N: ACTA:	001					
PROGRAMA:	No transmisible (PIC)					
COMPONENTE:	No aplica					
N. ESTRATEGIA	Santa María Vive Saludable					
INTERVENCIÓN	Realizar Seis (6) sesiones de actividad física en el entorno comunitario dirigidas a población de todos los cursos de vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez), priorizando población campesina, adultos mayores, personas con discapacidad y grupos organizados del municipio de Santa María, distribuidas en seis (6) sesiones en zona urbana y tres (3) en zona rural, orientadas a la promoción de estilos de vida saludables y prevención del riesgo cardiovascular, con una duración mínima de sesenta (60) minutos por sesión y una participación mínima de veinticinco (25) personas por jornada.					
INDICADOR DE PRODUCTO	1905031 -Servicio de promoción de la salud y prevención de riesgos asociados a condiciones no transmisibles					
INDICADOR DE RESULTADO	A 2027, reducir la tasa de mortalidad prematura por enfermedades del sistema circulatorio en un 88,3% en la población de 30 a 70 años.					
TALENTO HUMANO	Auxiliar de enfermería					
FECHA:	09/05/2026					
HORA DE INICIO	07:00 PM	**HORA CULMINACIÓN:**			08:00 PM	
DURACIÓN:	40 minutos					
ÁMBITO TERRITORIAL:	**Urbano**	**Rural**			**Rural disperso**	
	X					
ENTORNO:	**Hogar**	**Comunitario**	**Educativo**	**Laboral**	**Institucional**	
		X				
CURSO DE VIDA	**P. Infancia**	**Infancia**	**Adolescencia**	**Juventud**	**Adultez**	**Vejez**
			x	X	X	X
LUGAR:	Barrio Briceño, en casa familiar.					
REDACTADA POR:	Diana Lilibeth Céspedes Ramos					
PERSONAL FACILITADOR	**NOMBRE**			**CARGO**		
	Derly Yineth Palacio Romero			Auxiliar de Enfermería		
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	Promover la práctica regular de actividad física en la población de todos los cursos de vida del municipio de Santa María, mediante sesiones comunitarias orientadas al fortalecimiento de estilos de vida saludables, la prevención de factores de riesgo cardiovascular y el mejoramiento del bienestar físico, mental y social, fomentando hábitos de autocuidado que contribuyan a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.					
JUSTIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	.La actividad física constituye uno de los principales factores protectores para la salud y desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, los estilos de vida sedentarios continúan representando un importante problema de salud pública, afectando la calidad de vida y aumentando el riesgo de morbimortalidad en la población. En el municipio de Santa María, las enfermedades crónicas no transmisibles representan una carga importante para la salud pública. De acuerdo con los indicadores de salud municipal para la vigencia 2025, la tasa de mortalidad prematura por enfermedades del sistema circulatorio en población de 30 a 69 años es de **103 por cada 100.000 habitantes**, situación que evidencia la necesidad de					

fortalecer acciones de promoción de estilos de vida saludables y prevención de factores de riesgo cardiovascular.

Asimismo, dentro de los principales factores asociados a estas enfermedades se encuentran el sedentarismo, la alimentación inadecuada, el exceso de peso, el consumo de tabaco y alcohol, así como la baja práctica regular de actividad física en algunos grupos poblacionales, especialmente en adultos, adultos mayores y población rural.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la práctica regular de actividad física como una de las intervenciones más costo-efectivas para prevenir enfermedades cardiovasculares, mejorar la salud mental, fortalecer la capacidad funcional, favorecer el control del peso corporal y mejorar la calidad de vida en todos los cursos de vida.

Por lo anterior, se desarrollan estas sesiones comunitarias de actividad física en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), dirigidas a población de primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez, priorizando población campesina, adultos mayores, personas con discapacidad y grupos organizados del municipio. Estas acciones buscan fortalecer la adopción de estilos de vida saludables, promover la actividad física regular, reducir el sedentarismo y contribuir a la prevención del riesgo cardiovascular y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

La actividad se desarrolla en concordancia con la Resolución 3280 de 2018, el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 y las estrategias nacionales de promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas, fortaleciendo el bienestar físico, mental y social de la comunidad santamariana.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ASISTENTE

EDADES	TOTAL	PERTENENCIA ÉTNICA	TOTAL	EPS	TOTAL
0 a 5	0	Afrodescendientes	0	Medimas	0
6 a 11	0	Indígenas	0	Comparta	0
12 a 17	1	Room (Gitanos)	0	Asmetsalud	7
18 a 27	2	Raizal	0	Comfamiliar	0
28 a 59	12	Palanquero	0	Mallamas	0
60 o +	4	LGTBI	0	Nueva EPS	6
-	-	Ningún grupo étnico	19	Sanitas	6
Total	19	Total	19	Emcosalud	0
SGSSS	TOTAL	POB. CONDICIÓN O SITUACIÓN	0	Coomeva	0
Régimen especial	0	Migrante	0	Policía	0
Contributivo	0	Hijos de adultos desmovilizados	0	Sisben	0
Subsidiado	0	Desmovilizado grupo armado	0	Sanidad Militar	0
ARL	0	Discapacidad	0	Sin información	0
Identificado (No asegurado)	0	Desplazamiento	0	Otras	0

	<table><tr><td>No identificado (no asegurado</td><td>0</td><td>Víctima de violencia y conflicto</td><td>0</td><td>Total</td><td>19</td></tr><tr><td>Total</td><td>19</td><td>Total</td><td>0</td><td></td><td></td></tr></table> <table><tr><th>RÉGIMEN</th><th>TOTAL</th><th>GÉNERO</th><th>TOTAL</th><th>UBICAC</th><th>TOTAL</th><th colspan="2">ACT.</th></tr><tr><td>Subsidiado</td><td>18</td><td>Femenino</td><td>17</td><td>Urbano</td><td>19</td><td>Individual</td><td>0</td></tr><tr><td>Contributivo</td><td>1</td><td>Masculino</td><td>2</td><td>Rural</td><td>0</td><td>Colectiva</td><td>1</td></tr><tr><td>Especial</td><td>0</td><td>Total</td><td>19</td><td>Total</td><td>19</td><td>Total</td><td>0</td></tr><tr><td>No asegurado</td><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Total</td><td>19</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>
MATERIAL UTILIZADO	Folleto educativo sobre actividad física y estilos de vida saludables. Listado de asistencia de participantes. Lapiceros para registro de asistencia. Equipo de sonido o dispositivo para ambientación de la actividad Registro fotográfico de la jornada.
ORDEN DEL DIA	Registro y bienvenida de los participantes. Presentación de la actividad y objetivos de la jornada. Recomendaciones de seguridad y valoración inicial de condiciones de salud. Calentamiento y movilidad articular. Sesión de actividad física comunitaria. Dinámicas recreativas e integración grupal. Educación para la salud y prevención del riesgo cardiovascular. Ejercicios de enfriamiento, respiración y estiramiento. Retroalimentación y compromisos para la adopción de estilos de vida saludables. Cierre de la actividad.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	Se dio inicio a la jornada con un saludo cordial a los participantes de los diferentes cursos de vida presentes en la actividad comunitaria, agradeciendo su asistencia y disposición para participar en la sesión de actividad física programada por el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC). Posteriormente se explicó que la actividad tenía como propósito promover estilos de vida saludables, incentivar la práctica regular de actividad física y fortalecer acciones de prevención del riesgo cardiovascular, especialmente en población adulta, adultos mayores, población campesina y demás grupos comunitarios participantes. **PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD** Se socializó el objetivo de la jornada, resaltando la importancia de realizar actividad física de manera regular como estrategia para prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles. Antes de iniciar la sesión, se realizó una valoración básica mediante preguntas orientadoras para identificar posibles limitaciones físicas, antecedentes cardiovasculares, dolor osteomuscular, hipertensión arterial u otras condiciones de salud que requirieran adaptar algunos ejercicios de acuerdo con las capacidades individuales de los participantes.

Asimismo, se brindaron recomendaciones relacionadas con hidratación, realización de movimientos controlados, uso de ropa cómoda y respeto por los límites físicos de cada persona.

La jornada inició con una fase de calentamiento orientada a preparar progresivamente el cuerpo para la actividad física.

Durante este momento se realizaron ejercicios de movilidad articular y activación muscular, incluyendo movimientos de cuello, hombros, brazos, codos, muñecas, tronco, cadera, rodillas y tobillos. Igualmente, se realizaron desplazamientos suaves en el lugar, ejercicios de coordinación y movimientos rítmicos de baja intensidad.

Esta fase permitió mejorar la circulación sanguínea, aumentar la temperatura muscular y disminuir el riesgo de lesiones durante el desarrollo de la actividad.

Posteriormente se desarrolló la sesión central de actividad física comunitaria, mediante ejercicios de intensidad moderada adaptados a las características de la población participante.

La rutina incluyó:

- Caminata activa y desplazamientos dirigidos.
- Marcha estacionaria.
- Ejercicios de coordinación motriz.
- Movimientos rítmicos acompañados de música.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular con el propio peso corporal.
- Actividades recreativas de integración grupal.
- Ejercicios de equilibrio y estabilidad.
- Actividades de movilidad funcional para adultos mayores.

Durante la jornada se promovió la participación activa de todos los asistentes, incentivando el movimiento continuo y la práctica segura de actividad física según las capacidades individuales.

De manera complementaria se desarrollaron dinámicas grupales recreativas que favorecen la interacción social, la motivación y la adherencia a estilos de vida saludables.

Durante los periodos de recuperación activa se realizaron intervenciones educativas breves relacionadas con:

- Beneficios de la actividad física regular.
- Prevención de hipertensión arterial.
- Prevención de diabetes mellitus.
- Importancia de mantener un peso saludable.
- Alimentación balanceada.
- Consumo adecuado de agua.
- Disminución del consumo de sal, azúcar y grasas.
- Prevención del tabaquismo y consumo de alcohol.
- Importancia de los controles médicos periódicos.

Se explicó que la práctica regular de actividad física contribuye al fortalecimiento cardiovascular, mejora la circulación sanguínea, favorece la salud mental, reduce el estrés y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.

	Al finalizar la sesión se desarrolló una fase de recuperación mediante ejercicios de respiración, relajación y estiramientos musculares suaves. Se realizaron estiramientos de miembros superiores e inferiores, movimientos de relajación articular y ejercicios respiratorios orientados a disminuir progresivamente la frecuencia cardíaca y favorecer la recuperación física de los participantes. La jornada permitió promover la actividad física como herramienta fundamental para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los participantes reconocieron la importancia de incorporar el ejercicio físico dentro de sus actividades cotidianas y fortalecer hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y mental. Asimismo, se evidenció una participación activa e integración comunitaria, fortaleciendo el autocuidado y la corresponsabilidad frente a la salud. Los participantes se comprometieron a incorporar actividades físicas regulares dentro de su rutina diaria, realizar caminatas, ejercicios de movilidad y estiramiento, mantener hábitos alimentarios saludables, asistir a controles médicos periódicos y promover estilos de vida saludables dentro de sus familias y comunidades.
BIBLIOGRAFÍA	https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica
LOGROS	Se logró la participación activa de personas adultas y adultos mayores durante la jornada comunitaria de actividad física, promoviendo espacios de integración, recreación y fortalecimiento de estilos de vida saludables. Los participantes reconocieron la importancia de realizar actividad física de manera regular como estrategia para mejorar la salud cardiovascular, fortalecer la movilidad, conservar la capacidad funcional y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Asimismo, se fortalecieron conocimientos relacionados con los beneficios del ejercicio físico para la salud física y mental, el control del peso corporal, la reducción del sedentarismo y el mejoramiento de la calidad de vida, incentivando la adopción de hábitos saludables dentro de las actividades cotidianas.
DIFICULTADES	Durante el desarrollo de la actividad se presentó dificultad para reunir la totalidad de la población inicialmente proyectada, debido a compromisos laborales, actividades familiares y otras ocupaciones de los participantes convocados. Sin embargo, se logró la participación de 19 personas, garantizando el desarrollo de la sesión de actividad física, la orientación educativa y el cumplimiento de los objetivos relacionados con la promoción de estilos de vida saludables y la prevención del riesgo cardiovascular.
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN DE ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD	La evaluación de la adherencia se realizó mediante observación directa de la participación activa de los asistentes durante los ejercicios programados, el seguimiento de instrucciones y la interacción en las actividades grupales desarrolladas durante la jornada.

