

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO – IMDETY

PROGRAMA DE HáBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES “ACTÍVATE CON RITMO”

ARTHUR MILTON PALACIO VILLALOBOS
GERENTE IMDETY

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

Introducción

El Instituto Municipal de Deporte, Recreación y Aprovechamiento del Tiempo Libre – IMDERTY de Yumbo, ha venido desarrollando actividades de HEVS dirigido a grupos de adultos de la población urbana y rural del municipio. Sin embargo, estas acciones han sido ejecutadas sin un marco programático unificado que oriente su planeación, ejecución, seguimiento, evaluación y documentación. Por ello, surge la necesidad de estructurar el Programa Institucional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable – HEVS para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.

El municipio de Yumbo, como núcleo social y productivo del Valle del Cauca, enfrenta diversos retos en salud pública asociados al sedentarismo, la mala alimentación y el estrés. En respuesta a estos desafíos, el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Yumbo – IMDERTY, comprometido con el bienestar físico y mental de la comunidad, implementa el Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable "Actívate con ritmo" como una estrategia permanente de intervención social en concordancia con los lineamientos del Ministerio de Deporte, (2023) orientado a fomentar la actividad física, el bienestar integral y el autocuidado en la población del sector urbano y rural del municipio.

En respuesta a los desafíos actuales en salud pública, como el sedentarismo, las enfermedades crónicas no transmisibles y el aislamiento social, este programa parte del reconocimiento del cuerpo y el movimiento como herramientas pedagógicas que facilitan el cambio de hábitos, a través de prácticas como actividades físico planificadas, gimnasia aeróbica, step, rumba aeróbica, artes marciales mixtas, gimnasia psico física, gimnasia de mantenimiento y otras actividades físicas musicalizadas, realizadas en espacios comunitarios accesibles que fomentan la participación, la disciplina corporal y el fortalecimiento de vínculos comunitarios. Así, se convierte en un espacio de transformación del entorno y de consolidación de hábitos saludables desde una perspectiva territorial, incluyente y sostenible.

La estrategia no solo se enfoca en el ejercicio, sino en la educación para la salud, la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el fortalecimiento del tejido social y la generación de entornos saludables.

1. Objetivo General

Promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la población de Yumbo, mediante la implementación de actividades físicas musicalizadas, procesos educativos comunitarios y estrategias de intervención integrales que contribuyan al bienestar físico, mental y social en zonas urbanas y rurales del municipio, desde un enfoque territorial, participativo e incluyente.

1.1. Objetivos Específicos

- 1.1.1. Fomentar la práctica regular de la actividad física dirigida a la población del municipio, mediante sesiones grupales musicalizadas adaptadas a las características de cada comunidad.
- 1.1.2. Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia del autocuidado, la alimentación balanceada, el descanso adecuado y la salud mental como pilares de un estilo de vida saludable.
- 1.1.3. Reducir el sedentarismo y mitigar los riesgos asociados a enfermedades no transmisibles mediante la promoción de la actividad física como hábito cotidiano.
- 1.1.4. Establecer mecanismos de gestión documental, seguimiento y evaluación participativa del programa para garantizar su sostenibilidad y mejora continua.
- 1.1.5. Desarrollar una cultura de promoción de la salud y la recreación articulando esfuerzos intersectoriales y estrategias sostenibles.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

2. Definiciones

2.1. Acondicionamiento Físico

Es un proceso que busca mejorar la salud y el rendimiento físico a través de ejercicios regulares. Se enfoca en desarrollar capacidades como la fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, beneficiando tanto la salud general como el desempeño deportivo.

2.2. Actividad física

Se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere un gasto de energía superior al reposo. En esencia, es cualquier forma de movimiento que involucra contracciones musculares y aumenta el gasto calórico.

2.3. Actividad física musicalizada

Es una modalidad de ejercicio donde se realizan movimientos rítmicos siguiendo el compás de la música, buscando mejorar la condición física y el bienestar integral. Se trabaja la coordinación, memoria motriz, ritmo y capacidades físicas como la fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, a través de diversos géneros musicales.

2.4. Aeróbicos

Es un tipo de ejercicio físico que involucra actividades rítmicas y repetitivas que utilizan los grandes grupos musculares del cuerpo. Estas actividades aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, incrementando el consumo de oxígeno por parte del cuerpo. En términos sencillos, es un ejercicio que se hace con oxígeno.

2.5. Artes Marciales Mixtas

Son un programa de ejercicio intenso que beneficia el cuerpo mediante técnicas de defensa personal, mejorando la salud cardiovascular, el desarrollo muscular, el equilibrio flexible y la coordinación. También ayudan a reducir el estrés, ya que incluyen ejercicios de control de la respiración, lo que mejora el bienestar mediante la meditación.

2.6. Articulación Interinstitucional

Se refiere a la coordinación y colaboración entre diferentes instituciones para lograr objetivos comunes. Implica establecer acuerdos, definir roles y funciones, y trabajar en conjunto para implementar acciones, programas o proyectos. Esta colaboración puede darse entre instituciones públicas, privadas, o mixtas, y su objetivo principal es optimizar recursos, evitar duplicidades, y maximizar el impacto de las acciones realizadas.

2.7. Autocuidado

Son las acciones que realizamos para mantener o mejorar nuestra salud y bienestar, tanto físico como mental y emocional. Implica cuidar de uno mismo, atendiendo a nuestras necesidades y buscando un equilibrio en diferentes áreas de la vida.

2.8. Bienestar

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición enfatiza que la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado positivo que implica el funcionamiento óptimo de la persona en todas sus dimensiones: física, mental y social.

2.9. Calidad de vida

Conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable, digna y valiosa.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

2.10. Caminatas Ecológicas

También conocida como senderismo, es una actividad recreativa y educativa que consiste en caminar por senderos en entornos naturales, como parques, montañas o zonas rurales, con el objetivo de conectar con la naturaleza, aprender sobre el medio ambiente y disfrutar del paisaje. Estas caminatas suelen ser guiadas por expertos que proporcionan información sobre la flora, fauna, ecosistemas y la importancia de la conservación.

