Tema: Revisión y ajuste del contenido técnico actividad física CCVM

Dependencia (Dirección / Oficina)	**Proceso**
DIRECCIÓN DE PROVISIÓN DE SERVICIOS DE SALUD	GESTIÓN SOCIAL Y TERRITORIAL EN SALUD PÚBLICA

Objetivo	Fecha: 24 de febrero de 2026			
Revisar y ajustar los contenidos técnicos y el diseño funcional del módulo de cerebro cardio vascular y metabólico en la herramienta interactiva.	Tipo de reunión	Asistencia Técnica: Asesoría ( ) Orientación ( ) Capacitación ( ) Acompañamiento ( )		
		Otro (x) Mesa de trabajo		
	Modalidad:	Presencial ( )	Virtual (x)	Mixta ( )
	Lugar: Plataforma teams			
	Hora Inicio: 9:00 am Hora Fin: 10:00 am			
	Notas por: Leidy Chocontá			
	Próxima Reunión: por definir			
	Quien cita: Equipo caja de herramientas			

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

El día de hoy Jessica Navas, Daniel Miranda y Leidy Chocontá, profesionales del equipo de caja de herramientas se reúnen con Adriana Velandia, referente técnica de actividad física de la Dirección de Provisión de Servicios para rrevisar y ajustar el contenido de **Actividad Física**, específicamente en lo relacionado con terminología, secuencia pedagógica, recomendaciones para patologías (hipertensión y diabetes), coherencia conceptual y aplicabilidad para los gestores MAS Bienestar.

Se aclaró que:

- La herramienta no se entrega directamente a la comunidad.
- Está dirigida a gestores y equipos básicos extramurales.
- Funciona como material de consulta y apoyo técnico.
- Puede utilizarse en procesos de fortalecimiento de capacidades.

Ajustes conceptuales prioritarios: Diferenciación de conceptos:

Se acordó incluir definiciones claras y diferenciadas de:

- **Sedentarismo:** Permanecer largas horas al día en reposo o sentado, con bajo gasto energético.
- **Inactividad física:** No cumplir con la recomendación mínima de 150 minutos semanales de actividad física.
- Actividad física
- Ejercicio

- Deporte

Se resaltó la importancia de que el gestor comprenda estos conceptos para orientar correctamente a la comunidad.

También se explicó el concepto de “sedentario activo”, persona que cumple con actividad física, pero permanece muchas horas sentado.

Orientación pedagógica: Se sugirió reorganizar el bloque de actividad física siguiendo esta lógica:

1. Definiciones y conceptos.
2. Beneficios de la actividad física.
3. Evaluación del nivel de actividad física.
4. Recomendaciones generales.
5. Recomendaciones específicas por patología.

Se acordó mover la evaluación de actividad física a la parte inicial del bloque conceptual.

Evaluaciones incluidas en la herramienta:

- La evaluación básica de nivel de actividad física se mantiene.
- El instrumento PAR-Q se sugiere dejar como anexo, ya que requiere mayor competencia técnica para su aplicación.
- Se utilizará como herramienta complementaria en fortalecimiento de capacidades.

Ajustes en recomendaciones por patología

Hipertensión:

- Complementar redacción.
- Incluir calentamiento y enfriamiento (mínimo 5 minutos).
- Enfatizar en ejercicios aeróbicos combinados con fortalecimiento muscular.
- Ubicar la diapositiva inmediatamente después del contenido sobre hipertensión para mayor coherencia.

Diabetes:

- Cambiar ejemplos poco realistas (planchas).
- Sustituir por ejercicios más accesibles como:

    - ✓ Flexiones contra la pared.
    - ✓ Sentarse y levantarse de la silla.
    - ✓ Elevación de talones.
    - ✓ Apoyo en una pierna.

- Mantener enfoque en fortalecimiento muscular por su impacto en control glucémico.

Intensidad de actividad física: Se propuso incluir explicación práctica para diferenciar intensidad moderada y vigorosa:

- **Moderada:** Puede hablar, pero no cantar.
- **Vigorosa:** Dificultad para mantener conversación por respiración acelerada.

Se sugirió cambiar ejemplos poco accesibles como natación intensa por actividades más realistas (ej. caminar en plano inclinado).

Se propuso incorporar el concepto de “snacks activos” (antes llamadas pausas activas), como estrategia más atractiva y realista para romper el sedentarismo.

Ejemplos:

- Sentarse y levantarse 10 veces.
- Pararse en puntas de pies.
- Flexiones contra la pared.
- Apoyo en una pierna.

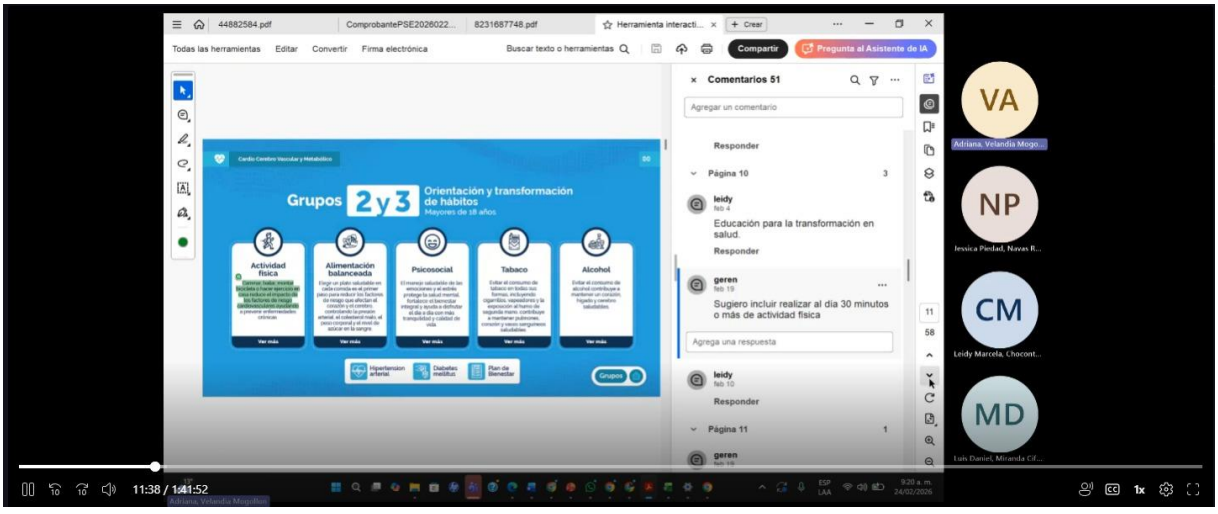
Adriana se comprometió a enviar ejemplos estructurados para incluirlos en el documento.

Glosario

Se acordó incluir un glosario corto al final del módulo con términos clave de actividad física para consulta de gestores.

Adriana apoyará con la construcción del glosario correspondiente a este módulo.

Pantallazo de la Reunión



COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA
Envío de información a caja de herramientas	Adriana Velandía	Febrero
Realizar ajustes en la herramienta	Caja de herramientas	Febrero / marzo

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/	FIRMA
1	Leidy Choconta Clavijo	lmchoconta@saludcapital.gov.co	3505764214	DPSS	

ASISTENTES

Anexo listado de asistencia SDS-PYC-FT-002.

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión

¿Se logró el objetivo?	Observaciones (si aplica)
Si (X) **No ( )**	Se anexa listado de asistencia digital de la plataforma meet.

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento.

Listado de asistencia digital (Descargado de Teams)

2. Participantes

Nombre	Correo electrónico	Id. de participante (UPN)	Rol
Leidy Marcela, Choconta Clavijo	LMChoconta@saludcapital.gov.co	LMChoconta@saludcapital.gov.co	Organizador
Adriana, Velandia Mogollon	A1Velandia@saludcapital.gov.co	A1Velandia@saludcapital.gov.co	Moderador
Jessica Piedad, Navas Rodriguez	JPNavas@saludcapital.gov.co	JPNavas@saludcapital.gov.co	Moderador
Luis Daniel, Miranda Cifuentes	LDMiranda@saludcapital.gov.co	LDMiranda@saludcapital.gov.co	Moderador