El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:** GESTION FINANCIERA Y TESORERIA	**Versión: 5**
		CÓDIGO: GF - FR - 020
	FORMATO: LISTA DE CHEQUEO RADICACIÓN DE CUENTAS	Pagina 1 de 1

Fecha de Radicación en la Central de Cuentas: Día: 3 Mes: Diciembre Año: 2021

Nombre Del Contratista:	**IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA SAS**
No. y Fecha del Contrato:	**CCS-1115-2020**
Certificado de Disponibilidad No.	**68920**
Registro Presupuestal No.	**857620**

DOCUMENTOS PRESENTADOS - LISTA DE CHEQUEO

(Marque con una **X** los documentos a radicar en el G.I.T Financiera y Presupuestal, que sean de su competencia)

	DOCUMENTOS ANEXOS
1. CONTRATOS DE PRESTACION DE SERVICIOS	
– Certificación expedida por el supervisor del contrato, autorizando el pago y cumplimiento de las obligaciones del objeto del contrato.	
– Pagos aportes de salud, pensión y riesgos profesionales (Planilla en estado Pagada)	
– Factura de Venta, debidamente firmada **(SI APLICA)**	
– Declaracion Juramentada Personal (Ley 1819/2016)	
– Informe de Actividades Formato BS-FR-057 - Informe de Actividades.	
– Formato de deducciones para disminuir base de retencion en la fuente **(SI APLICA)**	
2. CONTRATOS DE ADQUISICION DE BIENES	
– Certificación expedida por el supervisor del contrato, autorizando el pago y cumplimiento de las obligaciones del objeto del contrato.	
– Entrada al Almacén	
– Factura de venta original - debidamente firmada	
– Certificación de aportes de pagos parafiscales y aportes de seguridad social en salud, pensión y riesgos profesionales expedida por el Representante Legal y/o Revisor Fiscal (Art.50 ley 789/2002 y Art.23 de la ley 150/2007).	
– Copia del encargo del Representante Legal si no es el Titular. (Anexar copia del documento legal en la cual se encarguen o deleguen las funciones) **SI APLICA.**	
3. CONTRATOS INTERADMINISTRATIVOS	
– Certificación expedida por el supervisor del contrato, autorizando el pago y cumplimiento de las obligaciones del objeto del contrato, (en el cual se certifica que el contratista ha dado cumplimiento con las obligaciones y entrega de los documentos requridos para cada uno de los desembolsos, segun en articulo de forma de pago. Relacionar cada documento que indica su cumplimiento el espacio de las observaciones)	
– Certificación de aportes de pagos parafiscales y aportes de seguridad social en salud, pensión y riesgos profesionales expedida por el Revisor Fiscal y/o Representante Legal (Art.50 ley 789/2002 y Art.23 de la ley 1150/2007).	
– Copia del encargo del Representante Legal si no es el Titular. (Anexar copia del documento legal en la cual se encarguen o deleguen las funciones) **SI APLICA.**	
– Factura de Venta **(SI APLICA)**	
4. CONTRATOS DE ADQUISICION DE SERVICIOS (Vigilancia, Aseo y Cafetería, Combustible, Mantenimientos en general, etc.)	
– Certificación expedida por el supervisor del contrato, autorizando el pago y cumplimiento de las obligaciones del objeto del contrato.	X
– Factura de Venta original	X
– Certificación de aportes de pagos parafiscales y aportes de seguridad social en salud, pensión y riesgos profesionales expedida por el Representante Legal y/o Revisor Fiscal (Art.50 ley 789/2002 y Art.23 de la ley 1150/2007).	X
– Copia del encargo del Representante Legal si no es el Titular. (Anexar copia del documento legal en la cual se encarguen o deleguen las funciones) **SI APLICA**	

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:** GESTIÓN FINANCIERA Y TESORERIA **FORMATO:** CERTIFICACIÓN DE SUPERVISIÓN PARA PAGO	**Versión: 4** **Código:** GF - FR – 021 Página 1 de 1

CONTRATO DE CONSULTORIA 1115 **DE** 2020

El cual fue suscrito el día 23-nov-2020 **y dio inicio a su ejecución con acta del día** 24-nov-2020 **; cuya fecha de terminación de ejecución según contrato es el** 16-nov-2021

El contrato NO **tiene suspensiones.**

El Supervisor de este Contrato suscrito por el Ministerio del Deporte – MINDEPORTE

CERTIFICA

Que IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA SAS

Identificado con NIT **N°** 890.319.494-5 **de** BOGOTA

Con correo Electrónico de contacto: jeisson.blanco@ipsos.com **y dirección de domicilio** Calle 74 # 11-81 Bogotá Colombia

Cumplió con los requisitos de perfeccionamiento y ejecución del Contrato y/o Convenio cuyo Objeto es:

Construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad fisica y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia.

Y según la Cláusula de Valor y Forma de Pago:

El valor del presente Contrato, corresponde a la suma de DOSCIENTOS CUARENTA Y UN MILLONES NOVECIENTOS DIECIOCHO MIL PESOS MONEDA CORRIENTE ($241.918.000 M/CTE). Incluido IVA, valor que incluye todos los costos directos e indirectos derivados de la ejecución del contrato

El valor del CONTRATO aportado por parte del MINISTERIO DEL DEPORTE será desembolsado de la siguiente manera:
1. UN PRIMER PAGO equivalente al cuarenta por ciento (40%) del valor del contrato una vez el GIT de Actividad Física apruebe la entrega del producto 1, esto previa radicación de la factura (detallando los costos de los servicios prestados) o cuenta de cobro con sus respectivos soportes acompañada del informe de ejecución y la certificación que expida el funcionario designado por la entidad para ejercer la supervisión del contrato.
2. UN SEGUNDO PAGO equivalente al treinta por ciento (30%) del valor total del contrato, una vez el GIT de Actividad Física apruebe la entrega de los productos 2 y 3, esto previa radicación de la factura (detallando los costos de los servicios prestados) o cuenta de cobro con sus respectivos soportes acompañada del informe de ejecución y la certificación que expida el funcionario designado por la entidad para ejercer la supervisión del contrato.
3. UN TERCER PAGO equivalente al treinta (30%) del valor total del contrato, una vez el GIT de Actividad Física apruebe la entrega de los productos 4, 5 y 6, esto previa radicación de la factura (detallando los costos de los servicios prestados) o cuenta de cobro con sus respectivos soportes acompañada del informe de ejecución y la certificación que expida el funcionario designado por la entidad para ejercer la supervisión del contrato.
PARÁGRAFO 1: En todo caso, los pagos estarán sujetos a la entrega por parte del consultor de los soportes y la certificación donde se verifique el cumplimiento por parte de éste de las obligaciones con el Sistema General de Seguridad Social (sistema de salud, riesgos laborales, pensiones) aportes parafiscales (Cajas de Compensación Familiar, ICBF, SENA), cuando de conformidad con la Ley 1607 de 2012.
PARÁGRAFO 2: En todo caso, los pagos estarán sujetos a los desembolsos de la Dirección del Tesoro Nacional y a la correspondiente programación del PAC.

