del tiempo libre, transporte activo y practicas activas en la escuela, el trabajo y el trabajo doméstico cotidiano.

Este debate debe alcanzar a actores relevantes de la sociedad en el tema como formadores de talento humano, investigadores y empresarios, educadores, entre otros, quienes deben contribuir a la definición de las inversiones en la ciudad, donde la equidad se refleje en la prioridad en acciones por el juego de los niños y la actividad física de las mujeres, jóvenes y adultos que no optan por el deporte como alternativa para ser activos.

Así mismo, se requiere retomar el debate sobre los conflictos de interés que se deben evitar por la institucionalidad del Distrito Capital, no aceptando el patrocinio de la industria alimentaria de alimentos procesados y otro tipo de empresas privadas que con el supuesto apoyo a programas culturales, de promoción de actividad física, recreación o deporte, posiciona sus productos de alto contenido calórico y bajo contenido nutricional que favorecen la obesidad y con ella consecuencias dañinas a la salud cardiovascular sin importarles, que estos daños son la principal causa de muerte de la población en Bogotá.

Para lograrlo, se continuará participando desde la Dirección de Salud Pública activamente en los espacios de trabajo y coordinación con otras políticas como la de Seguridad Alimentaria, política de salud ambiental, política de la infancia, juventud entre otras que propendan por un desarrollo integral de la población bogotana.

**A nivel local**, las acciones se organizaran de forma articulada en función de los procesos que estructuran el Plan de Acciones Colectivas y en los niveles de gestión establecidos para las diferentes dimensiones del territorio como son el nivel local, el nivel zonal, el nivel barrial.

**La gestión integral a nivel local** debe propender por el posicionamiento de los lineamientos de la Política Bogotá más activa 2009-2019 como un marco para la orientación de la prioridad que debe ser, desde una perspectiva promocional de calidad de vida, la práctica de la actividad física. En este sentido, la gestión debe ir dirigida a lograr que una agenda local en promoción de la actividad física haga parte de la agenda local de desarrollo, en la cual tanto los diferentes sectores como las autoridades locales se comprometan con programas concretos de acción, según su competencia.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

La constitución de una instancia local o el aprovechamiento de instancias ya existentes como el Consejo Local de deportes, actividad física y recreación puede ser un buen escenario intersectorial incluyente para dialogar sobre las mejores alternativas locales de promoción de la actividad física y conseguir aliados para posicionar en escenarios como los Consejos Locales de Política Social, El Consejo Local de Gobierno, las Juntas Administradoras Locales. Los Consejos Locales de Planeación la inclusión de metas locales en promoción de la actividad física con presupuestos específicos.

El logro de una agenda o plan local de actividad física como parte de un plan de desarrollo y de los planes sectoriales de diferentes entes de la administración con competencia en el tema, implica un análisis de la situación territorial local en general y, por zonas en particular, en relación con las condiciones del contexto ambiental que influyen en las posibilidades de práctica de actividad física de la población y propender por la movilización social de las comunidades. Por ello, se priorizará la interlocución con actores de las políticas ambientales, de movilidad, de la cultura, entre otros.

A nivel del sector salud se requiere también posicionamiento político del tema por lo que la gestión intersectorial debe ir acompañada de gestión intrasectorial para que en las instancias de planeación se gane conocimiento y profundidad en el análisis sobre la relevancia de promover actividad física. Para ello el equipo responsable de la gestión intersectorial debe tener estrecha articulación con los equipos integrados de facilitadores del desarrollo de las acciones para que puedan desplegar estrategias que mejoren las habilidades de liderazgo y de promoción de la movilización social de las comunidades. Este equipo será responsable por el seguimiento a la ejecución del plan local de actividad física en cuanto a compromisos del sector salud y hacer veeduría del cumplimiento de otros sectores: ***Ver anexo operativo de Gestión Local de la Política Bogotá más activa.***

## **b La planificación de las acciones específicas por zonas seleccionadas como prioritarias**

El Plan local de actividad física debe dar marco a la planeación de acciones por zonas específicas, para responder según particularidades de las condiciones que limitan la práctica de la actividad física en dichas zonas.

