 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☐ Acompañamiento ☒ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: _____

Virtual: ☐ Presencial: ☒ Individual ☐ Colectivo ☐

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☐ Otro: _____

FECHA: 28/Febrero/2025 **HORA:** 5:00 pm

LUGAR: n/a

Nombre Representante del Escenario:


COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
N/A	N/A	N/A

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

Para el proceso de empoderamiento en salud y mejoramiento de competencias individuales y comunitarias se realizará intervención colectiva para una intervención integral con los padres de familia y deportistas de los grupos deportivos, se realizará visita en los diferentes polideportivos y sitios deportivos en busca de diferentes grupos y así tener gran impacto en la comunidad.

2. OBJETIVO:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

Promover la actividad física en los grupos deportivos para evitar conductas sedentarias en la comunidad.

3. CONTENIDOS:

- Alimentación saludable.
- Actividad física- sedentarismo

4. METODOLOGÍA:

La actividad se realizara de manera presencial en los escenarios deportivos donde el profesor abrirá un espacio con los padres de familia para realizar la intervención mientras los deportistas desarrollaban su gesto deportivo; se ejecutara cada tema de manera objetiva según la población a intervenir con el fin de brindar una información clara, se hará un espacio entre cada tema para preguntas e inquietudes que tuviera las participantes del grupo deportivo.


5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

Se iniciará con la capacitación, hora en la que los participantes del grupo realizaran entrenamiento dirigido, el profesor brinda un espacio para iniciar con la capacitación con temas relacionados como:

Actividad física:

Se le explica a los padres la definición de actividad física se entiende como todo movimiento corporal producido por la activación muscular que requiere un gasto energético superior al reposo, en el cual se hizo énfasis en los comportamientos sedentarios que se conoce como el tiempo usado en actividades que requieren un bajo nivel del gasto energético total <1,5 met como actividades que se realizan estando sentado reclinado o acostado, viendo televisión o tiempo frente a una pantalla en relación a su rol como trabajadores, actividades escolares y de tiempo libre; se dio a conocer la diferencia entre sedentarismo e inactividad física que es

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

el fracaso en el cumplimiento de las metas de ejercicio propuestas por la OMS.

Los datos demuestran que el aumento del sedentarismo se asocia con los siguientes efectos negativos en la salud:

En el niño y el adolescente: aumento de la grasa corporal; deterioro de la salud cardio metabólica, la forma física y el comportamiento prosocial; y reducción de la duración del sueño.

El nivel de inactividad se ha incrementado cinco puntos porcentuales desde 2010 y, de mantenerse esta tendencia, la proporción de adultos que no alcanzarán los niveles recomendados de actividad física será del 35% en 2030, es importante resaltar el impacto negativo que trae a la salud de la persona y como en un futuro el no contar y adoptar conductas de hábitos saludables a un mediano plazo traerá consecuencias significativas.

Se resalta que existen diversos factores importantes que determinan el grado de actividad


física de las personas y el nivel general en cada grupo de población, que guardan relación con el individuo o con determinantes sociales, culturales, ambientales y económicos más amplios que influyen en el acceso y las oportunidades de mantenerse activo de forma segura y agradable.

Se socializo los beneficios Generales de la Actividad física:

- De forma en general en el niño y el adolescente: mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal.

Beneficios por sistemas:

Salud Cardiovascular: Mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y la arteriosclerosis.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

Control del Peso: Ayuda a mantener un peso corporal saludable y previene la obesidad.


Fortalecimiento Muscular y Óseo: Incrementa la masa muscular y la densidad ósea, lo cual es esencial para prevenir la osteoporosis y la debilidad muscular.

Salud Mental: Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejora el estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas.

Mejora del Sueño: Contribuye a una mejor calidad del sueño, ayudando a regular el ritmo cardiaco.

Se realizó énfasis en los beneficios que trae la actividad física en los niños a nivel físico, emocional y cognitivo, la importancia que es tener hábitos de estilos de vida saludable ya que se evidencia bajos niveles de actividad física por aumento de comportamientos sedentarios en los niños y jóvenes por el uso de consolas, celulares, tecnología que no promueven actividades de ocio activas. Se recalca la importancia del apoyo de los padres en el proceso de desarrollo en los niños y la importancia de crear y mantener hábitos de vida saludable familiares involucrando al adulto joven y adulto mayor en la actividad física mediante la creación y el deporte.

Esta intervención tiene como objetivo dar a conocer los riesgos y complicaciones a futuro que puede generar estos comportamientos como lo es el riesgo cardiovascular que aumenta de manera significativa con 6 a 8 horas al día de tiempo sentado y de 3 a 4 horas al día viendo solo televisión, uso del celular o consolas, con el fin de generar conciencia para mejorar los hábitos de vida saludable, creando el hábito de movilidad activa, rompiendo comportamientos sedentarios para obtener los beneficios en la salud física y mental que puede ofrecer la actividad física y el deporte sin importar el ciclo vital en el que se encuentren, teniendo en cuenta que si se mantienen los hábitos de vida saludable desde la infancia llegan a una vejez sana y activa.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

6. RESULTADOS ALCANZADOS:

Se logrará impactar a personas adultas y niños promoviendo los hábitos de vida saludable.

6.1.Cumplimiento de objetivos:

Se medirá por medio de encuesta de satisfacción

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

n/a

7.1.Evidencias Mecanismos de convocatoria

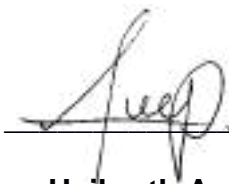
n/a

7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

*Fotografía: Pie de foto con descripción

n/a

Firma



Nombre: Heiberth Andrés perez Zúñiga

Cargo: Contratista

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (#) folios.

*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal