

EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA EN PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

PREMIO GENERAL DE ALTA GERENCIA 2024

1. NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ACTIVIDAD FÍSICA – HÁBITOS QUE TRANSFORMAN VIDAS
2. INSTITUTO DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA, INDER VALLEDUPAR
3. CESAR
4. VALLEDUPAR
5. ALINSON GONZÁLEZ ESCORCIA
6. DIRECTOR
7. 3105160277
8. -----
9. ACTIVIDAD FÍSICA
10. ADELA ISABEL ANDRADE ANDRADE
11. COORDINADORA HEVS
12. 3153415304
13. adelaandrada@hotmail.com
14. Experiencia de gestión que susciten acciones de promoción de la paz, la memoria y la reconciliación en la sociedad, potenciando la armonía y el buen vivir entre las ciudadanías diversas de nuestro país.
15. MUNICIPAL

RESUMEN DE LA EXPERIENCIA:

Actividad Física: Hábitos que Transforman Vidas

En el marco de nuestro esfuerzo continuo por promover la actividad física regular como un estilo de vida saludable, implementamos un programa de actividad física diseñado para mejorar la participación y el bienestar general de los usuarios, a partir de un proceso de acompañamiento directo y educación continua a la población.

Se crearon 40 grupos regulares de actividad física musicalizada en zona urbana y 8 grupos regulares de actividad física en la zona rural en el ámbito comunitario, 1 capacitaciones hábitos saludables, 2 Inder al parque, 4 eventos masivos de actividad física musicalizada (rumba, gimnasia aeróbica, acu aerobicos, estimulación muscular) Y 4 acciones en hábitos como se detalla en el informe general. En esta presentación, compartimos una experiencia significativa que destaca los resultados y aprendizajes clave del programa. Durante los

primeros seis meses del programa, enfrentamos varios desafíos, como la baja participación inicial y la necesidad de ajustar los ejercicios para diferentes niveles de habilidad, poca participación de las juntas de acción comunal, sin embargo, hay dos momentos significativos que mencionaremos: El primero fue cuando una participante, que inicialmente se mostró reacia a participar debido a problemas de movilidad reducida, experimentó una mejora notable en su movilidad y estado de ánimo. El segundo fue la aceptación de la comunidad o etnia wiwa del asentamiento Teyunkeen en participar de la iniciativa del programa actividad física adaptada a su cultura (inclusión), cuando se realizaron estos cambios no solo motivó a otros a unirse, sino que también reafirmó el impacto positivo del programa en los corregimientos.

La experiencia con estos 2 momentos, resaltó la importancia de adaptar los programas de actividad física a las necesidades individuales y la capacidad de responder a los desafíos de manera proactiva, de personalizar el programa para abordar las necesidades individuales. Como resultado, ajustamos nuestras estrategias para incluir más opciones adaptadas, lo que llevó a un aumento general en la participación y satisfacción los últimos 2 meses. Aprendimos que la empatía y la adaptabilidad son cruciales para el éxito del programa de actividad física.

En conclusión, Recomendamos continuar con un enfoque flexible y centrado en el participante para maximizar el impacto positivo en la salud y el bienestar.

1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR

El municipio de Valledupar, capital del departamento del Cesar, está ubicado al nororiente de la costa caribe colombiana. Se encuentra a una altitud media de 168 mts, presentando una temperatura promedio anual de 28,4 a 34° C.

Su extensión geográfica total es de 4.493Km, su área urbana (38,29 Km²), está dividida territorial y administrativamente en 6 comunas y 210 barrios y el área rural, tiene una extensión de 4.226,9 Km². La densidad poblacional promedio es de 558,938 habitantes, que corresponde al 40,7% de la población del departamento del Cesar.

El municipio de Valledupar está conformado por 6 zonas geográficas con 25 corregimientos y 125 veredas:

Zona Norte, consta de 5 corregimientos (Atanquez, Guatapurí, Chemesquemena, La Mina y Los Haticos) y 42 veredas.

Zona Nororiental: 10 corregimientos (Guacoche, Guachito, La Vega, Los Corazones, El Jabo, Las Raíces, El Alto a la Vuelta, Badillo, Patillal y Río Seco), y 4 veredas.

Zona suroriental: dos corregimientos (Aguas Blancas y Valencia de Jesús) y 13 veredas.

Zona Sur: 4 corregimientos (Guaimaral, Caracolí, Los Venados, El Perro) y 15 veredas.

Zona Suroccidental: 2 corregimientos (Mariangola y Villa Germania) y 30 veredas.

Zona Noroccidental: 2 corregimientos (Sabana Crespo y Azúcar Buena) y 21 veredas.

Actualmente, la ciudad basa su influencia económica en la producción agrícola, agroindustrial, ganadera, el comercio, además de una fuente importante que es el turismo.

2. PROBLEMA

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de padecer Enfermedades No Transmisibles (ENT). Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física está sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en sangre. Así, el 6% de todas las muertes anuales, unos 3,2 millones de fallecimientos, se producen por no ser suficientemente activos. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales, domésticas y uso de los medios de transporte pasivos (OMS).

Los costos y las consecuencias sociales y económicas son devastadoras para todos los países, en particular para los de menores ingresos; de hecho, se estima que las pérdidas económicas debidas a ENT en estos países, si se mantiene la situación actual, será de 7 billones de dólares. Por este motivo, reducir la carga mundial de las ENT es una prioridad y una condición necesaria para el desarrollo sostenible (Organización Mundial de la Salud (OMS 2014).