2.11. Circuitos de Activación Motriz

Es una serie de estaciones con diferentes ejercicios que se realizan de forma secuencial para desarrollar habilidades motoras y capacidades físicas. Estos circuitos están diseñados para mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, entre otros aspectos.

2.12. Convenio

Es un acuerdo formal entre dos o más partes, ya sean personas físicas o jurídicas, que establece obligaciones y derechos para cada una de ellas. Estos acuerdos pueden tratar diversos temas, desde relaciones laborales hasta acuerdos internacionales.

2.13. Defensa Personal

Se define como el conjunto de técnicas y habilidades, tanto físicas como mentales, que permiten a una persona protegerse de una agresión o amenaza. Implica la prevención de situaciones peligrosas, la reacción ante un ataque, y el uso de la fuerza mínima necesaria para neutralizar la amenaza y garantizar la propia seguridad y la de otros.

2.14. Estilo de Vida

Se refiere al conjunto de hábitos, comportamientos y patrones de conducta que caracterizan la forma en que una persona vive y se relaciona con su entorno. Incluye aspectos como la alimentación, la actividad física, el sueño, el manejo del estrés, las relaciones sociales, y el uso de sustancias (legales e ilegales).

2.15. Estilo de Vida Saludable

Se enfoca en prácticas que promueven el bienestar físico, mental y social, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado, y relaciones sociales positivas.

2.16. Gimnasia Aeróbica

La gimnasia aeróbica, antes conocida como aeróbic deportivo, es una disciplina de la gimnasia en la que se ejecuta una rutina de 1 minuto con movimientos de alta intensidad derivados del aeróbic tradicional además de una serie de elementos de dificultad.

2.17. Gimnasia de Mantenimiento

Es una actividad física enfocada en mejorar la condición física general y el bienestar, mediante ejercicios de bajo impacto que trabajan la movilidad articular, la tonificación muscular, la coordinación y la flexibilidad. Se centra en ejercicios suaves y controlados, que buscan mantener o mejorar la forma física sin llegar a ser un entrenamiento intensivo.

2.18. Gimnasia Psico-física

Es una disciplina que busca el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente a través de ejercicios rítmicos y conscientes, que conectan la respiración con el movimiento. Se enfoca en el desarrollo integral del individuo, mejorando tanto la salud física como mental. La gimnasia psicofísica se diferencia de otras formas de gimnasia por su énfasis en la conexión mente-cuerpo. Los ejercicios se realizan prestando atención a la respiración y a las sensaciones internas, buscando una mayor conciencia corporal.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

2.19. HEVS

Es un programa enfocado en promover un estilo de vida saludable a través de la práctica regular de actividad física y la adopción de hábitos saludables como una alimentación balanceada y la prevención del consumo de tabaco y alcohol. Este programa busca mejorar el bienestar y la salud de la población, fomentando la socialización, el autocuidado y la apropiación de espacios públicos.

2.20. Hábito saludable

Son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

2.21. Inclusión Social

El proceso de garantizar que todas las personas, sin importar sus diferencias, tengan las mismas oportunidades y puedan participar plenamente en la vida social, económica y política de una comunidad. Implica eliminar barreras y promover la igualdad de acceso a recursos, servicios y espacios, asegurando que nadie sea marginado o excluido.

2.22. Parque

Es un área de espacio abierto provista para uso recreativo, generalmente de propiedad y mantenimiento del gobierno local, puede ser un espacio natural o seminatural que puede estar situado en el interior de una ciudad o un pueblo y se utiliza como prado, jardín o arbolado para el esparcimiento y recreo de los ciudadanos.

2.23. Polideportivo

Es un sitio que dispone de diferentes instalaciones e infraestructuras para la práctica de disciplinas deportivas. Suele tratarse de un recinto cerrado, aunque muchas veces se incluyen áreas al aire libre.

2.24. Psicoemocional

Se refiere a todo lo relacionado con la interacción entre la psicología y las emociones de un individuo. Implica la comprensión y el manejo de las emociones desde una perspectiva psicológica, así como la influencia de las emociones en el estado psicológico y viceversa

2.25. Rumba Aeróbica

Es una actividad física que combina movimientos aeróbicos con ritmos musicales como salsa, merengue, y otros géneros latinos, con el objetivo de mejorar la condición física, la coordinación, y liberar el estrés. Se enfoca en ejercicios de caderas, cintura y hombros, buscando ritmo, soltura y buena expresión corporal

2.26. Salud Integral

Se refiere a un enfoque que considera el bienestar de una persona en su totalidad, abarcando aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales

2.27. Sedentarismo

Se define como la falta de actividad física regular y prolongada, caracterizada por pasar gran parte del tiempo sentado, reclinado o acostado, con un bajo gasto de energía. Es un factor de riesgo importante para diversas enfermedades, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer

2.28. Step

Es una actividad física variante del aeróbic que consiste en la realización de una secuencia de ejercicios sobre un escalón, denominado step. Principalmente se asocia con beneficios cardiovasculares y musculares, aunque

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

gracias a las subidas y bajadas que se realizan sobre el step, también se le atribuye la mejora de la resistencia aeróbica, la fuerza física y la flexibilidad corporal. Además de otros efectos, como la mejora en la coordinación, el estímulo de la memoria y de la concentración.

3. Fundamentos Teóricos

El Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable del IMDERTY se fundamenta en un enfoque biopsicosocial del bienestar, que reconoce la interacción entre factores físicos, emocionales, sociales y culturales en la construcción de la salud. A continuación, se presentan los principales marcos teóricos y normativos que orientan su diseño e implementación:

3.1. Política Pública Nacional del Deporte

Denominada "Movernos es la Meta" (2019-2029), tiene una vigencia de 10 años. Esta política busca transformar el tejido social y contribuir a la construcción de paz a través del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. Esta política reconoce el deporte, la recreación y la actividad física como derechos fundamentales y herramientas de transformación social. En su formulación se establece que:

"El deporte es un elemento de transformación social, satisfacción personal de los individuos, esencialmente en la conexión con el bienestar en general y desarrollo integral" (Ministerio del Deporte, 2018)

Además, se plantea como objetivo:

"Promover el bienestar, la calidad de vida y contribuir a la salud pública, la educación y la integración social" (Ministerio del Deporte, 2018).

