INFORME TÉCNICO CARRERA ISLA RUN 4.2K
APORTE INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
21 DE SEPTIEMBRE DE 2025

CONVENIO No. 4162.010.27.1.0011-2025
"AUNAR ESFUERZOS, TÉCNICOS, ADMINISTRATIVOS, FINANCIEROS Y OPERATIVOS CON EL FIN DE CONTRIBUIR A LA EJECUCIÓN DE LAS CARRERAS ATLÉTICAS GRATUITAS."

SECRETARÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DEL DISTRITO ESPECIAL DE SANTIAGO DE CALI Y ESCUELA NACIONAL DEL DEPORTE
SANTIAGO DE CALI, OCTUBRE DE 2025

Calle 9 #34-01 | Código Postal 760042 | Pbx: + 57 2 554 04 04
Registro Icfes N° 2114 | Nit. 805.001.868-0 | www.endeporte.edu.co
atencionalciudadano@endeporte.edu.co | Vigilada Mineducación


DEPORTE Y RECREACIÓN
ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI
LA ISLA RUN
4.2K

Objetivo General

Contribuir al mejoramiento de la salud integral de los ciudadanos participantes en la Carrera Atlética Isla Run 4.2 K, a través de la capacitación en temas de recuperación física y la importancia de hábitos y estilos de vida saludable.

Objetivos Específicos

- ✓ Desarrollar clínicas de salud y movimiento orientadas a la promoción de hábitos de vida saludable, dirigidas tanto a los participantes de la carrera como a la ciudadanía asistente al evento.
- ✓ Capacitar a los corredores y acompañantes en prácticas seguras de ejercicio físico**,** prevención de lesiones y cuidado postcompetitivo.
- ✓ Ofrecer orientación personalizada en temas de higiene postural, autocuidado y nutrición básica, con el fin de optimizar la salud integral de los asistentes.
- ✓ Brindar atención fisioterapéutica especializada a los corredores en la fase de recuperación posterior a la competencia, mediante técnicas de estiramiento, movilidad y ejercicios de descarga muscular.

La Estación de Salud y Movimiento se instaló en la carpa principal ubicada en el punto de concentración de usuarios, Av 2N con Calle 47N , en el marco de la Carrera Atlética Isla Run 4.2K.

La atención se prestó en el horario comprendido entre las 06:00 a.m. y las 09:30 a.m., coincidiendo con la finalización del recorrido de los corredores y garantizando el acceso oportuno a los servicios de recuperación.

Personal de apoyo

La atención fue desarrollada por un grupo de 13 estudiantes del Programa de Fisioterapia de la Escuela Nacional del Deporte, bajo la supervisión directa de un docente especializado.

El personal estuvo organizado de tal manera que se garantizó una cobertura efectiva y la adecuada orientación en técnicas de recuperación y educación para la salud.

Servicios Brindados

La Estación de Salud y Movimiento, se consolidó como un espacio especializado de atención postcompetencia, orientado a la recuperación física y a la educación en salud integral de los corredores.

Durante la jornada, se atendieron aproximadamente **140 participantes**, quienes recibieron acompañamiento individual y grupal en los siguientes servicios:

- ✓ Sesiones de estiramiento asistido y movilidad articular, con el fin de facilitar la recuperación muscular y articular posterior al esfuerzo físico.
- ✓ Técnicas de relajación, aplicados para disminuir la fatiga, evitar contracturas y favorecer el retorno a la calma.
- ✓ Clínicas de salud y movimiento**,** donde se entregaron recomendaciones prácticas en prevención de lesiones, autocuidado y ejercicio físico seguro.
- ✓ Orientación en hábitos saludables, higiene postural y estrategias de recuperación, aplicables tanto en el deporte como en la vida diaria.
- ✓ Charlas educativas, enfocadas en la importancia de la fisioterapia en la prevención de lesiones y en el mantenimiento del bienestar integral.

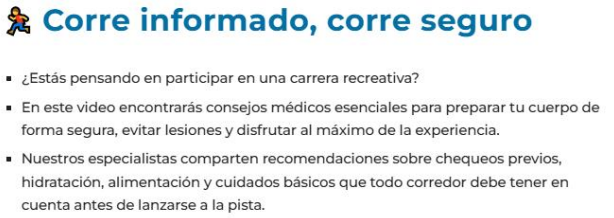
El espacio estuvo equipado con alcohol glicerinado, implementos básicos de bioseguridad e insumos de apoyo fisioterapéutico, lo cual, garantizó una atención de calidad, segura y oportuna para los participantes.

Adicionalmente, en la fase previa a la competencia se diseñó e implementó una estrategia de educación preventiva digital donde se elaboraron y publicaron videos de recomendaciones para los corredores en el canal institucional de YouTube.