Se autoriza el TERCER **pago, con el cual se presenta un avance de ejecución del** 100.00% **% de los recursos aportados por MINDEPORTE; Por valor de:**
SETENTA Y DOS MILLONES QUINIENTOS SETENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS PESOS MONEDA CORRIENTE

$ 72.575.400 **, previo cumplimiento de sus actividades, correspondientes a la ejecución del periodo comprendido entre el** 26-oct-2021 **al** 16-nov-2021

asi mismo el desembolso debe ser girado a Beneficiario Final a IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA SAS **o Endosado a** N/A

a la Cuenta Bancaria AHORROS **No** 20220136374 **del Banco** BANCOLOMBIA

y que se encuentra activa en el SIIF Nación II.

Para este desembolso se dispone de los siguientes Registros Presupuestales y con la siguiente ejecución financiera con corte al último periodo certificado para pago:
(Favor diligenciar cada pago cobrado y/o facturado de acuerdo al periodo, a fin de observar la ejecución acumulada del contrato a la fecha del expedición de la presente certificación)

N° de Pago cobrado	N° RP	RUBRO PRESUPUESTAL	USO PRESUPUESTAL	RECURSO	VALOR EJECUCIÓN	N° FACTURA DEL CONTRATISTA	VALOR ADQUISICIÓN BIENES (1)	VALOR ADQUISICIÓN SERVICIOS (2)	VALOR DE BIENES Y/O SERVICIOS EXCLUIDOS (3)	VALOR DE IVA (4)	VALOR TOTAL SUMA(1+2+3+4)
PRIMER	857620	C-4301-1604-9-0-4301037-02	A-02-02-02-008-003-01-1	11	96.767.200,00	BC 14342	0,00	81.316.975,00	0,00	15.450.225,00	96.767.200,00
SEGUNDO	857620	C-4301-1604-9-0-4301037-02	A-02-02-02-008-003-01-1	11	72.575.400,00	BC 14919	0,00	60.987.731,09	0,00	11.587.668,91	72.575.400,00
TERCERO	857620	C-4301-1604-9-0-4301037-02	A-02-02-02-008-003-01-1	11	72.575.400,00	BC 15058	0,00	60.987.731,09	0,00	11.587.668,91	72.575.400,00
CUARTO											
QUINTO											
SEXTO											
SEPTIMO											
OCTAVO											
NOVENO											
DECIMO											
UNDECIMO											
DUODECIMO											
			TOTALES		241.918.000,00		0,00	203.292.437,18	0,00	38.625.562,82	241.918.000,00

Los demás documentos que soportan el debido cumplimiento del mismo (Informes Administrativos, Técnicos y Financieros, Informes de Gestión, productos etc. cuando estos apliquen), reposa dentro de la carpeta contractual del Archivo del G.I.T. de Contratación de MINDEPORTE.

La presente certificación se expide en **Bogotá** **a los** **3** **día (s) del mes de** **DICIEMBRE** **del año** **2021**



Nombre Supervisor: **NUBIA YANETH RUIZ GOMEZ**
G.I.T. o área: **GIT - ACTIVIDAD FISICA**
Periodo designación: **24/11/2020** **hasta** **Su liquidación**

OBSERVACIONES:

(Aquí se puede Escribir las Explicaciones y/o Aclaraciones que considere necesario):

Se tramita el tercer desembolso dado que ya hicieron la entrega de Producto 4, 5 y 6.

Impuesto sobre las ventas - IVA
AUTORRETENEDORES DE RENTA - Resolución DIAN No.2101 de 07-03-2001
Modificada Resolucion No. 3105 del 08-04-2010
Tarifa ICA 6.9*1000 Actividad Económica 7320

Verifique documento : http://www.dian.gov.co/

FACTURA ELECTRONICA DE VENTA

BC 15058

IPSOS NAPOLEON FRANCO & CÍA. S.A.S.
N.I.T. 890.319.494-5
Estudios de mercado y realización de encuestas de opinión pública.
CL 74 No 11-81 P 5 PBX : 3769400
facturacioncolombia@ipsos.co www.ipsos.com

CLIENTE :

SEÑOR(ES): MINISTERIO DEL DEPORTE
NIT : 899999306-8
DIRECCION : AV 68 55 65
TELEFONO : 4377030 **CIUDAD :** BOGOTA
PAÍS : COLOMBIA
CONTACTO: NUBIA YANETH RUIZ

FECHA DE EMISION		VENCIMIENTO
02 / DICIEMBRE / 2021	14:21:54	01 / ENERO / 2022
CONDICIONES DE PAGO		TIPO DE MONEDA
30 DIAS		COP
ORDEN DE COMPRA		No. ACEPTACION

NUMERO DE TRABAJO	TECNICO RESPONSABLE	DESCRIPCION	CANT.	TOTAL SIN IVA
2004272201	PAOLA GUTIERREZ	Actividades profesionales cientificas y tecnicas 30% TERCER PAGO De acuedo al contrato CCS-1115-2020 NUMERO PROCESO SECOP II: CMA-16-2020 Entrega producto 4,5 Y 6	1,000	60.987.731,09

Son: SETENTA Y DOS MILLONES QUINIENTOS SETENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS PESOS

SUB-TOTAL	60.987.731,09
BASE GRAVABLE	60.987.731,09
+ IVA 19 %	11.587.668,91
TOTAL FACTURA $	72.575.400,00

OBSERVACIONES : #$43-01-01; CCS 1115 de 2020; nruiz@mindeporte.gov.co#$

La presente factura de venta es un titulo valor de acuerdo a la ley 1231 de 2008. El no pago oportuno causara intereses moratorios a la tasa máxima legal autorizada.

