

 <b>INDERHUILA</b>	<b>SISTEMA DE GESTIÓN: MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG</b>	<b>Código: DIH-CFDS-P0</b>
		<b>Fecha Aprobación:</b> <b>06/09/2022</b>

## 1. OBJETIVO

Fomentar la práctica regular de actividad física para mejorar la calidad de vida, el bienestar, la salud y la paz en la población huilense, por medio de la construcción y socialización de lineamientos basados en la evidencia, la concertación y las metas departamentales; promoviendo los proyectos intersectoriales de actividad física en los ámbitos educativo, comunitario, laboral y de la salud por medio del programa “Huila Activo y Saludable”

## 2. ALCANCE

Las actividades de Huila Activo y Saludable inician con la radicación de la solicitud del evento y finaliza con la realización del evento.

## 3. RESPONSABLE

Líder Fomento al desarrollo social

## 4. SOPORTE NORMATIVO Y DE REFERENCIA.

- Constitución Política de Colombia art. 52.
- **Ley 181 de 1995.** por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- **Ley 115 de 1994.** reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal, obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media.
- **Ley 1098 del 2006 Ley de infancia y adolescencia.** Estipula que los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes
- **Decreto 2771 del 2008** por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física
- **Ley 1355 del 2009.** Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.
- **Decreto 642 de 2016.** "Por medio el cual se adiciona el Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo del Deporte, Decreto 1085 de 2015, en lo que hace referencia al Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz y el Día Mundial de la Actividad Física"
- **Ley 1967 de 2019.** Por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio del Deporte.

	Elaboró	Revisó	Aprobó
<b>Firma</b>			
<b>Nombre</b>			
<b>Cargo</b>			

 INDERHUILA	<b>SISTEMA DE GESTION: MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG</b>	Código: DIH-CFDS-P0
		<b>Fecha Aprobación:</b> 06/09/2022

- **Ley 2023 de 2020.** "POR MEDIO DE LA CUAL SE CREA LA TASA PRO DEPORTE Y RECREACIÓN"

## CONDICIONES GENERALES

- El programa de huila activo y saludable es gratuito y está dirigido de todo el curso de vida desde la primera infancia hasta el adulto mayor.
- Cuando una entidad pública o privada solicita el apoyo para realizar una actividad de huila activo y saludable, como mínimo debe contar con la participación de 20 personas y suministrar toda la logística necesaria para desarrollar el evento en condiciones aptas, igualmente, garantizar las medidas de seguridad para el desarrollo del evento.
- Es importante resaltar, que la participación de los usuarios a las diferentes actividades y eventos, es de forma voluntaria y que cada persona es responsable de su propio bienestar, es decir, acatar las instrucciones del líder con todas las medidas de autocuidado pertinentes.
- Si la actividad o evento se va a realizar fuera del casco urbano, el solicitante debe proveer el transporte para el instructor asignado.
- Para las solicitudes de conformar grupos regulares de actividad física nuevos, deben contar con la participación mínimo 40 personas, priorizando entre 18 y 64 años.
- En caso de que las actividades sean dirigidas a menores de edad, el solicitante debe contar con el consentimiento informado y/o la autorización de los padres de familia o acudiente.
- La solicitud del evento debe de presentarse como mínimo con quince (15) de anticipación.

## 5. DEFINICIONES

### Factores de riesgo en el deporte.

Son aspectos que varían con la condición física. Determina la condición física y depende de factores como el calentamiento, la carga, intensidad, duración, exceso de exigencia, prevención, alimentación, descanso y recuperación.

### Alimentación poco saludable.

La alimentación poco saludable no solo hace referencia al consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y azúcares sino también al bajo consumo de frutas y verduras. Es por esta razón que una de las estrategias para combatir las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) es la promoción del consumo de frutas y verduras

*Carrera 18 Calle 17 esquina Unidad Deportiva-Sede Administrativa*

Despacho 875 04 31- 875 04 23 – 875 04 39 [www.inderhuila.gov.co](http://www.inderhuila.gov.co) - [atencionusuario@inderhuila.gov.co](mailto:atencionusuario@inderhuila.gov.co)

Neiva-Huila

 <b>INDERHUILA</b>	<b>SISTEMA DE GESTIÓN: MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG</b>	<b>Código: DIH-CFDS-P0</b>
		<b>Fecha Aprobación:</b> <b>06/09/2022</b>
	<b>ACTIVIDAD FÍSICA “HUILA ACTIVO Y SALUDABLE”</b>	<b>Versión: 2</b>
		<b>Página 3 de 13</b>

en la población. Al respecto, la ENSIN 2010, proporciona información sobre los hábitos alimentarios de la población colombiana y allí se evidencia que la situación es bastante alarmante.

### **Consumo de tabaco**

El consumo de tabaco representa un grave problema mundial de salud pública ya que constituye la principal causa de mortalidad prematura y evitable. El tabaco mata hoy a 1 de cada 10 adultos en todo el mundo y para el año 2030, o quizás un poco antes, la proporción será de 1 de cada 6 adultos, lo que equivale a 10 millones de defunciones anuales, cifra superior a la debida a cualquier otra causa.

### **Ciclovía Recreativa:**

La Ciclovía Recreativa (CR) consiste en abrir temporalmente las calles (cerrando el tránsito vehicular) a los habitantes de la ciudad para que disfruten de un espacio seguro y para realizar actividad física. Los gobiernos de las ciudades, así como los formuladores de políticas públicas, pueden encontrar en la Ciclovía un programa para promover la actividad física y recreación en sus comunidades.