3.2. Determinantes Sociales de la Salud – OMS

La OMS (2025) define:

"Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, y las fuerzas más amplias que conforman las condiciones de la vida cotidiana".

Este enfoque exige intervenciones que reduzcan desigualdades estructurales y promuevan entornos saludables.

3.3. Modelo precede–procede (Green y Kreuter)

Este modelo de planificación parte del diagnóstico participativo de las necesidades de salud y estilos de vida en una comunidad, para luego estructurar estrategias que respondan a factores conductuales, ambientales y organizacionales. En el programa HEVS se aplica a través de:

- Diagnóstico comunitario (condiciones físicas, hábitos, intereses).
- Planeación de acciones específicas por grupos y territorios.
- Evaluación de resultados y ajustes según retroalimentación.

3.4. Educación para la Salud (OPS – UNESCO) 2018

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

La educación para la salud es concebida como un proceso formativo sistemático y participativo que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su salud. En este sentido, el programa combina actividad física con espacios de reflexión, formación y empoderamiento comunitario.

3.5. Teoría del Comportamiento Planificado (Ajzen, 1985)

Apoya la idea de que las intenciones de cambio en los hábitos de vida están mediadas por actitudes, normas sociales percibidas y control sobre el comportamiento. Por eso, el programa promueve experiencias positivas, acompañamiento constante y construcción de redes de apoyo para lograr cambios sostenibles.

3.6. Perspectiva de Ciclo Vital y Enfoque Diferencial

Desde esta mirada, se reconoce que:

"En cada etapa del ciclo de vida se tienen diferentes necesidades vitales, expectativas sociales, capacidades y responsabilidades" (DANE, 2022).

Y que las intervenciones deben adaptarse a las particularidades culturales, territoriales y de género de cada comunidad.

3.7. Beneficios integrales del ejercicio físico

El ejercicio físico regular ha demostrado generar efectos positivos en:

- Salud física: mejoría cardiovascular, metabólica, muscular y ósea.
- Salud mental: disminución del estrés, ansiedad, depresión y aumento de autoestima.
- Interacción social: construcción de vínculos comunitarios y reducción del aislamiento.

4. Marco Legal

- Ley 715 del 21 de diciembre de 2001. Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias conforme a los artículos 151, 288, 356 y 357 de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros.
- Ley 2023 del 23 de julio de 2020. Por medio de la cual se crea la tasa pro-deporte y recreación y se dictan otras disposiciones.
- Concejo Municipal de Yumbo. (2020). Acuerdo Municipal 021 del 3 de noviembre de 2020. Por medio del cual se adopta la tasa pro deporte y recreación en el municipio de Yumbo.
- Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES). (2003). Documento CONPES 3255. Política de fomento para el deporte, la recreación, la educación física y la actividad física. Departamento Nacional de Planeación.

5. Descripción del Programa

El Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable del IMDERTY es una iniciativa institucional que integra componentes pedagógicos y comunitarios para incidir positivamente en los estilos de vida de la población objeto del programa. A través de una oferta estructurada de actividades físicas regulares, enfocadas tanto en el acondicionamiento físico como en el bienestar psicoemocional, se busca promover el autocuidado, disminuir factores de riesgo asociados al sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

El programa HEVS está diseñado con enfoque territorial diferencial, lo que significa que sus contenidos y metodologías se adaptan a las realidades de cada barrio, corregimiento o grupo poblacional. La implementación se realiza en espacios comunitarios accesibles, como polideportivos, parques, salones comunales y centros educativos, con la participación activa de líderes locales, juntas de acción comunal y organizaciones aliadas.

La estructura del programa está basada en el modelo de mejora continua PHVA (Planear – Hacer – Verificar – Actuar), lo que garantiza la evaluación permanente de los procesos y resultados, permitiendo su ajuste oportuno para maximizar el impacto y la sostenibilidad. A través de herramientas de seguimiento y evaluación participativa, el IMDETY monitorea los cambios en la condición física, la percepción de bienestar y los comportamientos saludables de los usuarios, para orientar decisiones informadas.

Este programa se implementa bajo una lógica de participación activa, inclusión social y articulación interinstitucional, adaptándose a las dinámicas y particularidades de los territorios urbanos y rurales. Asimismo, propicia espacios de formación, recreación y cohesión social que fortalecen la salud comunitaria desde un enfoque integral, diferencial y con perspectiva de ciclo vital, aportando al bienestar psicosocial, a la prevención de enfermedades, a la ocupación saludable del tiempo libre y a la construcción de comunidades más activas, conscientes y cohesionadas.

5.1. Líneas de Acción o Estrategias del Programa

5.1.1. Línea de Acción 1: Fomentar la Actividad Física Musicalizada

Consiste en fomentar la práctica regular de ejercicio físico mediante sesiones musicalizadas dirigidas accesibles y motivacionales adaptadas a los distintos grupos de edad y condiciones físicas.

Ciclo PHVA:

P (Planear):

- Identificar grupos poblacionales y espacios adecuados en zonas urbanas y rurales.
- Diseñar rutinas diferenciadas por edad, nivel físico y preferencias culturales.
- Programar horarios y asignar monitores.

H (Hacer):

- Ejecutar sesiones de actividad física musicalizada
- Registrar asistencia y participación activa de usuarios.
- Garantizar ambientación adecuada y bioseguridad.

V (Verificar):

- Revisar la asistencia semanal/mensual.
- Evaluar la condición física de los participantes trimestralmente.
- Obtener retroalimentación de los usuarios y monitores

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

A (Actuar):

- Ajustar rutinas y horarios según nivel de aceptación y sugerencias.
- Rotar monitores según necesidad.
- Ampliar o cerrar puntos según la efectividad del proceso.