PARA PAGOS EN COLOMBIA

NUMERO DE CUENTA : 202-201363-74 - CUENTA DE AHORROS
NOMBRE DEL BANCO : BANCOLOMBIA
DIRECCION DEL BANCO : Av 13 No. 163a-74

Timbre Electronico DIAN

PARA PAGOS DESDE EL EXTERIOR

COD SWIFT : COLOCOBMXXX
NUMERO DE CUENTA : 168-000801-11- CUENTA CORRIENTE
NOMBRE DEL BANCO : BANCOLOMBIA
DIRECCION DEL BANCO : Av 13 No. 163a-74

TIPO DE MONEDA
COP

FECHA DE VALIDACION
02/12/2021 14:21:54

Resolución 18764011266192 de fecha 05/03/2021 hasta 05/03/2022 FOLIOS DESDE BC 14501 AL 16500
CUFE : a53536e1a8f4697b97790942aa62a8e5b58869ba81dff9a5cf7ca59bb19b59fe7dfda3edc72b5a151c3d51c0e0e40cb2

Software Propio
VISUAL_HA123

ELABORADO Y EMITIDO POR : IPSOS NAPOLEÓN FRANCO & CÍA. S.A.S. - NIT 890.319.494-5

Bogotá D.C, 5 de noviembre de 2021

Servicios de Auditoría y Consultoría de Negocios S.A.S.

NIT 800.174.750-4
Calle 102A No. 47A – 09
Bogotá D.C. Colombia

T +57 1 705 9000
F +57 1 622 6614
E info@co.gt.com

La Suscrita Revisora Fiscal de
IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA S.A.S
NIT: 890.319.494 -5

Certifica que:

Que la sociedad ha dado cumplimiento integral y oportuno a todas las obligaciones generadas por el sistema de Seguridad Social y pagado los aportes parafiscales a las Cajas de Compensación Familiar, Instituto de Bienestar Familiar y Servicio de Aprendizaje - SENA de los últimos seis (6) meses, a partir de la citada fecha, en cumplimiento con el Artículo 50 de la Ley 189 de 2002, modificada por la Ley 828 de año 2013, 1438 de 2011, y la Ley 1607 de 2012, y su decreto reglamentario 0862 del 2013.

La presente certificación se expide por solicitud de la Administración a los cinco (05) días del mes de noviembre de 2021.

ANGELA ROCIO ROJAS PEDRAZA
Revisora Fiscal
Tarjeta Profesional No. 106.161-T
Designada por Servicios de Auditoría y Consultoría de Negocios S.A.S

2021 - 5355

© 2021 Servicios de Auditoría y Consultoría de Negocios S.A.S. Todos los derechos reservados.
'Grant Thornton' se refiere a la marca bajo la cual las firmas miembro de Grant Thornton prestan servicios de auditoría, impuestos y consultoría a sus clientes y/o se refiere a una o más firmas miembro, según lo requiera el contexto Grant Thornton International Ltd (GTIL) y las firmas miembro no forman una sociedad internacional. GTIL y cada firma miembro es una entidad legal independiente. Los servicios son prestados por las firmas miembro. GTIL no presta servicios a los clientes. GTIL y sus firmas miembro no se representan ni obligan entre sí y no son responsables de los actos u omisiones de las demás.

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO** Gestión Financiera y Tesorería	**Versión:** 1
		Código: GF–FR–041
	FORMATO Liberación Recursos No Ejecutados y/o Constitución de Reservas Presupuestales	**Fecha:** 2 de diciembre de 2020

Fecha de Solicitud martes, 15 de diciembre de 2020

Objeto de la Solicitud

[ ] **Liberar Recursos no Ejecutados**

[X] **Constituir Reserva Presupuestal**

INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO O CONVENIO

No. Contrato o convenio y año:	CCS-1115-2020.
Nombre del contratista o proveedor:	IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA SAS
C.C o Nit	NIT 890.319.494-5
Fecha de inicio :	24/11/2020
Fecha de terminación:	31/12/2020 - plazo ampliado a 31 de marzo de 2021 según modificación en trámite
Número del compromiso presupuestal (RP) SIIF Nación:	857620

Balance Financiero del Contrato o Convenio:

Valor Actual del contrato incluidas adiciones o liberaciones:	$	241.918.000,00
Menos: Pagos efectuados en la vigencia a 31 diciembre	$	96.767.200,00
Menos: Cuenta por pagar a constituir al cierre de la presente vigencia		
Menos: Reserva presupuestal a constituir al cierre de la presente vigencia	$	145.150.800,00
Saldo por Ejecutar del contrato una vez registrados los anteriores valores:	$	-

SOLICITUD LIBERACIÓN RECURSOS NO EJECUTADOS

En mi calidad de supervisor del contrato, solicitó autorización para realizar la liberación de los recursos no ejecutados de acuerdo con el detalle del anterior Balance Financiero por la suma de:

$ **-**

Lo anterior se justifica en razón a que:

Nota: Quienes firman, tienen conocimiento que una vez tramitada la presente solicitud en GIT Financiera, **NO** es posible reversar la operación y que para poder realizar el pago de los bienes o servicios recibidos, procede pago de una Vigencia Expirada sin perjuicio de la responsabilidad fiscal y disciplinaria a que haya lugar.

SOLICITUD CONSTITUCIÓN DE RESERVA PRESUPUESTAL

En mi calidad de supervisor del contrato, solicitó autorización para realizar constitución de reserva presupuestal de acuerdo con el detalle del anterior Balance Financiero por la suma de:

$ **145.150.800,00**

Lo anterior en cumplimiento en los artículos 2.8.1.7.3.1 y 2.8.1.7.3.2, del Decreto 1068 de 2015, el Artículo 89 del Decreto 111 de 1996, Art 64 de código civil y Circular Externa del MHCP No.31 del 20 de octubre de 2011, de acuerdo con lo siguiente: Teniendo en cuenta que la contruccción lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia requiere de un proceso de recolección y analisis de información que demanda un tiempo mayor a la vigencia 2020, lo cual se justifica en que procedimientos de construcción de los documentos y procesamiento de datos requeridos, conllevan la creación de propuestas, validacion y revisión de cada uno de los 6 productos de la consultoria, lo cual amerita la prorroga a marzo 31 de 2021 con el fin de desarrollar la entrega de los diferentes productos que requiere el proceso de consultoria con la calidad esperada por parte del Ministerio del Deporte. Dicha prorroga se encuentra en trámite.