	Adicionalmente, al finalizar la sesión se realizaron preguntas orientadoras relacionadas con los beneficios de la actividad física, la frecuencia recomendada para su práctica y las acciones que pueden implementar en su vida diaria para disminuir el sedentarismo y prevenir enfermedades cardiovasculares. Los participantes expresaron compromisos individuales relacionados con la realización de caminatas, ejercicios de movilidad y otras actividades físicas que contribuyan al cuidado de su salud.
SOPORTES DOCUMENTALES DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Acta Fotografías Material educativo (folleto) Listado de asistencia

FIRMA DE LOS RESPONSABLES

	NOMBRE APELLIDO	CARGO	FIRMA
PROYECTO	**Diana Lilibeth Céspedes Ramos**	**Psicóloga**	
REVISÓ	**Diana Lilibeth Céspedes Ramos**	**Coordinadora PIC municipal**	

ANEXO
FOTOGRÁFICO









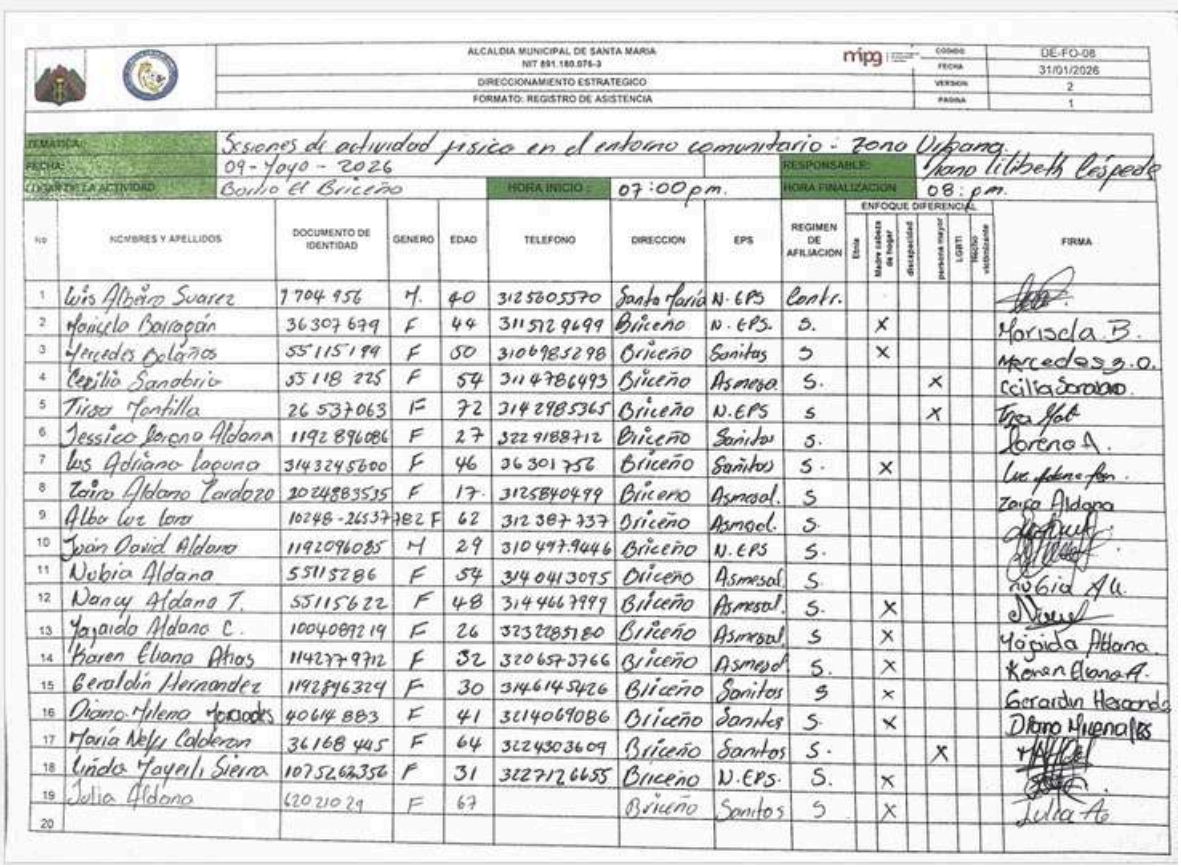




MATERIAL EDUCATIVO



LISTA DE ASISTENCIA



ALCALDIA MUNICIPAL DE SANTA MARIA
NIT 891.180.076-3
DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO
FORMATO: REGISTRO DE ASISTENCIA

CODIGO: DE-FO-08
FECHA: 31/01/2026
VERSION: 2
PAGINA: 1

TEMATICA: Sesiones de actividad física en el entorno comunitario - Zona Urbana
FECHA: 09-Julio-2026
RESPONSABLE: Yhana Lilibeth Céspedes
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: Barrio el Briceño
HORA INICIO: 07:00 p.m.
HORA FINALIZACION: 08:00 p.m.

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO	EDAD	TELEFONO	DIRECCION	EPS	REGIMEN DE AFILIACION	ENFOQUE DIFERENCIAL: Etnia	Madre cabeza de hogar	discapacidad	persona mayor	LGBTI	Victima violencia	FIRMA