Video 1 – Seguridad y salud en la competencia

Link: https://youtu.be/VCd482en_xI

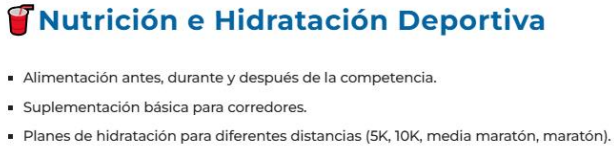




Video 2 – Recomendaciones nutricionales para Carrera Atlética

Link: https://youtu.be/wbphLH05uBg





Video 3 – Fisioterapia para corredores: tips clave para prevenir y recuperar lesiones.

Link: https://youtu.be/hN-YhYpxPk0

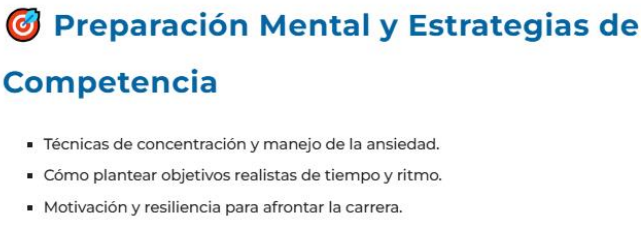




Video 4 – Psicología en el atletismo: gestiona tus emociones y mejora tu rendimiento.

Link: https://youtu.be/NvgD-hUG5o4





Se consolidó el recorrido del usuario (customer journey) en un sitio web diseñado para centralizar el material, disponible en: Sitio de Carreras Atléticas END.

Link:

https://sites.google.com/endeporte.edu.co/carreras-atleticasend/inicio?authuser=3

Impacto Social

La implementación de la Estación de Salud y Movimiento en el marco de la Carrera Atlética Isla Run 4.2K tuvo un impacto social altamente positivo, al convertirse en un espacio de bienestar y recuperación accesible para la ciudadanía.

El servicio gratuito de atención fisioterapéutica permitió que alrededor de **140 corredores** recibieran acompañamiento especializado, garantizando un proceso de recuperación adecuado posterior al esfuerzo físico. Esto contribuyó no solo al cuidado inmediato de la salud de los participantes, sino también a la promoción de prácticas seguras en la actividad física y al fortalecimiento de una cultura ciudadana en torno a la prevención de lesiones deportivas.

La acogida de la comunidad fue significativa, evidenciada en la amplia participación y en la receptividad frente a las orientaciones brindadas por los fisioterapeutas y estudiantes en formación. Los beneficiarios manifestaron satisfacción y reconocimiento por la presencia de un servicio clínico especializado dentro del evento, destacando su pertinencia y la importancia de contar con este tipo de iniciativas en actividades deportivas masivas.

De esta manera, el componente se consolidó como un aporte a al bienestar comunitario, al facilitar herramientas de autocuidado, generar confianza en la ciudadanía y reafirmar el compromiso institucional con la promoción de estilos de vida activos y saludables.

Conclusión

La participación de la Escuela Nacional del Deporte en la Carrera Atlética Isla Run 4.2K, a través de la implementación del componente Estación de Salud y Movimiento, representó un ejercicio exitoso de proyección social que trascendió lo académico y se convirtió en un servicio concreto para la comunidad caleña.

La atención brindada a aproximadamente 140 participantes demostró la efectividad de integrar acciones preventivas, educativas y de recuperación en eventos deportivos masivos, generando confianza en la ciudadanía y aportando al fortalecimiento de la cultura del cuidado de la salud.

Este componente permitió optimizar la experiencia de los corredores, al ofrecer un espacio seguro y especializado para su recuperación post-competencia, como también contribuyó al posicionamiento de la ciudad de Cali como referente en la organización de eventos deportivos con enfoque integral en bienestar comunitario.

En conclusión, la articulación entre la Secretaría del Deporte y la Recreación de Santiago de Cali y la I.U Escuela Nacional del Deporte garantizó una intervención de alta calidad, alineada con los principios de inclusión, prevención y promoción de la salud, consolidando un impacto social positivo que responde a las necesidades de los ciudadanos y fortalece la confianza en la gestión interinstitucional.

Registro Fotográfico




INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
ESCUELA NACIONAL del DEPORTE
Bienvenidos


SALUD NORTE



Calle 9 #34-01 | Código Postal 760042 | Pbx: + 57 2 554 04 04
Registro Icfes N° 2114 | Nit. 805.001.868-0 | www.endeporte.edu.co
atencionalciudadano@endeporte.edu.co | Vigilada Mineducación