En Colombia, las principales causas de mortalidad registradas entre 1997 y 2013, están asociadas con las ENT. En cuanto a la carga de enfermedad, se observa un incremento de la morbilidad ocasionada por las ENT: se pasó del 76% al 83% (Peñaloza & et.al., 2014). Con relación a la prevalencia de factores de riesgo, los de mayor peso son la inactividad física, la alimentación no saludable, el consumo y exposición al humo de tabaco, además de la presencia de condiciones medioambientales relacionadas con el estrés urbano, las infecciones y las exposiciones ocupacionales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

Datos de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2015), demuestra, la magnitud del problema, para los adultos de 18 a 64 años la estimación de la prevalencia en actividad física basado en la tendencia 2005 al 2015 de la ENSIN 2015, está en aumento del 45,9 % al 56,5% respecto al exceso de peso.

Por otra parte, además las recomendaciones de actividad física en transporte y tiempo libre en adultos por sexo está en el 61,1 % en hombres y 42,7% en mujeres. es decir, que cumplen con al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana en estos dominios.

En la capital del departamento del cesar (Valledupar), las enfermedades cardiovasculares dejaron el mayor número de personas fallecidas, la mayoría de casos asociados al tabaco, el sedentarismo y la alimentación no saludable. La principal causa de los decesos fue cardiopatía isquémica ocasionada por la arteriosclerosis de las arterias coronarias,

enfermedades pulmonares ocasionada por el tabaquismo y diabetes; a partir de los registros de los certificados individuales de defunción consolidados en las bases de mortalidad del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), se encontró que la tendencia en las tasas de mortalidad son los principales eventos que hacen parte del grupo cardiovascular. Según investigaciones que reposan en el Plan de Desarrollo de Valledupar que es coordinado por el funcionario Juan Miguel Villa, economista e investigador asociado al Global Development Instituto de la Universidad de Manchester, en el 2015 murieron 1.383 personas en Valledupar, 738 hombres y 646 mujeres, asociadas a las patologías mencionadas anteriormente¹.

Por lo tanto, se evidencia una prevalencia importante de factores de riesgo en la región, afirmando que el sedentarismo, alimentación inadecuada y consumo de sustancias psicoactivas es un serio problema de salud pública, que afecta la calidad de vida y bienestar de los individuos en la zona urbana y rural de Valledupar, generando una pérdida importante del potencial del ser humano.

3. OBJETIVO GENERAL DE LA EXPERIENCIA

Fomentar en Valledupar, la práctica regular de la actividad física, a través del desarrollo de diferentes estrategias y acciones de promoción de hábitos saludables, a partir de acciones de colaboración y alianzas con diversos sectores, buscando un mayor impacto en los ámbitos comunitario, educativo y laboral.

4. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Crear grupos regulares de actividad física en el ámbito comunitario para fomentar hábitos y estilos de vida saludable.
- Realizar eventos de movilización en Instituciones u Organizaciones en el ámbito comunitario, educativo y laboral, que promuevan iniciativas sostenibles en el tiempo, en actividad física y hábitos y estilos de vida saludable.
- Desarrollar procesos de capacitación, que permitan formar mayor número de líderes en promoción de hábitos saludables, multiplicando las estrategias de cambios conductuales, relacionadas con práctica regular de actividad física.
- Implementar acciones de promoción de hábitos saludables, a partir de acciones de colaboración y alianzas con diversos sectores, buscando un mayor impacto en los ámbitos comunitario, de salud, educativo y laboral, intervenidos por el programa de actividad física “Hevs Valledupar”, durante el primer semestre 2024.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

5. ACTIVIDADES:

A continuación, se describen cada una de las estrategias y actividades:

- *Grupo Regular:* Grupo conformado por personas de todo el curso de vida del ámbito comunitario, ubicados en la zona urbana o rural, que asisten a un escenario comunitario, parques o plazas, etc., para participar en sesiones de actividad física dirigida musicalizada orientadas por monitores de actividad física del programa HEVS Valledupar (gimnasia aeróbica, estimulación muscular, Rumba aeróbica, psicofísica, entrenamiento funcional, artes marciales mixtas), mínimo tres veces a la semana, de una hora de duración por sesión. Cabe anotar que se prioriza la atención de la población de 18 a 64 años y debe estar conformado como mínimo por 30 personas.

- *Eventos Masivos:* Es una actividad que congrega y moviliza a un gran número de personas para la realización de actividad física convocando a diferentes grupos poblacionales de los ámbitos comunitario, educativo y laboral, requiriendo la articulación de esfuerzos humanos y logísticos para su realización, los cuales buscan promover hábitos saludables el programa territorial.
- *Inder al Parque o tu colegio:* Estrategia que busca fomentar la práctica de actividad física en tiempo libre, permitiendo a las personas la utilización segura de algunos espacios públicos destinados al tránsito vehicular (calles, avenidas), para su utilización con fines de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día, constituyéndose en una oportunidad para el mejoramiento de las condiciones sociales y el buen vivir de la población.
- *Capacitación:* Son todos aquellos procesos que posibilitan la apropiación de ciertos conocimientos relacionados con la actividad física, sedentarismo y Enfermedades No Trasmisibles, ENT, donde se puedan incorporar y modificar los comportamientos propios de las personas y de la organización a la que pertenecen.
- *Acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable:* Son todas aquellas acciones que se desarrollan a nivel territorial para sensibilizar y posicionar temas relacionados con la actividad física, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco que involucren a la comunidad en general (ámbitos comunitario educativo y laboral), medios de comunicación, tomadores de decisión; aprovechando diferentes espacios, eventos y reuniones donde se puedan incorporar estos componentes.

6. META:

Con el fin de alcanzar la meta, el programa implementa una serie de actividades para lograr los objetivos propuestos.

