



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

PROYECTO SALUD PARA EL BUEN VIVIR

ANEXO OPERATIVO

SOPORTE INSTRUMENTAL PARA PROGRAMAS DE PROMOCION DE ACTIVIDAD FISICA

1. Introducción

Las acciones que desarrolla el sector salud en torno a la promoción de la práctica de la actividad física, que hacen parte de los “Servicios de Salud Colectiva”, deben orientarse a generar espacios de interacción comunitaria basados en información, comunicación, soporte social en sus dimensiones instrumental, afectiva, valorativa que lleven a movilización social a fin de generar procesos que mejoren las prácticas activas en la población y las condiciones del entorno que las favorecen, considerando las necesidades que son comunes a todas las personas y las particulares por ciclo vital, condición o situación.

En la ficha técnica “Servicios de Salud Colectiva”, se establece que el programa “Tu Vales”, por su visión integrada, que involucra, entre otras, acciones de promoción de actividad física; y el programa “Muévete Comunidad” que contribuye a la autogestión comunitaria para mejorar entornos para la práctica de la actividad física, son ideales para ser desarrollados como parte de las acciones de promoción de la calidad de vida y salud, en el contexto de los programas dirigidos a grupos poblacionales; y, se ha identificado la necesidad de contar con materiales que contribuyan a dar soporte instrumental a algunas sesiones de estos programas que tienen como objetivo desarrollar habilidades en las personas para realizar estiramiento, calentamiento y ejercicios de mejora de la aptitud física.

Este anexo operativo pretende orientar sobre la adquisición y preparación de materiales que son necesarios para el desarrollo de las sesiones de los programas señaladas por los equipos de respuesta inicial y complementaria.

2. Elementos teóricos

Reconocer que, *la actividad física* es una intención del ser humano manifiesta en forma de movimiento, que relaciona su mente, su cuerpo, sus emociones y sus necesidades de interacción con otros o con el entorno en el que habita¹, debe ser un elemento clave previo a la organización de las acciones. Estos movimientos corrientes se realizan en la vida diaria en el trabajo, el estudio, el hogar, el transporte activo, entre otros, pero también son indispensables en actividades de recreación, juego, entretenimiento, manifestaciones artísticas como danza, baile, etc.

¹ Documento técnico actividad física . Secretaria de Salud de Bogotá 2012



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

Para favorecer el desarrollo de las acciones cotidianas activas ligadas a la recreación, juego, transporte, se puede orientar actividades para la ampliación de la consciencia corporal de las personas y los grupos y liberar al cuerpo de sus ataduras sociales y culturales, con el apoyo de materiales básicos.

3. Objetivo:

Mejorar el soporte instrumental requerido para el desarrollo de las acciones de ampliación de la consciencia corporal de las personas y los grupos y liberar al cuerpo de sus ataduras sociales y culturales en el marco de los programas de promoción de actividad física, en los “Servicios de Salud Colectiva”.

3.1 Objetivos específicos

- Orientar a los profesionales que desarrollan las sesiones del programa de promoción de actividad física en metodologías y técnicas de ampliación de la consciencia corporal de las personas y los grupos, usando materiales básicos.
- Orientar a la comunidad sobre la construcción artesanal de materiales básicos para desarrollar técnicas de ampliación de la consciencia corporal de las personas y los grupos para favorecer el mantenimiento de las prácticas que desarrollan las habilidades de ampliación de la consciencia corporal de las personas y los grupos.

En el desarrollo de los objetivos mencionados se requiere que se desarrollen las siguientes actividades:

- Gestión y compra de los materiales que sirvan de insumo para el desarrollo de las sesiones de ampliación de la consciencia corporal de las personas y los grupos en el marco de los programas de promoción de actividad física que se implementan en los Servicios de Salud Colectiva. Estos son: 20 Kit de insumos para apoyar el desarrollo de las sesiones de los programas de promoción de actividad física: Cada Kit contará con los siguientes elementos:

(20) Colchonetas Tráfico Pesado. 100 X 50 Cm, espesor 3 Cm. Cordobán Impermeable.