5.1.2. Línea de Acción 2: Educación para el Autocuidado y la Salud Integral

Se pretende desarrollar conocimientos prácticos sobre autocuidado, nutrición, salud mental y prevención, integrados con la actividad física.

Ciclo PHVA:

P (Planear):

- Diseñar temáticas clave por trimestre (alimentación, descanso, emociones, etc.).
- Establecer un cronograma de talleres breves en paralelo con las sesiones físicas.
- Definir materiales didácticos y roles del equipo interdisciplinario.

H (Hacer): Ejecución de talleres

- Realizar talleres sobre nutrición, manejo del estrés, higiene del sueño y salud emocional.
- Integrar mensajes educativos durante las rutinas físicas.
- Entregar material de apoyo impreso o digital.

V (Verificar):

- Aplicar encuestas rápidas de comprensión/satisfacción.
- Evaluar si los mensajes son aplicados por los participantes (observación y autoevaluación).

A (Actuar):

- Rediseñar estrategias didácticas si hay baja participación o retención.
- Ajustar contenidos con base en las necesidades locales y sugerencias.
- Fortalecer la articulación con instituciones educativas y de salud.

5.1.3. Línea de Acción 3: Intervención Territorial Diferencial

Adaptar el programa a las realidades y particularidades socioculturales y geográficas de cada barrio o corregimiento.

Ciclo PHVA:

P (Planear):

- Levantar diagnóstico participativo (líderes, condiciones, intereses).
- Clasificar zonas por tipo de acceso, nivel de participación previa y necesidades.
- Asignar metodologías diferenciadas y horarios flexibles.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

H (Hacer):

- Implementar sesiones y talleres adaptados por territorio.
- Promover la identidad local en cada punto (ritmos culturales, lenguaje, temas).
- Involucrar a los líderes locales.

V (Verificar):

- Monitorear los resultados por zona: asistencia, satisfacción, impacto.
- Revisar si los métodos aplicados son apropiados cultural y logísticamente.

A (Actuar):

- Ajustar o rotar puntos con baja respuesta.
- Implementar experiencias exitosas en otros territorios.
- Reentrenar al equipo en enfoques territoriales y diferenciales.

5.1.4. Línea de Acción 4: Articulación Institucional y Comunitaria

Consolidar alianzas estratégicas con EPS, instituciones educativas, JAC, Alcaldía y otros actores que potencien la sostenibilidad y expansión del programa.

Ciclo PHVA:

P (Planear):

- Mapear actores estratégicos por zona.
- Establecer convenios y acuerdos de cooperación.
- Coordinar actividades y responsabilidades.

H (Hacer):

- Realizar reuniones de planeación conjunta.
- Ejecutar actividades colaborativas (eventos, jornadas de salud, ferias).
- Facilitar espacios para participación institucional en talleres o sesiones.

V (Verificar):

- Evaluar el grado de participación y compromiso de los aliados.
- Medir el valor agregado de las alianzas (recursos, logística, cobertura).

A (Actuar):

- Implementación de mesas técnicas permanentes para la planeación conjunta.
- Reforzar alianzas con mayor impacto.
- Reemplazar o reactivar instituciones con bajo nivel de articulación.
- Generar informes conjuntos para rendición de cuentas.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

5.1.5. Línea de Acción 5: Gestión documental, Evaluación y Seguimiento Continuo

Asegurar la eficiencia en el manejo de la información y garantizar la mejora continua del programa mediante el monitoreo de indicadores clave y la sistematización de aprendizajes.

Ciclo PHVA:

P (Planear):

- Definir los objetivos del sistema de gestión documental y seguimiento.
- Establecer indicadores clave de desempeño (KPI) y criterios de evaluación.
- Diseñar un plan de recolección de datos (qué se va a medir, con qué frecuencia, y cómo).
- Establecer los formatos, procedimientos y responsabilidades para la documentación.
- Identificar herramientas tecnológicas para la sistematización.

H (Hacer):

- Implementar los formatos y procedimientos de gestión documental.
- Realizar la recolección periódica de datos e información relevante.
- Aplicar los instrumentos de seguimiento y evaluación definidos.
- Capacitar al personal en el uso de herramientas de documentación y evaluación.
- Registrar sistemáticamente las lecciones aprendidas y buenas prácticas.

V (Verificar):

- Analizar los datos recolectados frente a los indicadores definidos.
- Generar informes de evaluación periódicos.
- Identificar desviaciones, debilidades o áreas de mejora.
- Verificar el cumplimiento de los procedimientos de documentación.

A (Actuar):

- Ajustar los procesos y herramientas según las lecciones aprendidas.
- Actualizar los indicadores o metodologías de seguimiento, si es necesario.
- Retroalimentar a los equipos responsables del programa con los resultados y mejoras propuestas.
- Fortalecer la cultura de mejora continua en la organización.

5.2. Ejes Temáticos del Programa

5.2.1. Actividad Física y Movimiento Saludable

Enfoque pedagógico que promueve la práctica regular de la actividad física como herramienta para mejorar la salud cardiovascular, la resistencia muscular, la coordinación motriz y la percepción positiva del cuerpo. Este eje incluye actividad física musicalizada y actividades lúdicas adaptadas a distintos niveles de condición física. Utiliza el ejercicio como herramienta transformadora del estilo de vida.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

5.2.2. Alimentación Consciente y Nutrición Saludable

Incorpora la reflexión sobre los hábitos alimentarios de la población, con énfasis en la alimentación balanceada, el consumo responsable y el aprovechamiento de alimentos locales. Se abordan mitos nutricionales, lectura de etiquetas y planificación de menús.

Promoción de prácticas alimenticias sostenibles, equilibradas y adecuadas a cada contexto.

5.2.3. Salud Mental y Emocional

Fomentar la conciencia emocional, el manejo del estrés, la autoestima y la resiliencia. Se desarrollan espacios de diálogo, dinámicas de relajación y prácticas de respiración o visualización para cultivar el bienestar psicoemocional.