El supervisor manifiesta su conformidad con el contenido mediante la firma, el Director y/o Jefe del área como ejecutor de los recursos aprueba esta solicitud y el Ordenador del Gasto autoriza la solicitud

Para constancia se firma en Bogotá D.C

Supervisor del contrato		Director o Jefe del área		Ordenador del gasto	
Firma		Firma		Firma	
Nombre	Nubia Yaneth Ruiz Gomez	Nombre	Diana Carolina Breton Franco	Nombre	Jaime Arturo Guerra Rodriguez
Cargo	Supervisora convenio No. 1115	Cargo	Directora de Fomento y Desarrollo	Cargo	Secretario General

Certificado
Bancario

Jueves, 11 de noviembre de 2021

Señor(a)
A QUIEN PUEDA INTERESAR

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que IPSOS NAPOLEON FRANCO Y CIA SAS identificado(a) con NIT 890319494, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA DE AHORROS	20220136374	1985/07/12	ACTIVA

***Importante:** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia los siguientes números: Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 554 05 05 - Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Juan Camilo Moreno Gómez
Gerente Estrategia Canal Telefónico

Bancolombia

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA
BANCOLOMBIA S.A. Establecimiento Bancario.

	PROCESO	Versión: 1
El deporte es de todos Mindeporte	FOMENTO AL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL	CÓDIGO: FD-FR-111
	FORMATO: INFORME FINANCIERO PARCIAL ACTIVIDAD FÍSICA	23/07/2021

I. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA SAS				
CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE HEVS-CONSTRUIR LINEAMIENTOS ORIENTADORES TÉCNICOS Y A NIVEL DE GESTIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA DISMINUCIÓN DE LOS COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS EN COLOMBIA, POR MEDIO DE DOCUMENTOS DE ORIENTACIÓN Y REFERENCIA				
DEPARTAMENTO O MUNICIPIO	No aplica			No. CONSECUTIVO INFORME	2
CONTRATO N.°	CCS-1115-2020	FECHA DE SUSCRIPCIÓN DEL CONTRATO	lunes, 23 de noviembre de 2020	FECHA DE INICIO DEL CONTRATO	martes, 24 de noviembre de 2020
PLAZO DE EJECUCIÓN	martes, 16 de noviembre de 2021	PERIODO DEL INFORME HASTA	Noviembre	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	lunes, 29 de noviembre de 2021
OBJETO DEL CONTRATO	Construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia.				

APORTES DEL CONTRATO	APORTE INICIAL	TIPO DE MODIFICACIÓN	FECHA DE LA MODIFICACIÓN	VALOR MODIFICACIÓN	VALOR FINAL DEL APORTE
MINISTERIO DEL DEPORTE	$ 241.918.000	Prórroga 06	29/10/2021	$ -	$ 241.918.000
CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	$ -			$ -	$ -
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	$ 241.918.000			$ -	**$ 241.918.000**

II. RECURSOS DEL MINISTERIO DEL DEPORTE	$ 241.918.000		
TOTAL RECURSOS POR COMPROMETER DEL MINISTERIO DEL DEPORTE	$ -	TOTAL RECURSOS QUE NO SERÁN EJECUTADOS DEL MINISTERIO DEL DEPORTE	$ -

III. RECURSOS DEL CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	$ -		
TOTAL RECURSOS POR COMPROMETER DEL CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	$ -	TOTAL RECURSOS QUE NO SERÁN EJECUTADOS DEL CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	$ -

IV. BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

	VALOR FINAL DEL APORTE	VALOR COMPROMETIDO	VALOR PAGADO	VALOR POR COMPROMETER	VALOR PENDIENTE POR PAGAR	VALOR QUE NO SERÁN EJECUTADOS
MINISTERIO DEL DEPORTE	$ 241.918.000	$ 241.918.000	$ 169.342.600	$ -	$ 72.575.400	$ -
CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	**$ 241.918.000**	**$ 241.918.000**	**$ 169.342.600**	**$ -**	**$ 72.575.400**	**$ -**

OBSERVACIONES	Se han realizado las siguientes solicitudes de prórroga al contrato: Prórroga 1 - 29/12/2020, Prórroga 2 - 27/04/2021, Prórroga 3 -10/06/2021, Prórroga 4 fecha 12/08/ 2021, Prórroga 5 fecha 27/09/2021, Prórroga 6 fecha 29 de octubre 2021

FIRMA RESPONSABLE ÁREA ADMINISTRATIVA Y/O FINANCIERA CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR		FIRMA SUPERVISOR(A) DESIGNADO CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	
NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	Daniel Mauricio Cruz Valenzuela	NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	Nubia Yaneth Ruiz Gómez
No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD	80185594	No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD	52.849.605

	PROCESO	Versión: 1
El deporte es de todos Mindeporte	FOMENTO AL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL	CÓDIGO: FD-FR-112
	FORMATO: INFORME ADMINISTRATIVO PARCIAL ACTIVIDAD FÍSICA	23/07/2021

I. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO

CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA SAS				
NOMBRE DEL PROGRAMA	Hábitos y Estilos de vida saludable HEVS-Construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sendentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia				
DEPARTAMENTO O MUNICIPIO	No aplica			No. CONSECUTIVO INFORME	2
CONTRATO N.°	CCS-1115-2020	FECHA DE SUSCRIPCIÓN DEL CONTRATO	lunes, 23 de noviembre de 2020	FECHA DE INICIO DEL CONTRATO	martes, 24 de noviembre de 2020
PLAZO DE EJECUCIÓN	martes, 16 de noviembre de 2021	PERÍODO DEL INFORME HASTA	Noviembre	FECHA DE PRESENTACIÓN DEL INFORME	lunes, 29 de noviembre de 2021
OBJETO DEL CONTRATO	Construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia.				