(10) balones del Bobath (10 con picos, diámetro 75 ctm y 10 lisos, diámetro 75 ctm)

(10) tera tubos 451 x 330 - Bandas elásticas con agarraderas diferentes tensiones y resistencias.

(2) Rollos de bandas de theraband de resistencias bajas y medias.

(20) lazos para saltar (incluir largos para niños jóvenes y adultos) manillar plástico, (1.5 mts, 2mtrs 3mts)

(20) bastones plásticos para Miembro Superior plásticos (largo para niños y adultos)

(20) aros (diámetro 50 cm / 65 cm / 75 cm / 85 cm),),

(20) Pelotas de espuma de poliuretano flexible Diámetro: 175 mm

- Elaborar y reproducir dos paquetes de 10 fichas técnicas para las 20 ESE con los objetivos , contenidos, metodología, sistematización de las sesiones en las cuales se utilizaran los materiales y los instructivos para el



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

uso por cualquier profesional de la salud vinculado al equipo de respuesta inmediata o complementario, los cuales deben ser avalados en contenido y forma por la Secretaría de Salud de Bogotá

- Elaborar fichas para uso de la comunidad sobre la construcción artesanal de materiales similares a los mencionados y los instructivos para su uso, a fin de garantizar el mantenimiento de las prácticas para el desarrollo de las habilidades que son objeto de trabajo en las sesiones dirigidas por los equipos institucionales
 - Elaborar y reproducir 40 pendones grandes y visibles de 1.90 X 90 en banner multicolor que orienten a la comunidad sobre los beneficios de práctica de actividad física y sobre la existencia de programas a los cuales se puede vincular en la localidad
 - Entregar a las 14 ESE los materiales educativos diseñados y los kit de insumos descritos
4. **Tiempo operativo promedio de la acción:** 60 horas para el desarrollo de los materiales educativos e informativos y 40 horas para el desarrollo de la gestión de la adquisición de los materiales y la impresión de las fichas técnicas de las sesiones

6. Responsable(s) de la ejecución de la acción:

Equipo de la ESE que ejecutará las acciones contenidas en este anexo operativo, que debe incluir una terapeuta física u ocupacional, trabajador social del equipo de Respuesta Complementaria quien elaborará la ficha técnica de los materiales educativos especificados.

7. Costos, ejecución y forma de pago

Los productos tendrán como plazo para entregarse los meses de diciembre de 2012 a febrero de 2013

El costo insumos Kit \$48.000.000

Materiales educativos e informativos : \$ 20.000.000

Administración del proyecto: \$ 7.285.000

Insumo	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Kit de materiales para soporte instrumental en el desarrollo de sesiones de promoción de actividad física.	20	2.400.000	48.000.000
Fichas técnicas para profesionales (2X10 X20)	40	2.500	100.000

Cra. 32 No. 12-81
Tel.: 364 9090
www.saludcapital.gov.co
Info: Línea 195



BOGOTÁ
HUMANANA



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

Fichas comunitarias	5000	2.500	12.500.000
Pendones	40	185.000	7.400.000
SUBTOTAL			68.000.000
Costos administrativos			7.528.500
TOTAL			75.285.000

Se hará el pago del 50% una vez se avale la propuesta de ejecución presentada por la Dirección de Salud Pública, con cotización y plan operativo de trabajo del proyecto.

El pago del 50% restante se hará una vez se presente el material diseñado y la muestra de los insumos a adquirir.

El incumplimiento de la entrega de los productos tendrá una glosa igual al valor total cotizado de los insumos y la impresión de los materiales educativos e informativos.

Cra. 32 No. 12-81
Tel.: 364 9090
www.saludcapital.gov.co
Info: Línea 195



BOGOTÁ
HUMANANA