5.2.4. Autocuidado y Prevención en Salud

Mejorar hábitos de higiene, control de enfermedades crónicas y uso adecuado de servicios de salud

5.2.5. Entorno y Comunidad Saludable

Promueve el uso adecuado del espacio público, la apropiación de zonas verdes y la creación de redes comunitarias de bienestar. Se incentivan caminatas ecológicas, festivales saludables, y el trabajo articulado con líderes y organizaciones del territorio.

5.2.6. Enfoque Intercultural y Diferencial

Este eje transversal reconoce la diversidad étnica, territorial, de género y ciclo vital presente en Yumbo. Las actividades se diseñan respetando las costumbres, saberes y particularidades culturales de las comunidades urbanas y rurales, garantizando inclusión y pertinencia.

5.3. Metodología del Programa

La estrategia metodológica del programa se basa en el aprendizaje vivencial, participativo y territorializado, promoviendo la apropiación de los HEVS a través de la práctica física, el diálogo y la acción colectiva, orientada a garantizar la apropiación comunitaria y la sostenibilidad de las acciones:

5.3.1. Enfoque Participativo y Contextual

El programa reconoce las condiciones particulares de cada territorio (urbano y rural), ajustando los contenidos, horarios, modalidades y materiales a las realidades sociales, culturales y económicas de la comunidad.

5.3.2. Estructura de Intervención por Sesiones

Las actividades se desarrollan semanalmente en espacios comunitarios e institucionales, bajo una estructura metodológica compuesta por:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

5.3.2.1. Apertura y Activación Corporal (10-15 Min)

- Calentamiento físico progresivo.
- Revisión del estado físico y anímico de los participantes.

5.3.2.2. Actividad Física Musicalizada (40–50 Min)

- Rutinas variadas: aeróbicos, rumba, defensa personal, gimnasia funcional.
- Adaptación a niveles de condición física (principiantes – intermedios – adultos mayores).

5.3.2.3. Bloque Formativo o Educativo (15–20 min)

- Charlas y talleres breves sobre alimentación, salud emocional, autocuidado, uso racional del tiempo, pausas activas, etc.
- Dinámicas grupales y análisis de casos.

5.3.2.4. Cierre y Retroalimentación (10 min)

- Estiramientos, respiración consciente.
- Conversatorio sobre aprendizajes, dificultades y sugerencias.

5.4. Equipo Interdisciplinario

El programa contará con los siguientes profesionales:

- Gestora HEVS
- Monitores (15)
- Psicología comunitaria y salud mental.
- Nutrición y promoción de salud.
- Enfermería y fisioterapia.

5.5. Componentes Transversales del Programa

El Programa HEVS se estructura en cuatro componentes transversales que agrupan las principales dimensiones desde las cuales se interviene en los territorios. Cada componente orienta la planificación, ejecución y evaluación de las actividades, permitiendo integrar los contenidos físicos, formativos, comunitarios e institucionales de forma coherente y participativa.

Estos componentes no funcionan de manera aislada, sino que se articulan con las líneas de acción, los ejes temáticos y las metodologías participativas que definen la identidad del programa “Actívate con Ritmo”.

5.5.1. Componente Físico

Promueve la práctica sistemática de actividades musicales dirigidas y adaptadas a las condiciones de los participantes. Incluye rutinas como gimnasia aeróbica, step, rumba, artes marciales mixtas, gimnasia psicofísica, gimnasia de mantenimiento, defensa personal, caminatas ecológicas y circuitos de activación motriz.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

5.5.2. Componente Educativo-Formativo

Se centra en procesos pedagógicos de sensibilización y formación sobre autocuidado, alimentación saludable, salud mental, higiene del sueño, prevención de enfermedades y uso adecuado del tiempo libre. Se desarrollan mediante talleres breves, dinámicas lúdicas y material educativo.

5.5.3. Componente Comunitario

Fortalece el tejido social y la apropiación de los espacios públicos mediante eventos barriales, festivales saludables, caminatas comunitarias, redes de bienestar y participación de líderes locales. Busca activar la corresponsabilidad comunitaria frente al cuidado de la salud.

5.5.4. Componente Institucional

Articula el programa con entidades del sector salud, educación, cultura, recreación y medio ambiente. Incluye la capacitación del personal, los mecanismos de evaluación, la generación de alianzas estratégicas, y la gestión documental y operativa del programa.

Tabla 1

Tabla de articulación: componentes – líneas de acción – ejes temáticos

Componente	Líneas de Acción Relacionadas	Ejes Temáticos Vinculados
Físico	Línea 1: Actividad física musicalizada	Actividad física y movimiento saludable
Educativo-Formativo	Línea 2: Educación para el autocuidado	Alimentación consciente, salud mental, autocuidado
Comunitario	Línea 3: Intervención territorial	Entorno saludable, enfoque intercultural, salud comunitaria
Institucional	Línea 4: Articulación institucional Línea 5: Evaluación	Gestión participativa, sostenibilidad, enfoque diferencial

5.6. Estructura del Programa

El Programa HEVS del IMDETY Yumbo adopta una estructura jerárquica funcional, que facilita una distribución clara de responsabilidades, la ejecución eficiente de las actividades y el cumplimiento de sus objetivos institucionales. Esta estructura se organiza en tres niveles: estratégico, técnico y operativo.

Tabla 2

Niveles de administración del programa

Nivel	Función principal	Unidad responsable
Estratégico	/ Dirección, gestión intersectorial, articulación institucional, seguimiento general.	Dirección del IMDETY
Directivo	– Diseño metodológico, planeación operativa, acompañamiento	Gestor HEVS
Técnico	técnico, seguimiento y monitoreo.	
Programático	/ Implementación en territorio de las actividades (promoción, sensibilización, recreación activa, talleres).	Equipo de monitores HEVS
Ejecutivo		
Operativo		

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

5.6.1. División del Trabajo dentro del Programa

Nivel 1: Dirección Estratégica

- Aprobar la planeación anual y el presupuesto del programa.
- Gestionar alianzas con otras entidades del sector salud, educación, cultura, deporte y medio ambiente.
- Supervisar el cumplimiento de metas del programa en los planes institucionales.