Este proceso de planeación por zonas específicas implica la identificación de las condiciones globales del contexto a nivel de ese territorio para definir las metodologías específicas que permitan caracterizar a profundidad la situación del contexto ambiental, la organización comunitaria, las prácticas poblacionales de actividad física y la pertinencia de las ofertas institucionales para favorecer un modo de vida activo en la población.

Los equipos integrados serán responsables de:

- ✓ Caracterizar las particularidades por zonas de la localidad según la definición que se haya hecho para la operación de las acciones colectivas del sector salud o por cualquier otra delimitación que se considere conveniente o que se acuerde en los escenarios de gestión integral local.

La caracterización debe incluir las condiciones de movilidad, de infraestructura de transporte incluyendo la del transporte alternativo como las ciclorutas, los equipamientos recreativos, culturales, deportivos, las condiciones del espacio público, la infraestructura ecológica, las zonas verdes, las condiciones en espacios cotidianos como los colegios, jardines, parques, laborales, etc.

El uso que se hace de esta infraestructura por la comunidad, las percepciones sobre la misma, las limitaciones para su uso, la sostenibilidad de los programas de mantenimiento y conservación de la misma.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

Por otro lado, las formas de organización comunitaria y el interés de la comunidad por el tema, las formas de movilización, las prácticas cotidianas activas, el soporte social, el conocimiento de los beneficios de las prácticas activas, las manifestaciones culturales activas.

Es necesario también conocer las ofertas y oportunidades que se tienen para las prácticas activas, los programas existentes, la aceptabilidad y cobertura de los mismos, sus limitaciones.

- ✓ A partir del análisis de la información con participación de la comunidad se aportará al análisis de situación de calidad de vida y salud y se definirá un plan para cada una de las zonas identificadas y priorizadas según su diversidad. Este plan debe tener objetivos generales de proceso claros para el territorio o zona y objetivos específicos en función de los diferentes escenarios de vida cotidiana y visibilizar los objetivos relacionales que permitirán planear y ejecutar los programas para garantizar una respuesta integrada en la zona específica.

Los planes por zonas deben tener programas para modificar las condiciones ambientales, sociales y culturales para favorecer un modo activo y los equipos integrados deben participar en el seguimiento suministrando y analizando la información de lo planeado con lo ejecutado. **Ver anexo operativo para la planeación a nivel de las zonas identificadas y priorizadas.**

### **3. Organización y ejecución articulada de acciones concretas en las zonas identificadas a través de los ámbitos de vida cotidiana y los contextos zonales**

El plan de cada una de las zonas debe permitir orientar el desarrollo de los programas en cada uno de los ámbitos cotidianos de vida alrededor de los grupos comunitarios, laborales, educativos o a nivel del ambiente físico construido, ecológico, del transporte o movilidad, etc. Estos ámbitos se denominan administrativamente unidades operativas.

Las acciones en los ámbitos de vida cotidiana deben enfocarse tanto a los sujetos que se benefician de las acciones del ámbito como a aquellos que median estos beneficios. Es decir, las acciones deben considerar a todos los sujetos del ámbito independientemente de la etapa del ciclo vital. En los respectivos ámbitos se expresa las prioridades según los sujetos que se aborden.

#### **🌀 Ámbito Comunitario**

Las acciones en este espacio social se han venido diseñando y evaluado en su costo-efectividad a través de investigaciones basadas en comunidad y se han desarrollado a nivel personal (con mujeres cuidadoras de hogar), interpersonal (con familiares o personas de las redes primarias de las mujeres) y a nivel de grupos organizados en un programa denominado "TU VALES", el cual incluye acciones orientadas a promover prácticas saludables relacionadas con alimentación saludable (énfasis en el incremento del consumo de frutas y verduras), actividad física, acuerdos por espacios libres de humo del cigarrillo, y liderazgo por cambios en el contexto para favorecer las prácticas promovidas, así como a lograr la vinculación de las personas a escenarios de gestión en su territorio.