Por lo tanto, se pretende cumplir las siguientes metas:

- Conformar y mantener por lo menos *48 grupos regulares* en zona urbana y rural de actividad física dirigida musicalizada (Intervenidos tres veces por semana cada grupo en sesiones de una hora, como mínimo por 30 personas.
- Atender por lo menos *1.440 usuarios* de los grupos regulares de actividad física dirigida musicalizada.
- Realizar *4 eventos masivos* de actividad física musicalizada durante la vigencia.
- Atender por lo menos *400 usuarios* beneficiados de los eventos masivos
- Realizar *2 Inder al parque*, desarrolladas en los ámbitos **comunitario o educativo** en la vigencia.
- Atender por lo menos *200 usuarios* beneficiados de los Inder al parque
- Diseñar e implementar *un programa de capacitación en HEVS* en el municipio, capacitando a líderes comunales, estudiantes, usuarios HEVS, profesionales interesados, entre otros.
- Capacitar por lo menos **80** personas líderes en HEVS.
- Realizar por lo menos *4 acciones de promoción de hábitos y estilos de vida saludable* de actividad física o charlas educativas durante la vigencia.
- Atender por lo menos *250 usuarios* beneficiados de las acciones en promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

7. INDICADORES:

- N° de grupos regulares de AF dirigida musicalizada activos / N° de Grupos regulares de AF dirigida programados.
- N° de usuarios atendidos de grupos regulares de AF dirigida musicalizada activos / N° de usuarios atendidos de Grupos regulares de AF dirigida programados.
- N° de eventos masivos realizados / N° de eventos masivos programados.
- N° de usuarios en los eventos masivos beneficiados / N° de usuarios en los eventos masivos programados.
- N° de Inder al parque realizados / N° de Inder al parque programados.
- N° de usuarios en los Inder al parque beneficiados / N° de usuarios de Inder al parque programados.
- N° de capacitaciones en HEVS realizadas / N° de capacitaciones en HEVS programadas.
- N° de personas capacitadas en HEVS / N° de personas capacitadas en HEVS programadas.

- N° de acciones en HEVS realizados / N° de acciones en HEVS programados.
- N° de personas en acciones HEVS / N° de personas en acciones HEVS programadas.

8. PRINCIPALES ACCIONES REALIZADAS EN EL 1ER SEMESTRE 2024

8.1. Oportunidades para la práctica de la actividad física:

Con el fin de fomentar la adopción de hábitos saludables frente a la práctica regular de actividad física, a partir de un proceso de acompañamiento directo y educación continua a la población, se crearon 40 grupos regulares de actividad física zona urbana y 8 grupos regulares zona rural, todos en el ámbito comunitario, intervenidos con una frecuencia de 3 veces por semana y, como se detalla a continuación.

ACCIONES	AMBITO	CANTIDAD	BENEFICIADOS	TOTAL BENEFICIADOS
GRUPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA	COMUNITARIO URBANO	40	1.085	1.182
	COMUNITARIO RURAL	8	97	

**CRONOGRAMA GENERAL
PROGRAMA HEVS VALLEDUPAR 2024**

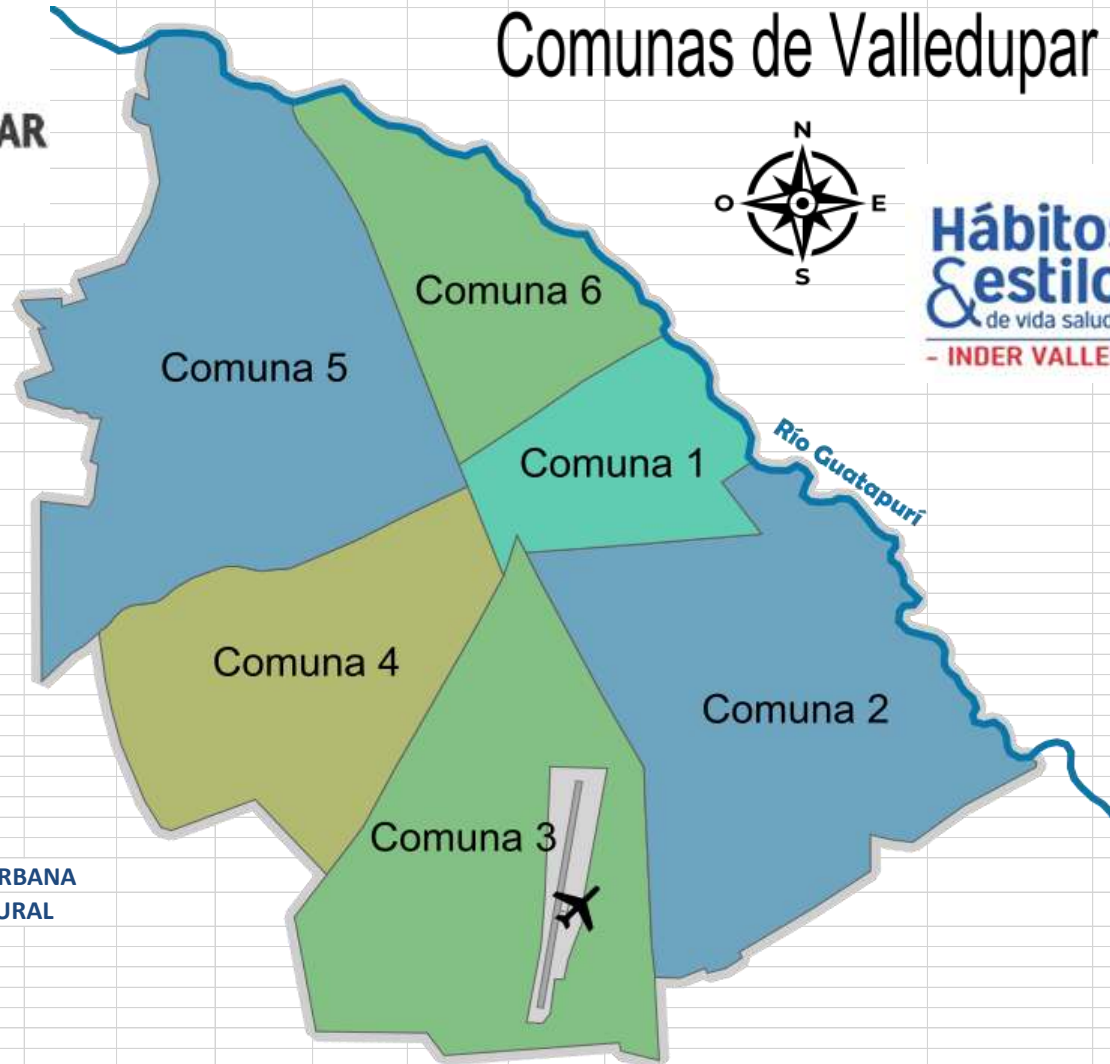
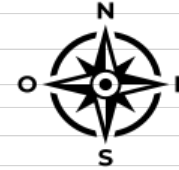
Actividad Física : Hábitos que trasforman