APORTES DEL CONTRATO	APORTE INICIAL	TIPO DE MODIFICACIÓN	FECHA DE LA MODIFICACIÓN	VALOR MODIFICACIÓN	VALOR FINAL DEL APORTE
MINISTERIO DEL DEPORTE	$ 241.918.000	Prórroga 6	29/10/2021	$ -	$ 241.918.000
CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	$ -			$ -	$ -
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	**$ 241.918.000**			**$ -**	**$ 241.918.000**

FORMA DE DESEMBOLSO DE LOS APORTES DEL MINISTERIO DEL DEPORTE

El valor del CONTRATO aportado por parte del MINISTERIO DEL DEPORTE será desembolsado de la siguiente manera:
1. UN PRIMER PAGO equivalente al cuarenta por ciento (40%) del valor del contrato una vez el GIT de Actividad Física apruebe la entrega del producto 1, esto previa radicación de la factura (detallando los costos de los servicios prestados) o cuenta de cobro con sus respectivos soportes acompañada del informe de ejecución y la certificación que expida el funcionario designado por la entidad para ejercer la supervisión del contrato.
2. UN SEGUNDO PAGO equivalente al treinta por ciento (30%) del valor total del contrato, una vez el GIT de Actividad Física apruebe la entrega de los productos 2 y 3, esto previa radicación de la factura (detallando los costos de los servicios prestados) o cuenta de cobro con sus respectivos soportes acompañada del informe de ejecución y la certificación que expida el funcionario designado por la entidad para ejercer la supervisión del contrato.
3. UN TERCER PAGO equivalente al treinta (30%) del valor total del contrato, una vez el GIT de Actividad Física apruebe la entrega de los productos 4, 5 y 6, esto previa radicación de la factura (detallando los costos de los servicios prestados) o cuenta de cobro con sus respectivos soportes acompañada del informe de ejecución y la certificación que expida el funcionario designado por la entidad para ejercer la supervisión del contrato.
PARÁGRAFO 1: En todo caso, los pagos estarán sujetos a la entrega por parte del consultor de los soportes y la certificación donde se verifique el cumplimiento por parte de éste de las obligaciones con el Sistema General de Seguridad Social (sistema de salud, riesgos laborales, pensiones) aportes parafiscales (Cajas de Compensación Familiar, ICBF, SENA), cuando de conformidad con la Ley 1607 de 2012.
PARÁGRAFO 2: En todo caso, los pagos estarán sujetos a los desembolsos de la Dirección del Tesoro Nacional y a la correspondiente programación del PAC.

EJECUCIÓN DEL CONTRATO	APORTES	VALOR DESEMBOLSADO	VALOR PENDIENTE POR DESEMBOLSAR	VALOR COMPROMETIDO	VALOR PAGADO	VALOR POR COMPROMETER	VALOR PENDIENTE POR PAGAR	RECURSOS QUE NO SERÁN EJECUTADOS
MINISTERIO DEL DEPORTE	$ 241.918.000	$ 169.342.600	$ 72.575.400	$ 241.918.000	$ 169.342.600	$ -	$ 72.575.400	$ -
CONTRATISTA	$ -	N/A	N/A	$ -	$ -	$ -	$ -	$ -
VALOR TOTAL DEL CONTRATO	**$ 241.918.000**	**$ 169.342.600**	**$ 72.575.400**	**$ 241.918.000**	**$ 169.342.600**	**$ -**	**$ 72.575.400**	**$ -**
PORCENTAJE DE EJECUCIÓN DEL VALOR DESEMBOLSADO POR MIN DEPORTE			**100%**	PORCENTAJE DE RECURSOS COMPROMETIDOS POR EL CONTRATISTA				**N/A**

OBLIGACIONES GENERALES Y ESPECÍFICAS DEL CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR

OBLIGACIONES GENERALES DEL CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DESARROLLADA	PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO
1. Cumplir con el objeto del contrato en los términos y condiciones establecidos de conformidad con lo estipulado en las especificaciones técnicas, así como con la oferta presentada.	Se dio cumplimiento a las actividades previstas para las 3 fases del contrato de acuerdo con las especificaciones técnicas. La firma entregó a satisfacción los 6 productos de la consultoría.	100%
2.Garantizar la solución de los imprevistos que puedan presentarse durante la prestación del servicio.	Los mayores imprevistos se presentaron en el cronograma del proyecto. Por esto, Ipsos solicitó durante la ejecución del contrato 7 prórrogas que fueron aceptadas por el Ministerio del Deporte. Por ello la firma consultora, en coordinación con el GIT, fijaron nuevas fechas para la entrega de los productos, ampliando los plazos de ejecución hasta el **16 de noviembre de 2021**. Las fases del contrato requerían de una ejecución progresiva, es decir que para que se avanzara en una era necesario que se agotara la inmediatamente anterior. Por lo anterior, las fechas de finalización del contrato se ampliaron con el objetivo de dar respuesta a los comentarios solicitados por el GIT en cada uno de los productos de la consultoría, de acuerdo con la rigurosidad técnica requerida por el Ministerio. El análisis de información adicional, en los Productos 1 y 2, implicó ampliar las categorías de análisis y hacer los ajustes y actualizaciones correspondientes en ambos productos. Por esto, teniendo en cuenta la progresividad en la ejecución de las fases del proyecto, se requirió de tiempo adicional para la planeación del Producto 3. Asimismo, fue necesario dar tiempo suficiente a los expertos nacionales e internacionales para la revisión del documento preliminar de los lineamientos. Finalmente, en cuanto a los Producto 4 y 5 de la consultoría, la diagramación sin página maestra requirió de un mayor desarrolló del incialmente previsto para cumplir con las solicitudes de diseño exigidas por el Ministerio del Deporte. Se dio solución a todos imprevistos que se generaron en desarrollo de cada uno de los prodcutos de la consultoria.	100%
3.Comprometerse sin costo adicional a verificar y realizar todos los cambios y ajustes a los servicios solicitados y acordes que se requieran a cada una de las actividades a desarrollar.	El equipo técnico realizó todos los cambios, ajustes y actualizaciones solicitadas a los productos sin costo adicional.	100%
4.Garantizar la constitución de una poliza que ampare el Cumplimiento del contrato y la Responsabilidad Civil frente a terceros para la actividad y demás que se soliciten dentro del mismo.	Se garantizó la constitución de una póliza del contrato con la *Aseguradora Solidaria de Colombia* con número 500 47 994000020551. Las prórrogas al contrato han estado soportadas por la póliza correspondiente, con su respectivo soporte en el SECOP II.	100%
5.Entregar y prestar el servicio tanto en calidad, cantidad, como en tiempo	La firma consultora dio respuesta a todas las observaciones del GIT para dar cumplimiento a los estándares de calidad requeridos por el Ministerio, adicionalmente en coordinación con el GIT se establecieron nuevas fechas para la entrega de los productos (2,3,4,5 y 6) ampliando los plazos de ejecución del contrato hasta el 16 de noviembre de 2021. El diseño del cronograma obedece a propuesta del contratista.	100%
6.Elaborar y presentar conjuntamente con el supervisor, acta de inicio, actas parciales, final y liquidación.	A la fecha se ha presentado y suscrito acta de inicio, actas parciales de seguimiento, se espera en el proceso de liquidación suscribir el acta de liquidación presentada conjuntamente con el supervisor.	100%