También a nivel de los grupos comunitarios el programa "Muévete Comunidad", se favorece el desarrollo de competencias de gestión para generar proyectos orientados a mejorar condiciones ambientales para la práctica de actividad física.

En esencia el enfoque y la metodología de trabajo de acciones basadas en comunidad pueden ser desarrollados para el trabajo con poblaciones en otras etapas del ciclo vital como jóvenes, personas mayores con las adecuaciones necesarias a los intereses y particularidades de estos grupos. Así mismo para poblaciones con reconocimiento de





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

pertenencia étnica que tengan necesidades por condiciones culturales especiales. Para poblaciones en condiciones de vulnerabilidad por desplazamiento o en situación de discapacidad lo ideal es vincularlos a los grupos comunitarios en los territorios donde habiten para reconocimiento especial e inclusión social de las necesidades de los grupos comunitarios. Lo más relevante de las acciones de estos programas es lograr la movilización social de las personas y grupos participantes para vincularse a las acciones de gestión en su zona y a nivel local por la planeación para el mejoramiento de las condiciones ambientales para la práctica de la actividad física y por la veeduría y seguimiento al cumplimiento del plan local.

### **Ámbito Escolar**

Las acciones en el espacio de la escuela, jardines y casas vecinales, colegios y universidades que abarca este ámbito deben darse integradas tanto en las áreas del conocimiento, como en los procesos pedagógicos que complementan las acciones educativas, de tal forma que la actividad física y el juego se incluyan transversalmente como elemento para la promoción de la calidad de la vida a la luz de su mediación en la satisfacción de necesidades que viven las personas en este ámbito, y no solo como herramienta del aprendizaje. Es de vital relevancia esta visión también en función de las motivaciones de los niños, jóvenes y adultos jóvenes que interaccionan en el contexto de los colegios y universidades que no necesariamente se relacionan con efectos específicos solo en salud, sino esta como una parte de la calidad de la vida. El logro de la participación de la comunidad educativa en la planeación de las acciones en la zona en la cual se encuentra ubicado el jardín, colegio o universidad debe ser un propósito de las acciones en el ámbito escolar.

#### ↳ ***Los jardines infantiles***

La evidencia la importancia del juego libre y dirigido en la etapa preescolar para logros en desarrollo de las habilidades sensoriomotoras <sup>19</sup>, interacción con el ambiente de forma adecuada <sup>20</sup>, y el desarrollo de habilidades de socialización, cognitivas y del lenguaje <sup>21</sup> deben motivar a promover el juego como la actividad física en los niños preescolares. Recomendaciones especiales sobre acciones con los niños están basadas en que se facilite escenarios y espacios intra y al aire libre para el juego. No se requieren acciones específicas más allá de limitar las sesiones de actividades sedentarias de más de 60 minutos seguidos, salvo para dormir y favorecer la educación física; todos los días los niños en edad preescolar deben acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física libre (no-estructurada) y 60 minutos de actividad física estructurada con actividades como: saltar cuerda, correr, coger, soltar, lanzar.<sup>22</sup> Los sistemas metabólicos de los niños son ideales para pequeños momentos de actividad vigorosa, seguidos por períodos de las actividades de bajo nivel o de descanso.\* Para ello las cuidadoras desarrollan vivencias propias en el programa “TU VALES” que les permiten orientar e inducir a los niños pero deben desarrollar competencias pedagógicas que les favorezcan la orientación del juego en los niños de forma intencionada

Las cuidadoras de los niños pueden ser facilitadoras de recomendaciones a los padres sobre las limitaciones de las actividades sedentarias máximo a 60 minutos en el hogar como video juegos y televisión y la necesidad de acompañar y compartir con el niño juegos activos, para lo cual pueden aportar diversas alternativas para la estructuración del tiempo de ocio o interacción familiar.