GESTORA: ADELA ISABEL ANDRADE				MES: JULIO							
	L	M	M	J	V	S	D	NOMBRE LIDER GRUPO REGULAR	CELULAR	BARRIO	COMUNA
RUBY REALES											
POPULANDIA HVES	5:00 a. m.	5:00 a. m.	5:00 a. m.					ORLANDO ORTIZ	3107181437	POPULANDIA	4
MARIA PAULA HEVS	6:30 a. m.	6:30 a. m.	6:30 a. m.					JOHANA GUERRA	3185074214	MARIA PAULA	4
NANDO MARIN HEVS	7:50 a. m.	7:50 a. m.	7:50 a. m.					MIRIAM HERNANDEZ	3135947397	NANDO MARIN	3
450 AÑOS HEVS	6:30 p. m.	6:30 p. m.	6:30 p. m.					DANA ROMERO	3187560041	450 AÑOS ETAPA II	4
FREDDY HOLGUIN											
CORTIJOS NOCHE ACTIVO Y SALUDABLE	7:15p. m.	7:15 p. m.	7:15 p. m.					WILMAN YIRENE	3043458686	CORTIJOS	5
SAN MARTIN MAS ACTIVO	5:50 p. m.	5:50 p. m.		6:30 a. m.				CARMEN AGUDELO	3043498025	SAN MARTIN	3
PEDAZO DE ACORDEON ACTIVO		5:00 a. m.	5:00 a. m.	5:00 a. m.				NANCY GOMEZ	3173894626	LAS MARIAS	5
ALAMOS ACTIVO Y SALUDABLE		6:30 a. m.	6:30 Am.	5::50 PM.				DUBERLIS MASS	3017603945	ALAMOS 1	3
LINA MERCEDES ROMERO											
5 DE ENERO MAS ACTIVO	5:00 am	5:00 a. m.		5:00 a. m.				ALEIDA ROMERO	3013545022	5 DE ENERO	5
MAYALES ACTIVO	6:30 a. m.	6:30 a. m.		6:30 a. m.				BENNY PEREZ	3017405237	LOS MAYALES	2
LA NEVADA ACTIVA			5:00 am.		5:00 a. m.	5:00 a. m.		ANA DIAZ Y SABELIS ANTEQUERA	135413181-304398212	LA NEVADA	5
DON CARMELO ACTIVO			6:30am		6:30 a. m.	6.30 am		MONICA OCHOA - ANEVIS CABALLERO	217302920-315516113	DON CARMELO	3
LUISANGELA OROZCO											
MUÉVETE GARUPAL	5:00 a. m.		5:00 a. m.		5:00 a. m.			Chira Amaya	3174138296	Garupal	5
MUÉVETE CORTIJOS	6:30 a. m.		6:30 a. m.	6:30 a. m.				Norela Vergel	3123044975	Los Cortijos	5
MUÉVETE LAS FLORES	6:30 p. m.		6:30 p. m.	6:30 p. m.				Dennyris Perez	3164366063	Las Flores	5
MUEVETE RIZONA		7:00 p. m.			7:00 p. m.	6:30 a. m.					
ELIANA ANDRADE											
PRIMERO DE MAYO	5:00 a. m.		5:00 a. m.		5:00 a. m.			GUILLERMO ROJAS	3218799344	PRIMERO DE MAYO	3
LOS ALGARROBILLOS	6:30 a. m.		6:30 a. m.		6:30 a. m.			DELVIS ANAYA	3052734039	LOS MAYALES	2
SICARARE		5:00 a. m.		5:00 a. m.		5:00 a. m.		YENIS LUQUE	3226042308	SICARARE	1
12 DE OCTUBRE		6:30 a. m.		6:30 a. m.		6:30 a. m.		OSIRIS NARVAEZ	3188983270	12 DE OCTUBRE	2
YURANIS ARRIETA											
FUNDADORES	5:00 a. m.	5:00 a. m.	5:00 a. m.					DUNIS GOMEZ	3005159687	FUNDADORES	4
DIVINO NIÑO	6:30 a. m.		6:30 AM		6:30 a. m.			JATTIN CASTRILLO	3128438778	DIVINO NIÑO	5
DON ALBERTO	5:30 p. m.	5:30 p. m.	5:30 p. m.					MARGARITA MEJIA	3145039235	DON ALBERTO	5
MARIA CAMILA		6:30 a. m.		6:30 a. m.		6:30 a. m.		LEYDIS GONZALES	3006080211	VICTORIA	4
YURANIS IGLESIAS											
PARQUE CASIMIRO MAESTRE	5:30 AM		5:30 AM		5:30 AM			NEVELIS PEREZ	3126159643	CASIMIRO	4
PARQUE DON ALBERTO		6:20 a. m.	6:40 AM	6:20:00 AM.				DORIS CASTRO	3165759669	DON ALBERTO	5
PARQUE SACULETE FRANCISCO DE PAULA	5:30PM	5:30PM	5:30PM					GLEMYS JIMENEZ	3106420980	FRANCISCO DE PAULA	4
PARQUE LA VICTORIA	7:00PM	7:00PM		7:00PM						VICTORIA	4



