 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: ☐ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

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

FECHA: 14/May/2025 **HORA:** 7:00 pm – 8:00 pm

LUGAR: Unidad recreativa Horizontes - melendez


Nombre Representante del Escenario: Tatiana Restrepo

Teléfono: 3163646289

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
18	Unidad recreativa Horizontes	Zona externa

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

La intervención se llevó a cabo en la unidad recreativa horizontes en el barrio Meléndez, la intervención estuvo a cargo del contratista Andres Perez, con la finalidad de realizar estrategias por medio de la capacitación, que promuevan el movimiento activo, mediante la realización de actividad física para la reducción de prácticas sedentarias en los escenarios deportivos.

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

2. OBJETIVO: Fomentar la actividad física y los estilos de vida saludable en escenarios deportivos para reducción de prácticas sedentarias, aumentando el movimiento activo.

3. CONTENIDO:

- Estilos de vida saludable
- Actividad física

4. METODOLOGIA:

Se realizó la capacitación de manera presencial en el parque la orqueta, esta actividad está orientada al cuidado de la salud, con la finalidad de fomentar la actividad física y los estilos de vida saludable, para la prevención de enfermedades además de ser beneficiosa en todo su desarrollo integral.


5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

Siendo las 7:00 pm se da inicio a la capacitación presencial con los participantes de la actividad en el barrio Meléndez,, se realizó un cordial saludo y una cálida bienvenida a participar de estos espacios, que son muy importantes para la comunidad, posteriormente se llevaron a realizar los objetivos de intervención, abordando la importancia de tener estilos de vida saludables, para la prevención de enfermedades y la importancia de la actividad física, donde se favorezca tener participación de la comunidad, ya que es importante para tener estos espacios inclusivos, porque la salud es un derecho fundamental de todos los seres humanos y tenerla presente en nuestra vida

Estilos de vida saludable:

Entendido como estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

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

ACTIVIDAD FÍSICA: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal. Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado, han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, etc. El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños¹. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conllevan el sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico que, en algunos casos, se han convertido en un auténtico problema de Salud Pública.


Efectos positivos sobre la salud:

- Físicos: Mejora la circulación, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- Mentales: Reduce el riesgo de depresión y ansiedad, y puede mejorar la memoria y la función cognitiva.
- Sociales: Promueve la interacción con otras personas, lo que puede reducir la sensación de soledad.
- Calidad de vida: Aumenta la autoestima y proporciona una sensación de logro y bienestar.

Recomendaciones:

- Realizar al menos **150 minutos semanales** de actividad física moderada (como caminar rápido o montar bici).
 - Usar los espacios deportivos de la ciudad como gimnasios al aire libre, ciclovías, parques y zonas verdes.
 - Hacer pausas activas si trabajas mucho tiempo sentado.
 - Participar en actividades comunitarias organizadas por la Secretaría del Deporte y la Recreación de Cali.
- Hidratación adecuada y uso de ropa cómoda al hacer ejercicio.

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

6. RESULTADOS ALCANZADOS:

6.1. Cumplimiento de objetivos:

se logró con los objetivos planeados de la capacitación, impactando 8 personas, 4 mujeres y 4 hombres.

Curso de vida: juventud 3 hombres 1 mujer curso adultez 3 mujeres 1 hombre

Etnia: 2 mujeres afro; 5 mujeres otro.

Personas con capacidades especiales: ninguno

Identidad de género: 4 femeninas 4 masculina.

Orientación sexual: 8 heterosexuales

Madre cabeza de hogar: 0

Seres sintientes: 2

Víctima del conflicto: 0


Se compartió el link de la encuesta de satisfacción https://docs.google.com/forms/d/17Bj-nasRXBkATBZy0cbnOEaNshd_jqdBgSzVYkOMdE4/viewform?edit_requested=true

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

7.1. Evidencias Mecanismos de convocatoria N/A

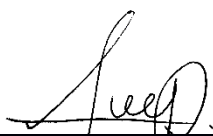
7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

*Fotografía: Pie de foto con descripción

 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



U.R horizontes zona externa

Firma 

Nombre: Heiberth Andres Perez

Cargo: contratista

Subgrupo o Línea: cuidado de la vida y la salud

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (1) folios.

*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal

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.