#### ↳ ***Las realizadas con los docentes en el ámbito de los colegios, universidades***

---

\* “Aerobic activities for followed by periods of low level activities”



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

Las acciones que se desarrollen en estos establecimientos deben ir orientadas a transversalizar la promoción de la actividad física en el currículum de las diferentes áreas académicas y ubicar logros específicos en los procesos pedagógicos orientados al desarrollo de capacidades, habilidades y adopción de prácticas cotidianas de actividad física en los niños, niñas y jóvenes de cada ciclo educativo.

El protagonista es el educador y el apoyo principal debe darlo el IDRDR en el marco de los convenios que se tienen por esas instituciones. El aporte del sector salud se dará sobre la base de los acuerdos a que se llegue con la IED en el entendido de que seríamos actores de tercer orden en este proceso.

Las actividades deben ir dirigidas al cumplimiento de la meta del Plan Distrital de Salud que es “Diseñar e implementar programas transversales de promoción de la práctica de actividad física”. En el proyecto pedagógico de Tiempo Libre se considera que las acciones son puntuales y se facilitará su ejecución por la escuela en la medida en que soportan las acciones estructurales en el aula que el maestro debe realizar

Por otra parte en los aprendizajes acumulados del sector salud se conoce según los hallazgos sistematizados por el equipo que trabajó PARCES en la Localidad de Santa Fe, que la práctica de la actividad física se relaciona con la disponibilidad de espacios físicos adecuados, y requiere del docente una serie de conocimientos y competencias prácticas relacionadas con su manejo corporal, con habilidades para el liderazgo y actitud lúdica. Estas habilidades y competencias no se desarrollan de la misma forma en todos los docentes; para algunos les genera temor al ridículo, sentimientos de inseguridad, e inhibición que dificultan asumir la actividad física como parte de las estrategias pedagógicas inherentes a todas las disciplinas y asignaturas.

El acompañamiento del sector salud para la transversalización de la actividad física permitirá establecer estrategias de vivencia en docentes que genere confianza en aquellos de áreas académicas diferentes a la educación física, mientras se logra el liderazgo de estos en la orientación, diseño y asesoría para la implementación de acciones en la vida cotidiana de la escuela, debido a la limitada disponibilidad del sector educativo de docentes con habilidades y competencias para la educación física y la promoción de la actividad física

### **Ámbito familiar**

Las acciones en el ámbito de las viviendas donde las familias construyen sus vidas se deben centrar en motivar la participación de representantes de grupos de familias que en los microterritorios se organizan y de las cuidadoras de hogar en el programa TU VALES. Así mismo, la participación de las personas en las instancias de planeación, seguimiento a los planes territoriales de las zonas es un logro esperado de la vinculación de las comunidades a los programas comunitarios o en ámbitos laborales

### **Ámbito Laboral**

Las acciones a desarrollar en este ámbito se desarrollarán únicamente con empresas informales ya que cuando se trate de empresas o establecimientos formales deben ser sustentadas en los aspectos metodológicos y operativos por el empresario y la Administradora de riesgos profesionales. Las empresas pueden contar con asesoría para desarrollo de programas por el IDRDR y por la Secretaría de Salud. Estas acciones van dirigidas fundamentalmente a adultos

Se desarrolla el programa “Ser Feliz” en el ámbito laboral informal para actividades económicas informales priorizadas en cada localidad tales como de metalmecánica, reciclaje, vendedores estacionarios y ambulantes, curtiembres, entre otras. Las acciones están orientadas a promover prácticas saludables relacionadas con alimentación saludable (énfasis en el incremento del consumo de frutas y verduras), actividad física, la salud



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

mental de los trabajadores, el desarrollo de acuerdos al interior de las unidades de trabajo por espacios libres de humo del cigarrillo, por condiciones que favorezcan la adopción de estas prácticas cotidianas y la vinculación de las personas a escenarios de gestión en su territorio.

Las acciones ambientales a realizar deben desarrollarse en conjunto con los responsables de entornos comunitarios saludables en función de las diferentes líneas de la política de ambiente y salud. **Ver anexos operativos de los programas en los ámbitos.**

1. Gestión local y planeación territorial para la promoción de la Actividad Física
2. Ámbito Comunitario: TU VALES y Muévete Comunidad.
3. Estrategia Ser Feliz en ámbito laboral
4. Promoción de la Actividad Física en instituciones Educativas: Colegios
5. Promoción del Desarrollo Infantil en jardines infantiles.

## BIBLIOGRAFÍA

- 
- 1 Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J.. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>
  - 2 American College of Sport Medicine (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción y orientación del ejercicio, Paidotribo, Barcelona
  - 3 Devís, 2000; Devís, J. (Ed.) (2000). *Actividad física, deporte y salud*, INDE, Barcelona. Citado en (1)
  - 4 Downie, R.S.; Fyfe, C. y Tannahill, A. (1990). Health promotion. Models and values. Oxford University Press. Oxford. Citado en (1)
  - 5 Fahlberg, I.I., Poulin, A., Girdano, D.A. y Dusek, D.E. (1991). Empowerment as an emerging approach in health education, Journal of health education, 22(3), 185-193. Citado en (1)
  - 6 Stathi, A., Fox, K. y McKenna, J. (2002). "Physical Activity and dimensions of subjective well-being in older adults", Journal of aging and physical activity, 10, 76-92. Citado en (1)
  - 7 Martínez Gorroño, María Eugenia. La actividad física y la función de conocimiento: su contribución en el estudio de las Ciencias Sociales Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 58 - Marzo de 2003
  - 8 Beneficios de la Actividad Física y el Deporte en la calidad de vida. <http://www.deportesalud.com/deporte-salud-beneficios-del-deporte-y-la-actividad-fisica.html>
  - 9 Meneses, Aldo; Martínez, Andrea y Sarabia, Diana. La educación de la salud sexual de los adolescentes en Canadá y Chile: una mirada desde las políticas públicas. Disponible en <http://www.uchile.cl/preview/noticialmp.jsp?id=30524>
  - 10 Javier Escalera. Cultura físico-deportiva: una propuesta desde la antropología" Culturas en juego. Ensayos de antropología en España. Barcelona, Icaria/Institut Català d'Antropologia, 2003



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría  
Salud

- 
- 11 Ricardo Sánchez (eds.): El Deporte: nuevo instrumento de cohesión social?" Culturas en juego. Ensayos de antropología en España. Barcelona, Icaria/Institut Català d'Antropologia, 2003
  - 12 Stambak,
  - 13 Kirk, D. Educación física y curriculum. 1990, Valencia, Universidad de Valencia. Disponible en [http://books.google.com.co/books?id=iHq7\\_JKheYcC&printsec=frontcover&source=gb\\_s\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=iHq7_JKheYcC&printsec=frontcover&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
  - 14 Carmen Díez. Deporte, socialización y género. En Culturas en juego. Ensayos de antropología en España. Barcelona, Icaria/Institut Català d'Antropologia, 2003
  - 15 Sánchez Bañuelos Fernando. La actividad física orientada hacia la salud. Editorial Biblioteca Nueva, 1996. 1 ed.
  - 16 CDC. Promoción de la actividad física: La mejor inversión de salud pública. Atlanta, 2000.
  - 17 López Miñarro, García Ibarra, 2001, López Miñarro, 2002, Pérez-Samaniego, 2001).
  - 18 Richard, Lucie. Potvin, Louise. Kishchuk, Natalie. Prlic, Helen. Assessment of the integration of the ecological approach in health promotion programs. American Journal of Health Promotion, Vol 10(4), Mar-Apr 1996, 318-328.
  - 19 Bundy, AC. Ed. Sensory Integration: Theory and Practice Philadelphia. 1991
  - 20 McEwen, 1990
  - 21 Relly 1994
  - 22 The National Association for Sport and Physical Education in the United States, from their statement of physical activity guidelines for children birth to five years. [http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns\\_active.html](http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=ns_active.html).