Nivel 2: Coordinación Técnica HEVS

- Diseñar el plan operativo y cronograma mensual de actividades HEVS.
- Desarrollar fichas metodológicas por línea de acción: alimentación saludable, actividad física, salud mental, autocuidado, etc.
- Coordinar al equipo de monitores y facilitar encuentros de retroalimentación.
- Consolidar indicadores, estadísticas y reportes.
- Liderar los procesos de evaluación y mejora continua.
- Articular con EPS, Secretaría de Salud, escuelas, JAC y otros actores locales.

Nivel 3: Ejecución Operativa (Monitores)

- Implementar directamente las actividades del programa en escuelas, polideportivos, canchas múltiples, parques y escenarios comunitarios.
- Facilitar sesiones de educación en salud, actividad física dirigida, pausas activas, ferias saludables, caminatas y actividades recreativas.
- Promover la participación ciudadana, especialmente de niños, adolescentes, adultos mayores y cuidadores.
- Registrar asistencia, logros, dificultades y sugerencias.
- Apoyar la difusión de mensajes clave en medios comunitarios y redes.

Tabla 3

Características y perfil por nivel

Nivel	Formación deseable	Competencias requeridas
Estratégico / Dirección	Formación universitaria en gestión pública, administración o áreas afines.	Liderazgo institucional, toma de decisiones, visión intersectorial.
Coordinación Técnica HEVS	Formación universitaria o tecnológica en salud pública, promoción de la salud, recreación, ciencias sociales, educación comunitaria.	Capacidad de planificación, conocimiento en HEVS, diseño metodológico, trabajo en red.
Monitores HEVS	Formación técnica o tecnológica en áreas de promoción de la salud, actividad física, educación comunitaria, recreación o afines.	Comunicación efectiva, liderazgo comunitario, habilidades en dinamización de grupos, enfoque pedagógico participativo.

5.6.2. Articulación Funcional y Operativa

- Las actividades se organizan mensualmente, según sectores priorizados, grupos poblacionales y eventos especiales (semana de la salud, días temáticos, etc.).

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

- El equipo técnico genera las herramientas metodológicas y capacita a los monitores.
- Los monitores reportan al equipo técnico mediante formatos de registro, evidencias fotográficas y sistematización de actividades.
- La coordinación HEVS consolida y presenta informes a la dirección del IMDERTY.
- El programa se articula con estrategias de salud mental, seguridad alimentaria, entornos saludables y movilidad activa.

5.7. Fuentes de Financiación

La financiación del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable “Actívate con ritmo” del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Yumbo – IMDERTY, se sustenta en diversas fuentes de carácter público y propio, de conformidad con la normatividad vigente y la destinación específica de los recursos para el deporte, la recreación y la actividad física en Colombia.

5.7.1. Recursos Públicos Nacionales

Presupuesto General de la Nación (PGN): Incluye recursos asignados al sector del deporte tanto para funcionamiento como para inversión, mediante proyectos presentados por el Ministerio del Deporte e inscritos en el Banco Nacional de Programas y Proyectos de Inversión (BPIN) del Departamento Nacional de Planeación.

5.7.2. Recursos Públicos Territoriales

5.7.2.1. Sistema General de Participaciones – Propósito General (Ley 715 de 2001)

Modificada por el Artículo 49. El párrafo 3º del artículo 78 de la Ley 715 de 2001, quedará así: "Párrafo 3º. Del total de los recursos de la participación de propósito general, descontada la destinación establecida en el inciso primero del presente artículo, los municipios, distritos y el departamento archipiélago de San Andrés y Providencia destinarán el cuatro por ciento (4%) para deporte y recreación, el tres por ciento (3%) para cultura y el diez por ciento (10%) para el Fondo Nacional de Pensiones de las Entidades Territoriales, Fonpet, con el fin de cubrir los pasivos pensionales.

Se establece en el ARTÍCULO 76. Competencias del municipio en otros sectores. Además de las establecidas en la Constitución y en otras disposiciones, corresponde a los Municipios, directa o indirectamente, con recursos propios, del Sistema General de Participaciones u otros recursos, promover, financiar o cofinanciar proyectos de interés municipal y en especial ejercer las siguientes competencias:

76.7. En deporte y recreación

76.7.1. Planear y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en su territorio.

76.7.2. Construir, administrar, mantener y adecuar los respectivos escenarios deportivos.

76.7.3. Cooperar con otros entes deportivos públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en la ley

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

5.7.2.2. Tasa Pro Deporte y Recreación (Ley 2023 de 2020 – Acuerdo Municipal 021 de 2020)

El Consejo Municipal de Yumbo, por medio del Acuerdo No. 021 del 3 de noviembre de 2020, adoptó en el Municipio de Yumbo la Tasa Pro Deporte y Recreación creada por el artículo 1° de la Ley 2023 de julio 23 de 2020, y fijó la destinación de estos recursos así:

ARTÍCULO 10.- DESTINACIÓN DE LOS RECURSOS. El recaudo por concepto de la Tasa Pro Deporte y Recreación, será destinada única y exclusivamente a fomentar y estimular el deporte y la recreación en los siguientes programas:

1. Apoyo a programas del deporte, la educación física y la recreación para la población en general, incluyendo niños, infantes, jóvenes, adultos mayores y las personas en condición de discapacidad.
2. Apoyo a programas que permiten la identificación y selección de talentos deportivos, así como el desarrollo y fortalecimiento de la reseña deportiva, orientados hacia el alto rendimiento deportivo convencional y paralímpico; de incentivos económicos a los atletas y entrenadores medallistas en ciertos certámenes deportivos.
3. Apoyo en programas para los atletas de alto nivel competitivo y con proyección a él.
4. Adquisición de elementos e instrumentos básicos de formación deportiva.
5. Apoyo, mantenimiento y construcción en Infraestructura Deportiva.
6. Apoyo para la participación de atletas y deportistas en diferentes competencias a nivel nacional e internacional.
7. Apoyar programas enfocados en incentivar la salud preventiva mediante la práctica del deporte y los hábitos de alimentación sana y saludable.