ALCALDÍA DE
VALLEDUPAR
INDER

Comunas de Valledupar



40 GRUPOS REGULARES AF - AREA URBANA
8 GRUPOS REGULARES AF - AREA RURAL

8.2. Eventos masivos de movilización:

En esta estrategia se realizan articulaciones con diferentes sectores para actuar sobre intereses comunes, vinculando instancias gubernamentales especialmente, Instituciones educativas, cultura, tránsito municipal, Policía, además de la Juntas de Acción Comunal, los clubes deportivos, la empresa privada entre otros. Con el propósito de mejorar el impacto y sostenibilidad, se desarrollaron las siguientes acciones en promoción de actividad física y hábitos saludables.

ACCIONES	AMBITO	CANTIDAD	BENEFICIADOS	TOTAL BENEFICIADOS
EVENTO MASIVO DE AQUA HEVS	COMUNITARIO	1	45	428
EVENTO MASIVO DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	COMUNITARIO	1	52	
EVENTO MASIVO UNIVERSIDAD UPC	EDUCATIVO	1	171	
EVENTO MASIVO AF MUSICALIZADA PLAZA CULTURAL VILLA MIRIAN	COMUNITARIO	1	160	

8.3. Inder al parque o tu colegio

Se realizaron 3 actividades permitiendo a las personas la utilización segura de algunos espacios públicos como calles, avenidas y parques, para su utilización con fines de esparcimiento, recreación, deporte por algunas horas del día, constituyéndose en una oportunidad costo benéfica para potenciar el buen vivir en la ciudadanía.

ACCIONES	AMBITO	CANTIDAD	BENEFICIADOS	TOTAL BENEFICIADOS
INDER AL PARQUE FUNDADORES	COMUNITARIO	1	45	180
INDER A TU COLEGIO (SAN FERNANDO)	EDUCATIVO	2	135	

8.4. Desarrollo de proceso de capacitación:

Son todos aquellos procesos que posibilitan la apropiación de ciertos conocimientos relacionados con la actividad física, sedentarismo y prevención de enfermedades crónicas no trasmisible que involucran a la comunidad en general, instituciones, empresas, tomadores de decisión; aprovechando diferentes espacios, eventos, donde se puedan incorporar y modificar los comportamientos propios de las personas y de la organización a la que pertenecen.

ACCIONES	AMBITO	CANTIDAD	BENEFICIADOS	TOTAL BENEFICIADOS
CAPACITACIÓN	SEMINARIO TALLER HEVS	1	90	90

8.5. Acciones para promover hábitos saludables:

Se desarrollan a nivel en el municipio 4 acciones para sensibilizar y posicionar temas relacionados con la AF, alimentación saludable involucrando instituciones educativas, empresas, medios de comunicación, tomadores de decisión; aprovechando diferentes espacios, eventos y reuniones donde se puedan incorporar estos componentes.

ACCIONES	AMBITO	CANTIDAD	BENEFICIADOS	TOTAL BENEFICIADOS
CHARLAS A POLICIA METROPOLITANA	LABORAL	1	20	231
INST. EDUCATIVA ALICIA CAROLINA Actividad física musicalizada	EDUCATIVO	1	69	
COMUNIDAD WIWA Evento Actividad Física adaptada	EDUCATIVO	1	40	
INST. EDUCATIVA LA SIERRA Actividad física musicalizada	EDUCATIVO	1	102	

9. *Instrumento de Evaluación del programa HEVS Valledupar:*

Se realizó la medición de la implementación del programa de actividad física HEVS Valledupar “Hábitos que transforman”, a través de una encuesta accesibles por enlace “link”, con el fin de conocer los resultados en términos de nivel de satisfacción, participación y hábitos saludables. (ver el anexo 1)

