CONTRATO _11005352023	
ACTA No __2023	
FOLIOS	

ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ
ASOCIACION PROFESIONALES DE COLOMBIA
NIT 830.107.985-1

ACTA DE REUNIÓN No. 6 /2023			
Hora:	**9:00 AM**	**Fecha:**	**09/10/2023**
Dependencia que Convoca:	SALUD Y NUTRICIÓN		
Proceso:	ESTRATEGIA IEC TALENTO HUMANO		
Objetivo:	Recordar la importancia de realizar actividad física y sus beneficios en nuestros cuerpos y los otros.		

Teniendo en cuenta las guías basadas en alimentos se puede determinar que uno de los puntos más importantes para la implementación en las familias colombianas es el de aumentar el tiempo y la realización de actividad física y es un mensaje que está implícito con cada una de las recomendaciones por grupo de alimentos y como aprovechar los beneficios que puede traer realizarlo de una manera transversal. Planteándose de la siguiente forma:

Mensaje 10: Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física justificándose con los beneficios asociados con la actividad física fueron evitar el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares. Así mismo, se reconoció la belleza del cuerpo como una motivación importante. Para la mayoría de las personas consultadas, una alimentación acompañada de ejercicio es la combinación ideal para tener la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Sugerencias Consideraron que los 30 minutos dependen de la resistencia de la persona que realiza el ejercicio y manifestaron que son tan buenos 20 minutos como 1 hora al día. Así como indicar, que actividades familiares como salir al parque hacen parte de la actividad física. Buscando desde brindar escenarios más seguros para la realización de actividad física en sus barrios, brindar incentivos que motiven a la población a participar en estas actividades, hacer campeonatos o concursos en los cuales la comunidad se sienta involucrada, orientar por género y edad los diferentes programas que se puedan ejecutar, con el fin de mejorar los hábitos en cuanto a ejercicio se refiere.

Se pensó desde la factibilidad de implementarlo, Aunque en primera instancia las personas consultadas manifestaron que la barrera principal que impide la implementación del mensaje es el tiempo, después reconocieron que la causa principal es la pereza. También mencionaron factores de seguridad que impiden salir a determinadas horas a caminar, pues en la madrugada o de noche es peligroso y esos son los horarios disponibles para esta actividad. Por otro lado, consideraron que no tienen compañía para realizar ejercicio y eso influye en la motivación.

En consideración de lo anterior se piensa en la implementación de una actividad física con un programa de actividad física, por lo que se piensa en un rato de esparcimiento junto al grupo de institución distrital de recreación y deporte, en el que se realizarán ejercicios aptos para los profesionales evitando cualquier dificultad.





ACTA DE REUNIÓN O COMITÉ No. __ /2023

Hora | Jornada | Fecha: | Objetivo:– Contrato_____

Nombre	Unidad	Entidad/Tel contacto	Firma
Carolina Palomino	Santa Cecilia	3212429781	Carolina P
Patricia Velasquez	Santa Cecilia	3178[illegible]463	Paola Patricia V.
Jerly Jenkay	Santa Cecilia	3133420385	Jerly Jenkay
Yolanda Perea	Santa Cecilia	3004327055	Yolanda Perea
Diana Marcela Gonzalez	Santa Cecilia	3043376502	Diana Gonzalez
Yessica Paola Rodriguez A.	San Pedro	3227147721	Yessica Rodriguez
Adriana Janneth Rodriguez	San Pedro	3138811942	Adriana R.
Viviana Vata	San Pedro	3129586364	Viviana Vata
[illegible]	San Pedro	3165633043	[illegible]
Adriana Diaz	San Pedro	3215547203	
Stella Parra	San Pedro	3214801410	Stella Parra
Yelmy Garcia	San Pedro	3208964889	Yelmy Garcia
Wuiffran Vega A.	SAN PEDRO	3145373457	[illegible]
Marcela Castillo U.	San Pedro	3165688181	Marcela Castillo U
ERIKA ORTEGA S.	SAN PEDRO	3138512270	ERIKA ORTEGA SANTANA
marcela Pineda Sanchez	San Pedro	3013670001	[illegible]
Carolina Suarez Cuervo	San Pedro	3013053151	[illegible]
Nancy Escobar	San Pedro	3175737013	[illegible]
Nancy O. Calvo	San Pedro	3196960649	[illegible]
Rosa Wilches	San Pedro	3212874688	Rosa Wilches
Yolixa E. montero J.	San Pedro	3182760717	Yolixa montero
[illegible]	San pedro	3046[illegible]72	[illegible]
Jenny Paola Escarpeta	San Pedro	3125707913	Jenny Escarpeta
Diana Marcela Apogata	San Pedro	3124913193	Diana C.
Esperanza Cuca	San Pedro	3212702627	Esperanza Cuca
Johanna Garcia	San Pedro	3208504579	[illegible]