5.7.2.3. Recursos Propios del IMDETY

El Instituto genera ingresos adicionales a través de:

- Alquiler y administración de escenarios e instalaciones deportivas.

5.7.3. Otras Fuentes Complementarias

- **Convenios y alianzas interinstitucionales:** Con entidades públicas, privadas y organizaciones sin ánimo de lucro para la cofinanciación de proyectos y actividades.
- **Patrocinios y donaciones:** Aportes de empresas del sector privado o de cooperación internacional, destinados al fortalecimiento de programas de promoción de la actividad física y hábitos de vida saludable.

5.8. Resultados Esperados

El programa busca generar transformaciones sostenibles en los hábitos y estilos de vida de la población objeto del programa, así como fortalecer el tejido social y la corresponsabilidad comunitaria en salud. Se estructura para reflejar impactos medibles, sostenibles y alineados con los componentes del programa.

5.8.1. Resultados Cuantitativos

- Incremento de la cobertura: Incrementar entre el 12 y 15% anual el número de participantes activos en zonas urbanas y rurales al año 2027
- Aumento del número de sesiones realizadas mensualmente en todo el municipio.

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

- Mejora de indicadores físicos en al menos el 60% de los participantes (peso, resistencia, flexibilidad, IMC) al año 2027.
- Reducción de conductas sedentarias autodeclaradas en al menos un 50% de los participantes.
- Consolidación de 2 eventos anuales como ferias saludables, encuentros intercomunales y caminatas ecológicas.
- Sensibilización de líderes locales sobre la importancia de promover hábitos saludables de forma sostenida.

5.8.2. Resultados Cualitativos

- Incremento de coordinación física y mental
- Aumento de la percepción de bienestar, autoestima y salud emocional entre los usuarios.
- Mayor apropiación comunitaria de los espacios públicos para el ejercicio y la recreación.
- Fortalecimiento de vínculos sociales, solidaridad y sentido de pertenencia local.
- Adopción de rutinas saludables en alimentación, descanso y manejo del estrés.

5.8.3. Resultados Institucionales

- Posicionamiento del IMDERTY como referente territorial en la promoción de hábitos saludables.
- Articulación efectiva con alcaldía, EPS, juntas de acción comunal, instituciones educativas y sector salud.
- Obtener un archivo institucional eficiente del programa.
- Generación de datos sistematizados para la toma de decisiones en salud comunitaria.
- Establecimiento de lineamientos técnicos replicables en otros programas municipales.

5.9. Evaluación

La evaluación del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable se realiza de manera mensual y continua, a través de métodos participativos, herramientas de observación, instrumentos cuantitativos y análisis cualitativo. Se orienta a evaluar el impacto en la comunidad, efectividad operativa e innovación institucional y sostenibilidad de las acciones implementadas.

5.9.1. Evaluación continua (seguimiento mensual)

- Asistencia: control y registro digital o físico de participación por punto y grupo.
- Indicadores de salud: mediciones básicas (peso, presión, IMC, frecuencia cardíaca).
- Satisfacción: encuestas rápidas sobre percepción de las sesiones y los monitores.
- Monitoreo de cambios de comportamiento: autoevaluaciones periódicas sobre hábitos adquiridos.

5.9.2. Evaluación final (anual)

- Sistematización de resultados físicos y pedagógicos.
- Comparativo inicial – final en indicadores clave.
- Entrevistas y grupos focales con participantes y líderes comunitarios.
- Informe técnico anual con análisis, conclusiones, aprendizajes y recomendaciones para el siguiente ciclo.

5.9.3. Instrumentos de evaluación

- Fichas de seguimiento individual y grupal.
- Encuestas (presenciales y virtuales).

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

- Rúbricas de observación para instructores.
- Narrativas de cambio (testimonios).

Tabla 4

Indicadores de evaluación

Tipo de Indicador	Indicador	Fórmula o Método de Medición	Periodicidad	Meta Referencial
1. Cobertura y participación	Número de adultos beneficiarios activos	Total de usuarios registrados y que asistan mínimo al 80% de sesiones/mes	Mensual y anual	≥ 1.500 personas
	Porcentaje de participación por zona (urbana/rural)	(Usuarios por zona / Total usuarios) x 100	Trimestral	70% urbano / 30% rural
2. Frecuencia de actividad física	Promedio de sesiones semanales por punto	Total de sesiones / Total de puntos activos	Mensual	≥ 3 sesiones/semana/punto
	Porcentaje adherencia al programa	(Asistentes frecuentes / Total inscritos) x 100	Trimestral	≥ 80%
3. Cambios en condiciones físicas	Porcentaje de usuarios con mejoría en condición física (resistencia, flexibilidad, fuerza, IMC)	Comparación pre/post intervención según ficha clínica básica	Trimestral	≥ 60% mejoría
	Porcentaje reducción del sedentarismo autodeclarado	(Personas que disminuyen tiempo sedentario / Total evaluados) x 100	Semestral	≥ 50%

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

Tipo de Indicador	Indicador	Fórmula o Método de Medición	Periodicidad	Meta Referencial
4. Impacto en hábitos saludables	Porcentaje de participantes que adoptan al menos 2 nuevos hábitos saludables (autocuidado, hidratación, alimentación, descanso)	Encuestas comparativas inicial/final	Semestral	≥ 70%
	Porcentaje de participación en charlas/talleres de salud	(Asistentes / Total de usuarios activos) x 100	Trimestral	≥ 80%
5. Salud mental y bienestar	Percepción de bienestar emocional	Encuesta de autoevaluación (escala 1 a 5)	Trimestral	≥ 4.0 en promedio
	Casos identificados con síntomas de estrés crónico o depresión y remitidos a atención	Registro de tamizaje + remisión profesional	Trimestral	Todos los casos detectados
6. Capacitación y liderazgo comunitario	Porcentaje de puntos de intervención con apoyo de liderazgo local	(Puntos con líderes / Total puntos) x 100	Trimestral	≥ 80 %
7. Satisfacción y percepción	Nivel de satisfacción general de los participantes	Encuesta tipo Likert ¹ (escala 1 a 5)	Trimestral	≥ 4.2 promedio

¹ Una escala de Likert es una técnica de medición utilizada en encuestas para evaluar las actitudes, opiniones o percepciones de las personas hacia un tema específico, mediante una serie de afirmaciones o preguntas con opciones de respuesta predefinidas que van desde un extremo (por ejemplo, "totalmente de acuerdo") hasta el otro extremo (por ejemplo, "totalmente en desacuerdo").

