 <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

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☒ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: _____

Virtual: ☐ Presencial: ☒ Individual: ☐ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

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

FECHA: 15/May/2025 **HORA:** 6:30 am – 7:00 am

LUGAR: Parque la orqueta


Nombre Representante del Escenario: Raúl Mosquera

Teléfono: 3224985162

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
20	Parque la orqueta	Grupo 1

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

La intervención se llevó a cabo en el parque de la orqueta en Siloe, 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 los zombis, en la actividad que realiza la policía nacional y las diferentes dependencias de la alcaldía de Cali, la cual fue 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 6:30 am se da inicio a la capacitación presencial con los participantes de la actividad en el siloe, llevada a cabo en el parque la orqueta, 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.

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

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.

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

- Hidratación adecuada y uso de ropa cómoda al hacer ejercicio.

6. RESULTADOS ALCANZADOS:

6.1. Cumplimiento de objetivos:

se logró con los objetivos planeados de la capacitación, impactando 14 personas, 10 mujeres 4 hombres.

Curso de vida: 1 mujer en curso vejez 9 mujeres curso adultez 4 hombres curso adultez

Etnia: 3 mujeres afro 1 hombre y 3 mujeres otros 1 hombre; 3 mujeres indígena 3 hombres

Personas con capacidades especiales: ninguno

Identidad de género: 10 femeninas

Orientación sexual: 14 heterosexuales

Madre cabeza de hogar: 1mujeres si

Seres sintientes: 5

Víctima del conflicto: 1

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



Grupo 1 parque la orqueta siloe

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.



ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN
(MIPG)

MMDS01.03.15.P001.F005

VERSION

001

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD

ACTA N°:		INFORME:		LUGAR:		FECHA:																				
OBJETIVO: Fomentar la actividad física, estilos de vida saludable en los escenarios deportivos, para reducción de prácticas sedentarias.		parque la Orqueta				15/May/2025																				
						HORA INICIAL: 6:30 am.																				
						HORA FINAL: 7:00 am																				
N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia			Persona con capacidades especiales		Identidad de Género				Orientación Sexual				Madre Cabeza de Hogar		Victima del Conflicto Armado		Tiene seres queridos		Correo Electronico	Telefono	Firma
					Indígena	Afro	Otro	Si	No	Masculino	Femenino	Transmasculino	Transfeminino	Fluido	Heterosexual	Homosexual	Bisexual	Otro	Si	No	Si	No	Si			
1	4743850414	Marilyn Puero.	72	F		X					X							X		X	X				3007651836	Marilyn P.
2	38665109	Udiana Ceballos	39	F		X					X							X		X	X				3119814452	Udiana C.
3	1104335452	Josberlys Huerta	22	F		X					X							X		X	X				3135602609	Josberlys H.
4	19844637	Jocmarly Romero	32	F			X				X							X		X	X				3126041749	Jocmarly R.
5	31484510	Bellinid Ceron	42	F		X					X							X		X	X				3023767771	Bellinid C.
6	7252792167	John Biscue	18	M		X					X							X		X	X				3005715470	John B.
7	1234192091	Lingard Rodriguez	24	M			X				X							X		X	X				3166672851	Lingard R.
8	1143865114	John Loaiza	26	M			X				X							X		X	X				3147192135	John L.
9	167600066	Carlin Patiño	13	F		X					X							X		X	X				3199713117	Carlin P.
10	66988760	Yudi Cosanquid	22	F			X				X							X		X	X				3059573635	Yudi C.
11	66952800	Vanilet Prieta	46	F		X					X							X		X	X				3046637601	Vanilet P.
12	1405388300	John Ortiz	17	M							X							X		X	X				3133425062	John O.
13	31296100	Coz Vidal	65	F							X							X		X	X				3174506194	Coz V.
14	167240771	Raul Mosquera	76	M		X					X							X		X	X				3224985162	Raul M.