### **Actividad Física (AF).**

Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF (actividad física) incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar (Caspersen, 1985).

### **Ejercicio físico**

El ejercicio se refiere a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física. Usualmente, el objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo (Caspersen, 1985).

### **Deporte**

El concepto de deporte se relaciona con un tipo específico de ejercicio estructurado con propósitos competitivos, implica competencia, puntuación, reglas y especialización de una o más cualidades físicas (Caspersen, 1985).

En nuestro país, según la Ley 181 de 1995 en el artículo 16, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

a) **Deporte formativo:** es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

*Carrera 18 Calle 17 esquina Unidad Deportiva-Sede Administrativa*

Despacho 875 04 31- 875 04 23 – 875 04 39 [www.inderhuila.gov.co](http://www.inderhuila.gov.co) - [atencionusuario@inderhuila.gov.co](mailto:atencionusuario@inderhuila.gov.co)

Neiva-Huila

 <b>INDERHUILA</b>	<b>SISTEMA DE GESTIÓN: MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG</b>	<b>Código: DIH-CFDS-P0</b>
		<b>Fecha Aprobación:</b> <b>06/09/2022</b>

b) **Deporte social comunitario:** es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

c) **Deporte universitario:** es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

d) **Deporte asociado:** es el desarrollado por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas aliados a ellas.

e) **Deporte competitivo:** es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

f) **Deporte de alto rendimiento:** es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

g) **Deporte aficionado:** es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

h) **Deporte profesional:** es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

### **Aptitud física.**

Es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama “condición física” o “fitness” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad.

### **Sedentarismo.**

Se puede definir como la conducta, en la cual solo se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver televisión, etc.) a un nivel de 1,0-1,5 METs, es decir muy cercanas al metabolismo basal (Pate RR, 2008). Actualmente, se considera al sedentarismo como un factor de riesgo independiente para la salud (Blair, 2009).

 <b>INDERHUILA</b>	<b>SISTEMA DE GESTION: MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG</b>	Código: DIH-CFDS-P0
		<b>Fecha Aprobación:</b> <b>06/09/2022</b>

## 6. DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

-.#	Actividad	CICLO (PHVA)	DEPENDENCIA	Responsable	Registros y/o Documentos Generados	Tiempo	Observaciones
1.	Radical ante el Inderhuila por los medios disponibles (correo electrónico y física) una solicitud del evento que se requiere, como son: 1. Solicitud de conformación de grupos regulares. 2. Acciones para promover hábitos y estilos de vida saludables.	<b>P</b>	Atención al servicio al ciudadano	Líder Atención del servicio al ciudadano	Comunicaciones oficiales externas	1 día	Se tramita con el líder del proceso para que proyecte la respuesta.
2.	Se da respuesta a la solicitud, de ser aprobada, el líder del proceso de la actividad toma contacto con el peticionario para finiquitar los detalles de la realización del evento y se concertó el tema logístico.	<b>P</b>	Oficina Líder del proceso	Líder del Proceso y Profesionales de apoyo	Comunicaciones oficiales externas	15 días	Se da respuesta al peticionario negativa o positivamente de acuerdo a los recursos económicos disponibles.
3.	Incluir el evento en el cronograma de actividades del equipo Huila activo y saludable del Inderhuila para su ejecución. Se asigna el profesional que va a apoyar la actividad y la logística que requiere.	<b>H</b>	Oficina Líder del proceso	Líder del Proceso y Profesionales de apoyo	Formato de cronograma de actividades	1 día	
4.	Desarrollo de la actividad.	<b>H</b>	Oficina Líder del proceso	Líder del Proceso y Profesionales de apoyo		5 día	

## 9. ANEXOS Y REGISTROS QUE GENERA EL PROCESO

Carrera 18 Calle 17 esquina Unidad Deportiva-Sede Administrativa  
 Despacho 875 04 31- 875 04 23 – 875 04 39 [www.inderhuila.gov.co](http://www.inderhuila.gov.co) - [atencionusuario@inderhuila.gov.co](mailto:atencionusuario@inderhuila.gov.co)  
 Neiva-Huila

 <b>INDERHUILA</b>	<b>SISTEMA DE GESTION: MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN - MIPG</b>	<b>Código: DIH-CFDS-P0</b>
		<b>Versión: 2</b>
<b>Fecha Aprobación:</b> <b>06/09/2022</b>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA “HUILA ACTIVO Y SALUDABLE”</b>	<b>Página 6 de 13</b>

<b>CODIGO DEL DOCUMENTO ASOCIADO AL PROCESO Y A LA TABLA DE RETENCIÓN</b>	<b>NOMBRE DEL REGISTRO</b>
---	----------------------------

FD-FR-110	CRONOGRAMA SEMANAL MONITORES Y PROMOTORES DE HEVS
-----------	---

PA-GSC-F10	INFORME ACTIVIDADES CONTRATACIÓN DIRECTA
------------	--

FD-FR-054	FICHA DE INSCRIPCIÓN Y REGISTRO DE USUARIO
-----------	--

FD-FR-089	FICHA DE SEGUIMIENTO A GRUPOS REGULARES Y NO REGULARES DE ACTIVIDAD FISICA
-----------	--

## 10. CONTROL DE CAMBIOS

<b>Versión</b>	<b>Vigencia</b>	<b>Identificación de los cambios</b>	<b>Responsable</b>
1	2022	Primera Versión	Líder del proceso
2	2023	Objetivo, alcance, responsable y descripción de las actividades.	Líder del proceso