10. *RESULTADOS ALCANZADOS*

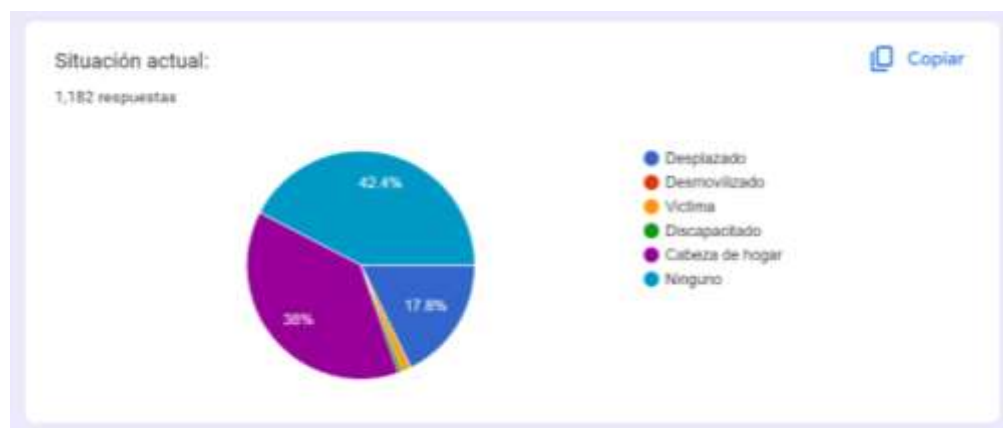
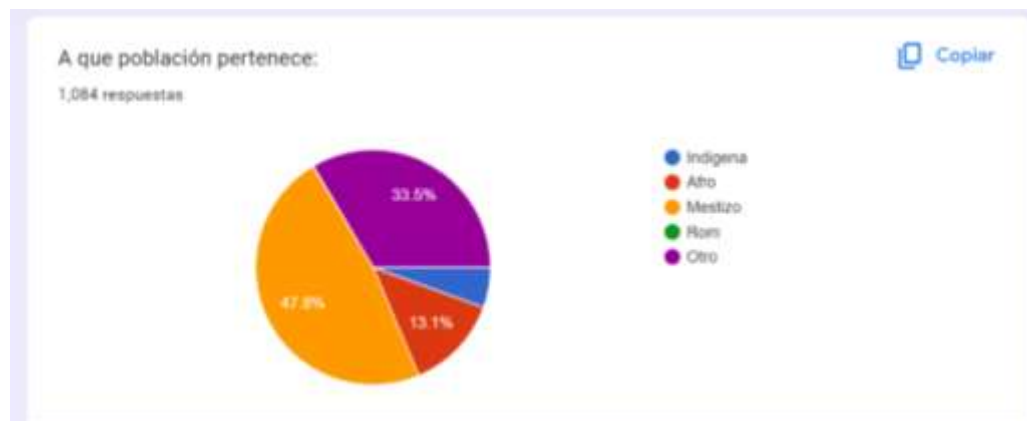
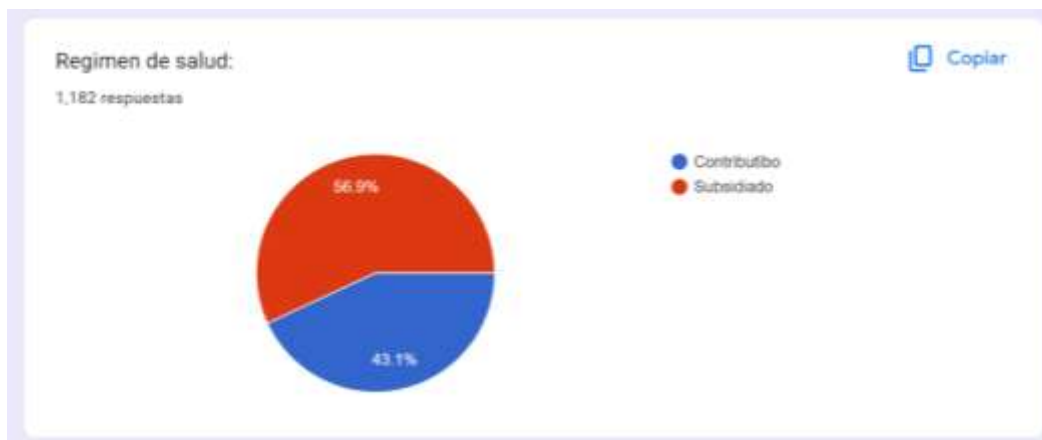
La siguiente tabla permite ver los resultados **cuantitativos** basado en el cumplimiento de metas (los indicadores) (número de eventos y participantes, presentar graficas estadísticas.

Descripción	Usuarios Atendidos	Usuarios Programados	% cumplimiento meta
Nº de grupos regulares de AF dirigida musicalizada activos / Nº de grupos regulares de AF dirigida programados	48	48	100,0
Nº de usuarios atendidos de grupos regulares de AF dirigida musicalizada activos / Nº de usuarios atendidos de Grupos regulares de AF dirigida programados	1182	1440	82,1
Nº de eventos masivos realizados / Nº de eventos masivos programados.A5	4	4	100,0
Nº de usuarios en los eventos masivos beneficiados / Nº de usuarios en los eventos masivos programados.	468	500	93,6
Nº de Inder al parque realizados / Nº de Inder al parque programados.	2	2	100,0
Nº de usuarios en los Inder al parque beneficiados / Nº de usuarios de Inder al parque programados	180	200	90,0
Nº de capacitaciones en HEVS realizadas / Nº de capacitaciones en HEVS programadas.	1	1	100,0
Nº de personas capacitadas en HEVS / Nº de personas capacitadas en HEVS programadas.	80	90	88,9
Nº de acciones en HEVS realizados / Nº de acciones en HEVS programados	4	4	100,0
Nº de personas en acciones HEVS / Nº de personas en acciones HEVS programadas	231	250	92,4
Cumplimiento general del programa HEVS	2200	2539	86,6

Basado en la meta propuesta de 2.539 participantes, el porcentaje de cumplimiento alcanzado fue del 86,6%, equivalente a 2.200 usuarios beneficiados durante los 6 meses del programa de actividad física HEVS Valledupar.