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

Tipo de Indicador	Indicador	Fórmula o Método de Medición	Periodicidad	Meta Referencial
	Recomendación del programa por parte de los usuarios	Encuesta: ¿Recomendaría el programa a otras personas? Sí/No	Semestral	≥ 90% respondería "Si"

La mayoría se pueden medir mediante herramientas sencillas como fichas físicas, planillas en Excel, Google Forms o apps comunitarias.

6. Bibliografía

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

Congreso de Colombia. (2001). Ley 715 del 21 de diciembre de 2001. Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias conforme a los artículos 151, 288, 356 y 357 de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. Diario Oficial No. 44.654. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4482>

Congreso de Colombia. (2020). Ley 2023 del 23 de julio de 2020. Por medio de la cual se crea la tasa pro-deporte y recreación y se dictan otras disposiciones. Diario Oficial No. 51.399. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=119609>

Concejo Municipal de Yumbo. (2020). Acuerdo Municipal 021 del 3 de noviembre de 2020. Por medio del cual se adopta la tasa pro deporte y recreación en el municipio de Yumbo.

Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES). (2003). Documento CONPES 3255. Política de fomento para el deporte, la recreación, la educación física y la actividad física. Departamento Nacional de Planeación. <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3255.pdf>

Departamento Nacional de Planeación (DNP). (s. f.). Banco de Programas y Proyectos de Inversión Nacional – BPIN. <https://www.dnp.gov.co>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2022). Perfil demográfico por ciclo vital: adultos. <https://www.dane.gov.co>

Green, Kreuter. Modelo PRECEDE-PROCEED es.wikipedia.org

FAO y ICBF. Guías alimentarias nacionales es.studenta.com

Ministerio de Salud (Colombia). Promoción de hábitos saludables imderty.gov.co+12minsalud.gov.co+12imer.gov.co+12

Ministerio del Deporte. (2018). Política pública nacional del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre 2018–2028. <https://www.mindeporte.gov.co>

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

OMS – Educación para la salud

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025). Determinantes sociales de la salud. <https://www.who.int/es/health-topics/social-determinants-of-health>

Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. Health Education Monographs, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>

7. Mecanismos de Gestión Documental y Seguimiento

- Formatos de asistencia, planillas de evaluación física básica (IMC, frecuencia cardiaca, presión arterial).
- Encuestas periódicas de percepción y satisfacción.
- Registro de historias comunitarias de cambio.
- Aplicación de instrumentos de evaluación periódica, observación directa y entrevistas para ajustar las estrategias según resultados y percepciones.

8. Estrategia de Documentación del Programa

Para superar la debilidad institucional en la documentación de procesos, el programa implementará una estrategia estructurada de registro y sistematización, compuesta por:

8.1. Herramientas de Registro:

- Formato de asistencia diaria (por jornada o actividad).
- Ficha metodológica por actividad (objetivo, materiales, pasos, duración).
- Bitácora del monitor (observaciones, recomendaciones, logros, retos).
- Formato de retroalimentación familiar (breve, accesible y lúdico).
- Registro fotográfico o audiovisual (previa autorización de uso de imagen).
- Informe mensual resumido de ejecución, consolidado por el equipo técnico.

8.2. Estrategia Digital:

- Almacenamiento en carpetas digitales organizadas por fecha, sector, actividad.
- Base de datos con información consolidada (número de beneficiarios, edades, sectores).
- Generación de reportes automáticos mensuales y semestrales.
- Banco de experiencias significativas o buenas prácticas recreativas.

8.3. Sistematización Anual:

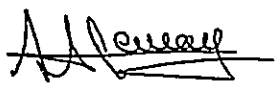
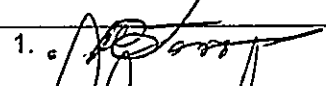
Al finalizar el año, se elaborará un informe anual de sistematización, que incluirá:

- Resumen de resultados e indicadores.
- Análisis de logros y aprendizajes.
- Identificación de retos y recomendaciones para el siguiente ciclo.
- Relato de experiencias exitosas (con testimonios, fotos, narrativas).

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE YUMBO		
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN	CÓDIGO	PG-GDD-001
	PROGRAMA	VERSIÓN	001
	HÁBITOS DE VIDA Y ESTILOS SALUDABLES	FECHA	12/09/2025

Esta tabla es el registro de todas las revisiones del documento arriba identificado por número y título. Todas las versiones anteriores son por lo tanto reemplazadas por ésta y no tendrán validez para ser utilizadas.

Versión	Fecha	Descripción
001	12/09/2015	Creación del documento

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
CARGO	CONTRATISTA PROFESIONAL DE APOYO	1. SUBGERENCIA DEPORTIVA 2. ASESOR DE GERENCIA	GERENTE
NOMBRE	ALVARO SAAVEDRA	1. MARIO BALLESTEROS PRADO 2. MANUEL TORRES VELASCO	ARTHUR MILTON PALACIO VILLALOBOS
FIRMA		1.  2. 	
FECHA	31/07/2025	12/09/2025	12/09/2025

Vo.Bo. Juan Carlos Ramos – Oficina Control Interno