7.Presentar al supervisor el informe de cada actividad de conformidad con lo solicitado en las especificaciones técnicas y los que el Miisterio del Deporte Solicite.	La ejecución del contrato requirió adelantarse en tres fases: 1) Levantamiento de información, 2) Análisis y cruce de información para la elaboración y entrega de la primera versión del documento de lineamientos y 3) Revisión del documento preliminar, incorporación de ajustes y entrega final. La firma cumplió con el levantamiento de información primaria y secundaria y como resultado entregó al Ministerio los producto 1 y 2. Asimismo, la firma cumplió con el análisis y cruce de la información de ambos productos y como resultado entregó el producto 3. Además, la firma ejecutó la fase 3 del contrato para lo cual entregó los productos 4, 5 y 6.	100%
8.Responder por toda clase de de demandas, reclamos o procesos que instaure el personal o los subcontratistas.	A la fecha de presenacion del informe no se han presentaron demandas, reclamos o procesos que instaurarán el personal o los subcontratistas en la ejecución del contrato.	100%
9.Cumplir todas las leyes laborales vigentes a la fecha de liquidación del contrato y al pago por su cuenta, de todos los salarios y prestaciones sociales de Ley.	Se ha dado cumplimiento a todas las leyes laborales vigentes y se seguiran cumpliendo a la fecha de liquidación del contrato y al pago por su cuenta, de todos los salarios y prestaciones sociales de Ley	100%
10.Responder civil y penalmente por el cumplimiento de las obligaciones derivadas del contrato como, por los hechos u omisiones que le fueren imputables y que causen daño o perjuicio a la entidad de acuerdo con la Ley 80 de 1993	Se cumplieron todas las obligaciones derivadas del contrato.	100%
11. Informar inmediatamente al supervisor del contrato de las novedades que puedan ocasionar la parálisis del contrato y a su vez ofrecer su propia solución bajo su completa responsabilidad.	Las principales novedades se dieron en el cronograma del contrato por lo que fue necesarioampliar los plazos de ejecución y entrega de los productos, esto puede corroborarse en las solicitudes de prórroga que presentó Ipsos al Ministerio del Deporte. Como se indica en apartados anteriores estas situaciones ocurrieron por la necesidad de ajustar los productos de acuerdo a los requerimientos técnicos del Ministerio. Asimismo, teniendo en cuenta la secuencialidad en las fases de ejecución del contrato cada producto dependá de la versión definitiva del anterior, por lo cual, la presentación de ajustes a los producto 1, y desarrollos en el 2 que tuvieron un impacto en los tiempos de elaboración del producto 3 y por ende en los subsiguientes productos.	100%
12.Asumir los costos para el desarrollo del objeto contractual tales como, insumos, materia prima, transporte, impuestos, etc	Se han asumieron todos los costos incurridos en desarrollo del objeto contractual tales como, insumos, materia prima, transporte, impuestos, etc.	100%
13. Acogerse a los parámetros establecidos por el Ministerio del Deporte, para garantizar el cumplimiento de las especificaciones técnicas de los productos.	Ipsos se acogió a todos los parámetros establecidos por el Ministerio del Deporte como se evidencia en los ajustes en las versiones de cada uno de los productos entregados	100%
14. Mantener de forma confidencial la información del Ministerio del Deporte, en relación con las actividades a realizar durante la ejecución de las acciones a	Se mantuvo la confidencialidad de toda la información del Ministerio del Deporte, en relación con las actividades realizadas durante la ejecución de las acciones realizadas	100%
15.Adelantar todas las gestiones administrativas, cotractuales y financieras inherentes al desarrollo del objeto a contratar.	Se adelantaron todas las gestiones administrativas, cotractuales y financieras inherentes al desarrollo del objeto a contratar	100%
16. Llevar a cabo las actividades en las fechas establecidas por parte del Ministerio del Deporte dentro del plazo de ejecución del contrato.	Se informó las novedades oportunamente a la Supervision del Ministerio y en coordinación con el equipo del GIT Actividad se establecieron nuevas fechas para la entrega y revisión de los productos como puede evidenciarse en las solicitudes de prórroga aceptadas por el Ministerio. Las actividades que se realizaron para dar cumplimiento a las fases del contrato fueron: 1. Diseño de los intrumentos de recolección de información cualitativa y cuantitativa; 2. Programación de la encuesta en el sofware Dimensions para su aplicación online; 3. Lógistica para el levantamiento de recolección de información que incluyó el agendamiento de los participantes a las sesiones de preparación del material; 4. Capacitación a los moderadores de las sesiones; 5. Implementación de 9 mesas de trabajo virtuales; 6. aplicación de 120 encuestas efectivas online; 7. Transcripción de los audios de las mesas de trabajo; 8. Elaboración de la codificación y Unidad Hermeneutica del proyecto; 9. procesamiento de las tablas de salida de la encuesta; 10. Gráficación de las preguntas de la encuesta; 11. Discusión interna con el equipo técnico para el análisis de resultados; 12. Elaboración de 8 versiones actualizadas del producto 2. Para la elaboración del **tercer producto** de la consultoría IPSOS realizó las siguientes actividades: 1. Triangulación de infromación de los productos 1 y 2 de la consultoría; 2. elaboración de una matriz de consistencia que evidencia los insumos tomados de los productos 1 y 2 para la elaboración de los lineamientos; 3. Reuniones de trabajo internas con todo el equipo técnico de la consultoría para definir las estrategias,actividades y actores; 4. Presentación de un índice para la elaboración del documento; 5. presentación de 5 versiones actualizadas del producto previo a la revisión por parte de los expertos . **Producto 4**:Ipsos presentó 8 opciones gráficas 6 opciones de portada y 3 versiones del documento diagramado previó a su versión definitiva. **Producto 5**: 2 documentos de síntesis con el contenido sugerido para la elaboración de las infografías, 4 versiones de las infografías previo a su aprobación final. **Producto 6:** 1. Síntesis del proceso de consultoría 2. Elaboración del anexo de recomendaciones para la difusión de los lineamientos 3. recopilación de todo el material de la consultoria (Transcripciones mesas de trabajo,Base de datos cualitativa y árbol de códigos, Base de datos cuantitativa en SPSS,Tablas de salida cuantitativas,Anexos producto 1,Libro de códigos encuestas,Anexo consideraciones metodológicas, Matriz de consistencia v1, Ficha técnica encuesta, infografías, diagramación producto 3) 4. presentación de 3 versiones del documento previo a su aprobación.	100%
17.Garantizar los créditos y la promoción de la imagen del Ministerio del Deporte.	Se garantizó los créditos y promoción de la imagen del Ministerio del Deporte	100%
18.Garantizar en todas sus actuaciones los intereses del Ministerio del Deporte y obrar con	Se garantizó en todas las actuaciones los intereses del Ministerio del Deporte y se obró con lealtad y buena fe en todas las etapas contractuales	100%
19. Presentar al supervisor del contrato los comprobantes de pago de las obligaciones parafiscales, de conformidad con el artículo 50 de la Ley 789 de 2002 y en concordancia 9 de la Ley 828 de 2003, y el artículo 23 de la Ley 1150 de 2007.	Se presentó certificado pago de las obligaciones parafiscales con fecha 5 de noviembre de 2021, de conformidad con el artículo 50 de la Ley 789 de 2002 y en concordancia 9 de la Ley 828 de 2003, y el artículo 23 de la Ley 1150 de 2007.	100%
20.Presentar las facturas de acuerdo con los requisitos mínimos de las normas fiscales vigentes establecidas en el Estatuto Tributario.	Se presentaron las facturas: No 14342 por $96.767.200; No 14919 por $ 72.575.400 y la tercera factura correspondiente al 30% del contrato No 15058 pr $72.575.400; a través de facturación electrónica, de acuerdo con los requisitos mínimos de las normas fiscales vigentes establecidas en el Estatuto Tributario	100%
21.Todas las demás inherentes o necesarias para la correcta ejecución del objeto contractual y debida ejecución de los recursos.	Se dio cumplimiento a todas las solicitudes del Ministerio del Deporte en lo que refiere al cumplimiento del objeto contractual y debida ejecución de los recursos.	100%
Obligaciones o Compormisos Especiales o Especifícos: 1. Mantener el valor ofertado durante todo el plazo de ejecución, el cual no tendrá reajuste alguno ni siquiera por cambio de vigencia, en caso que esto último se llegará a dar.	Se mantuvo el valor de la oferta durante todo el plazo de ejecución	100%
2.Contratar y mantener durante todo el plazo de ejecución del contrato, el equipo de trabajo requerido por el Ministerio del Deporte el cual deberá cumplir con la idoneidad (el perfil académico y la experiencia) solicitada en las especificaciones técnicas.	Se contó con un equipo técnico de acuerdo con lo establecido en el contrato. Estos profesionales fueron: Experto en Políticas Públicas- Cristina Querubín; Profesional en investigación en promoción de actividad fisica y salud pública- Cindy Lorena Benavides; Experto en Actividad Física- José Alexander Garcia; Investigadoras Cualitativas- Viviana Arias y María Angélica Sarmiento; y Profesional en Diseño gráfico- Maria Clara Sarmiento. Adicional al equipo mínimo exigido en el contrato, la firma contó con tres perfiles adicionales: un experto en políticas públicas y salud pública -Dr. Diego Lucumi; un experto en política pública y antropología- Francisco Quiroz; y un gerente del proyecto con más de tres años de experiencia en evaluación de proyectos cuantitativos y cualitativos -Maria Fernanda Gómez.	100%
3.Asumir los costos para el desarrollo del objeto contractual tales como, insumos, salarios, honorarios, seguridad social, viáticos, materia prima, transporte, impuestos, etc.	Se asumieron todos los costos para el desarrollo del objeto contractual tales como insumos, salarios, honorarios, seguridad social, viáticos, materia prima, transporte , impuestos, etc	100%