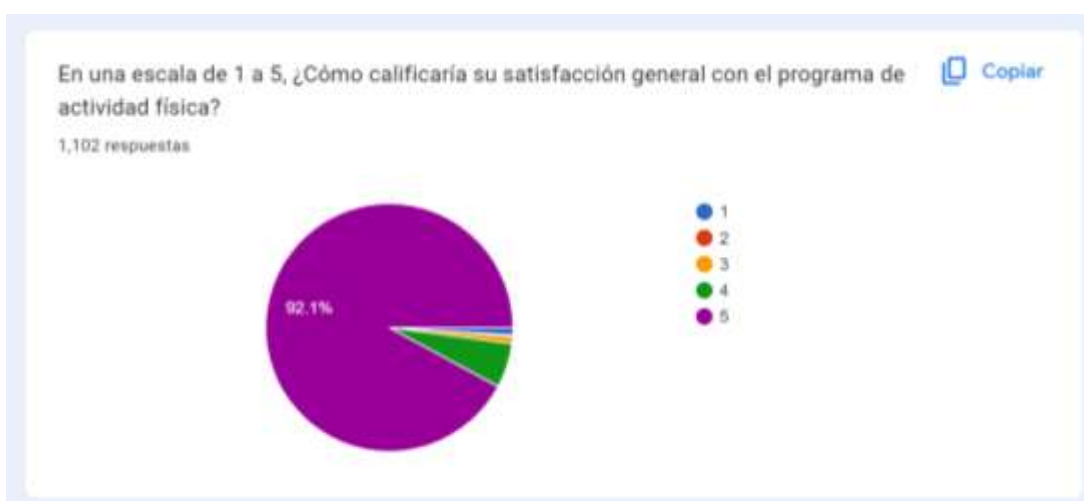
ANALISIS DEL ENFOQUE DIFERENCIAL DE LOS PARTICIPANTES

Las siguientes graficas permite conocer el porcentaje de usuarios en el régimen de salud a la cual pertenece, población a la que pertenece (Etnia), la caracterización en población y su situación actual.



ANALISIS DE LA ENCUESTA DE SATISFACION

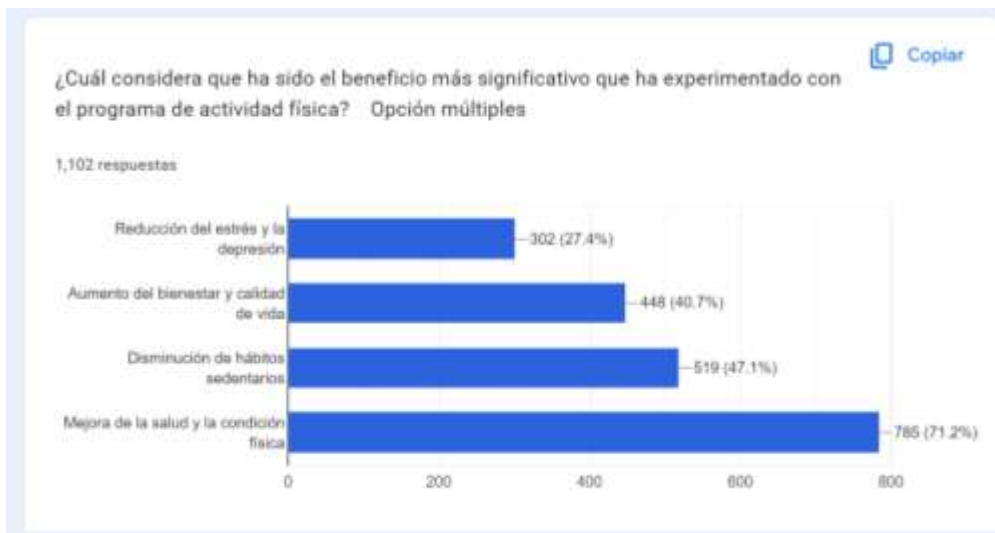
A continuación, presentamos una serie de preguntas que tiene como objetivo conocer la participación de los usuarios y la opinión sobre nuestro programa de actividad física HEVS Valledupar, la cual nos ayudará a mejorar la prestación de este servicio.



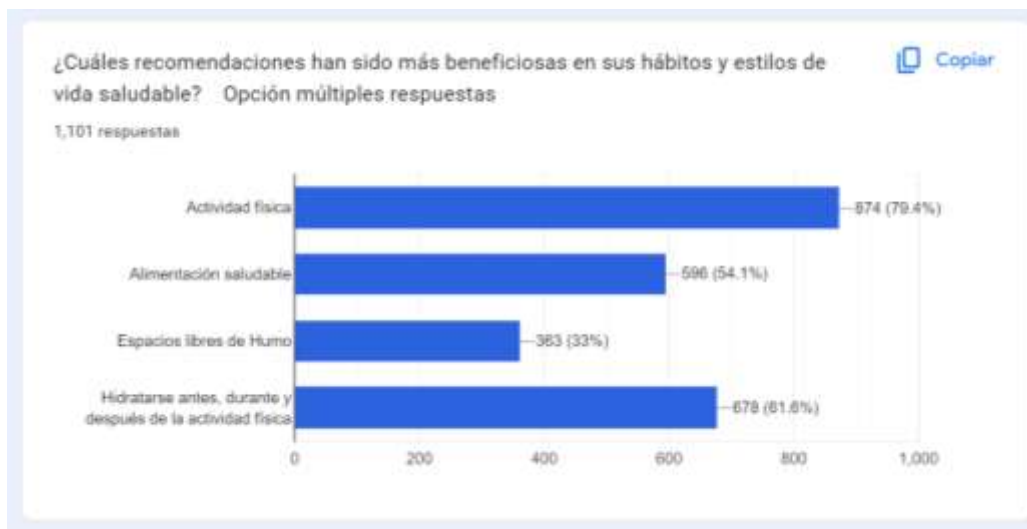
El 92% de los usuarios expresaron una alta calificación con el programa de actividad física, indicando que la mayoría se sienten muy satisfechos respecto a la calidad del programa.