1	Luis Alberto Suarez	7704956	M	40	3125805570	Santa María	N. EPS	Contr.							
2	Mariela Barragán	36307679	F	44	3115729699	Briceño	N. EPS.	S.		X					Mariela B.
3	Mercedes Solano	55115199	F	50	3106985298	Briceño	Sanitas	S		X					Mercedes S.O.
4	Cecilia Sanabria	55118225	F	54	3114786493	Briceño	Asmesa	S.				X			Cecilia Sanabria
5	Tirsa Montilla	26537063	F	72	3142985365	Briceño	N. EPS	S				X			Tirsa Mont
6	Jessica Lorena Aldana	1192896086	F	27	3229188712	Briceño	Sanitas	S.							Lorena A.
7	Luz Adriana Laguna	31432456 00	F	46	26301756	Briceño	Sanitas	S.		X					Luz Adriana Lag.
8	Zaira Aldana Cardozo	1024883535	F	17	3125840499	Briceño	Asmesal.	S							Zaira Aldana
9	Alba Luz Lora	10248-26537782	F	62	312 387 737	Briceño	Asmesal.	S.							
10	Joan David Aldana	1192096085	M	29	310 497 9446	Briceño	N. EPS	S.							
11	Nubia Aldana	55115286	F	54	3140413095	Briceño	Asmesal	S							Nubia Al.
12	Nancy Aldana T.	55115622	F	48	3144667999	Briceño	Asmesal.	S.		X					Nancy
13	Yajaida Aldana C.	1004089219	F	26	3232285180	Briceño	Asmesal	S		X					Yajaida Aldana.
14	Karen Eliana Arias	1142779712	F	32	3206573766	Briceño	Asmesal	S.		X					Karen Eliana A.
15	Geraldin Hernandez	1192896329	F	30	3146145426	Briceño	Sanitas	S		X					Geraldin Hernandez
16	Diana Milena Aldana	40614883	F	41	3214069086	Briceño	Sanitas	S.		X					Diana Milena Al.
17	María Nelfi Calderon	36168445	F	64	3224303609	Briceño	Sanitas	S.					X		
18	Linda Yaneli Sierra	1075262356	F	31	3227126655	Briceño	N. EPS.	S.		X					
19	Julia Aldana	42021029	F	67		Briceño	Sanitas	S		X					Julia Al.
20															