4. Realizar el levantamiento de la información mediante fuentes primarias y secundarias como base para la identificación de factores y variables que aporten en la construcción de los lineamientos y orientaciones nacionales para la promoción de la actividad fisica y la disminución de los comportamientos sedentarios.	Para la elaboración del primer producto IPSOS realizó las siguientes actividades:	100%
5. Realizar un análisis y cruce de información y elaborar un documento con el resultado del estudio que contraste los componentes de las orientaciones a nivel internacional (como politicas, estrategias, planes nacionales, plan mundial, recomendaciones mundiales) en comparación con las orientaciones nacionales que se han adoptado para solucionar la problemática, estableciendo los ejes principales de intervención y sus diferencias estratégicas con el fin de promover la actividad fisica y reducir los comportamientos sedentarios.	1. El análisis se realizó tomando como marco teórico el análisis de políticas públicas propuesto por Keplac. 2. El cruce de información se realizó en dos etapas: primero, se realizó un proceso de búsqueda a través de motores especializados y se analizó la infromación con base en los indicadores de prevalencia de inactividad física, segundo, con base en lo anterior se obtuvieron 19 Planes Nacionales de Actividad Física y con base en la experiencia del GIT se seleccionaron 8/19 Planes Nacionales de Actividd Física para su análisis; .3. La segunda parte de este proceso consistió en el análisis de contenido con base en las categorías del marco análitico	100%
6. Elaborar un documento que presente los hallazgos más importantes de cada uno de los ejes de discusión de las mesas de trabajo y de las encuestas, con sus correspondientes matrices de sistematización, análisis y conclusiones.	Para la elaboración del segundo producto IPSOS realizó las siguientes actividades: 1. diseño de los instrumentos de recolección de información cualitativa y cuantitativa; 2. Programación de la encuesta en el sofware Dimensions para su aplicación online; 3. Lógistica para el levantamiento de recolección de información que incluyó el agendamiento de los participantes a las sesiones preparación del material; 4. Capacitación a los moderadores de las sesiones; 5. Implementación de 9 mesas de trabajo virtuales; 6. Aplicación de 120 encuestas efectivas online; 7. Transcripción de los audios de las mesas de trabajo; 8. Elaboración de la codificación y Unidad Herméneutica del proyecto; 9. Procesamiento de las tablas de salida de la encuesta; 10. gráficación de las preguntas de la encuesta; 11. Discusión interna con el equipo técnio para el análisis de resultados; 12. elaboración de 8 versiones preliminares del producto 2	100%
7. Elaborar el documento preliminar con los lineamientos para la promoción de la actividad fisica y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia.	Para la elaboración del tercer producto de la consultoría IPSOS realizó las siguientes actividades: 1. Triangulación de información de los productos 1 y 2 de la consultoría; 2. elaboración de una matriz de consistencia que evidencia los insumos tomados de los productos 1 y 2 para la elaboración de los lineamientos; 3. Reuniones de trabajo internas con todo el equipo ténico de la consultoria para definir las estrategias,actividades y actores; 4. Presentación de un indice para la elaboración del documento; 5. presentación y ajuste de 5 versiones del producto previo a la revisión por parte de los expertos	100%
8.Elaborar un documento versión final de los lineamientos para la promoción de la actividad fisica y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia, previa aprobación por parte del Ministerio del Deporte y de expertos nacionales e internacionales en el tema, el cual deberá cumplir con las especificaciones técnicas requeridas por la entidad.	Para la elaboración de este producto la firma consultora acogió los comentarios y observaciones de los expertos internacionales y del equipo técnico del GIT Actividad Fisica ; ajustó el documento de lineamientos y presentó los cambios en una matriz que permite evidenciar la trazabilidad de los cambios, la cual cumple con las especificaciones técnicas requeridas por la entidad.	100%
9. Diseñar y entregar en versión para publicación digital, junto los archivos editables para una futura impresión física, cuatro infografías resumen del documento con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia. las cuales deberán cumplir con las especificaciones técnicas requeridas por la entidad.	Para la elaboración de este producto Ipsos presentó 8 opciones gráficas, 6 opciones de portada y 2 documentos de síntesis con el contenido sugerido para la elaboración de las infografías; se presentaron 3 versiones de la versión gráfica del documento y 4 versiones de las infografías en las que Ipsos se acogió a los comentarios sugeridos por el Ministerio del Deporte y se realizaron los ajustes requeridos.	100%
10. Elaborar un documento con la memoria general del proceso de consultoría que incluya recomendaciones para el posicionamiento de los lineamientos con diferentes actores.	Ipsos presentó tres versiones preliminares de este producto junto con los anexos que lo acompañan : Producto 06 **Fecha de entrega:** Transcripciones mesas de trabajo15/03/2021 Base de datos cualitativa y árbol de códigos15/03/2021 Base de datos cuantitativa en SPSS15/03/2021 Tablas de salida cuantitativas15/03/2021 Anexos producto 19/04/2021 Libro de códigos encuestas12/04/2021 Anexo consideraciones metodológicas12/04/2021 Matriz de consistencia v17/05/2021 Ficha técnica encuesta31/05/2021	100%
11. Las demás que se requieran para el cabal desarrollo del objeto contractual.	Se realizaron todas las actividades requeridas por el Ministerio del Deporte, para el cabal desarrollo del objeto contractual.	100%
OBLIGACIONES ESPECIALES DEL CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD DESARROLLADA**	**PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO**
PORCENTAJE DE AVANCE TOTAL		**100%**