El 74% de los usuarios del programa asiste mínimo 3 veces a la semana y el 12,7 %, más de 3 veces a la semana, superando y cumpliendo del umbral establecido por la Organización Mundial de la Salud para considerarse físicamente activo, indicando que la mayoría de los participantes está siguiendo las recomendaciones para mantenerse físicamente activo



Como la pregunta es de opción múltiple, el participante puede seleccionar una o más respuestas, en ese sentido, los porcentajes dados hacen referencia a la opción más significativa de toda la población encuestada. Como resultado, el 71,2% del total de los participantes han identificado significativamente como primer lugar la mejora notable en su salud y condición física y en segundo lugar con un 47% la disminución de sus hábitos sedentarios.



Al igual que la pregunta anterior esta también es de opción múltiple, entonces, el participante puede seleccionar una o más respuestas, en ese sentido, los porcentajes dados hacen referencia a la opción más beneficiosa de toda la población encuestada. En consecuencia, el 79,4% de los participantes consideraron que la actividad física fue la más beneficiosa para mejorar sus hábitos y estilos de vida saludables. Además, el 61,6% destacó la importancia y una adecuada hidratación en la práctica del ejercicio, como una recomendación clave.

11. ANEXOS: Permite la verificación de la información


11.1. Formato de inscripción al programa.

11.2. Formato de la encuesta de satisfacción.

Este link contiene todas las evidencias anteriores

[https://drive.google.com/drive/folders/1gwEeBKH2Q0kvSFaTJqBtWXV_bWYEx01b?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/1gwEeBKH2Q0kvSFaTJqBtWXV_bWYEx01b?usp=drive_link)

FORMATO (inscripción programa)

	INSTITUTO DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA INDER VALLEDUPAR FORMATO ENCUESTAS DEL NIVEL DE SATISFACCIÓN DEL USUARIO		Código: FT - PE - 13 Versión: 2.0 Fecha: 09/12/2021 Fecha de Actualización: 16/07/2024												
	MEDICION DE PROGRAMAS DEPORTIVOS, RECREATIVOS Y DE ACTIVIDAD FISICA														
	1 Datos del Contacto														
	NOMBRE		DIRECCION												
DOCUMENTO IDENTIDAD		BARRIO Y COMUNA													
AREA GEOGRAF	Rural	Urbana	GÉNE	M	F	LGTSIQ+	RÉG. SALUD	C	S	ETNIA	Indig	Afro	Mestizo	Rom	Otro
SITUACION ACTUAL	Desplazado	Desmovilizado	Victima	Discap	Cabeza de Hogar	RANGO DE EDAD	0 a 5	6 a13	13 a 17	18 a 27	Mayor de 28	Mayor o igual a 65			
1 En escala del 1 al 05 que tan satisfecho estuviste con la realización del evento.															
<input type="checkbox"/> Uno <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Cuatro <input type="checkbox"/> Cinco															
2 Como te enterastes de la realización de esta actividad															
Prensa escrita	<input type="checkbox"/>	Pagina web	<input type="checkbox"/>	Por intermedio de la liga	<input type="checkbox"/>										
Radio	<input type="checkbox"/>	Redes sociales	<input type="checkbox"/>	Al asistir al escenario	<input type="checkbox"/>										
Television	<input type="checkbox"/>	Voz a Voz	<input type="checkbox"/>	Otro medio. ¿Cual?	<input type="checkbox"/>										
3 Te gustaria que este tipo de eventos se realizaran nuevamente.															
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO															
4 Recomendarias a algun familiar o amigo a participar e los eventos realizados por INDER VALLEDUPAR.															
<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO															
<input type="checkbox"/> SI Si, estoy en conformidad con las informaciones llamadas y tengo interés en recibir información sobre programas que realiza el INSTITUTO DE DEPORTES, RECREACION Y ACTIVIDAD FÍSICA INDER VALLEDUPAR.															
<input type="checkbox"/> NO															
De ser positiva la respuesta indicar correo electronico y numero de whatsapp para enviar informacion de los programas															
Correo electronico: _____ Numero de whatsapp _____ Firma: _____															
Instituto de Deportes, Recreación y Actividad Física INDER VALLEDUPAR Dirección: Carrera 28 # 13 – 65 Polideportivo Barrio 12 de Octubre – 502 3279 Página web: www.indervalledupar.gov.co															

ENCUESTA DE SATISFACCION - HEVS VALLEDUPAR
"Hábitos que Transforman vidas"

Descripción

A continuación, usted encontrará una serie de preguntas que tiene como objetivo conocer la participación de los usuarios a los grupos regulares y la opinión sobre nuestro programa de actividad física HEVS Valledupar. La encuesta toma aproximadamente 2 minutos y tus respuestas serán con fines académicos.

Agradecemos sinceramente tu tiempo y tus respuestas, nos ayudarán a mejorar y adaptar el programa.

Datos:

Nombre y apellidos:

Identificación:

Rango de edad:

Genero:

Grupo regular Urbano: Algarrobillo, Los Cortijos, Garupal, Etc (son 40 parques

Grupo regular corregimiento: Caracolí, Los Venados etc (son 8 corregimientos

Preguntas:

- a. *En una escala de 1 a 5, ¿Cómo calificaría su satisfacción general con el programa de actividad física?*

1 2 3 4 5

- b. *¿Con qué frecuencia participa en el programa de actividad física durante semana?*

- 1 día a la semana
- 2 día a la semana
- 3 días a la semana
- 4 día a la semana

- c. *¿Cuál considera que ha sido el beneficio más significativo que ha experimentado con el programa de actividad física? Opciones múltiples.*

- Reducción del estrés y la depresión
- Aumento del bienestar y calidad de vida
- Disminución de hábitos sedentarios
- Mejora de la salud y la condición física

- d. *¿Cuáles recomendaciones han sido más beneficiosas en sus hábitos y estilos de vida saludable? Opción múltiples respuestas*

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Espacios libres de Humo
- Hidratarse antes, durante y después de la actividad física