OBSERVACIONES	Se realizaron las siguientes solicitudes de prórroga al contrato: Prórroga 1 - 29/12/2020, Prórroga 2 - 27/04/2021, Prórroga 3 -10/06/2021, Prórroga 4 fecha 12/08/ 2021, Prórroga 5 fecha 27/09/2021, Prórroga 6 fecha 29 de octubre 2021

FIRMA RESPONSABLE ÁREA ADMINISTRATIVA Y/O FINANCIERA CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR		**FIRMA SUPERVISOR(A) DESIGNADO CONTRATISTA / ENTE EJECUTOR**	
NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	Daniel Mauricio Cruz Valenzuela	**NOMBRES Y APELLIDOS COMPLETOS**	Nubia Yaneth Ruiz Gómez
No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD	80185594	**No. DOCUMENTO DE IDENTIDAD**	52.849.605

Construcción de lineamientos orientadores en los ámbitos técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia

CCS-1115-2020

Segundo Informe Técnico Ejecutivo

Ministerio del Deporte

Bogotá, D.C.

16 de noviembre de 2021

Contenido

Introducción 2
Producto 1 3
Producto 2 4
Producto 3 6
Producto 4 7
Producto 5 7
Producto 6 8

Introducción

El Ministerio del Deporte contrató a Ipsos bajo el contrato CCS-1115-2020 para construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia.

La ejecución del contrato se estructuró en tres fases: 1) levantamiento de información 2) Análisis y cruce de información para la elaboración y entrega de la primera versión del lineamiento 3) Revisión del documento preliminar, incorporación de ajustes y entrega final.

El presente documento corresponde al informe técnico ejecutivo y respalda el pago de la tercera factura equivalente al treinta por ciento (30%) del valor total del contrato, una vez aprobados la entrega de los productos 4,5 y 6 por el GIT de Actividad Física previa radicación de la factura correspondiente.

A continuación, se detallan los avances y actividades realizadas por la firma consultora para cumplir con el objeto del contrato en los términos y condiciones establecidos de conformidad con lo estipulado en las especificaciones técnicas, así como con la oferta presentada por la firma.

Como parte del proceso de consultoría la firma ha sostenido 30 reuniones de seguimiento del contrato en la cuales se han abordado temas de índole técnico y administrativo. A continuación, se detallan las fechas de estas reuniones:

Reuniones de Seguimiento GIT/ Ipsos
27/11/2020
2/12/2020
9/12/2020
14/12/2020
15/12/2020
23/12/2020
30/12/2020

6/01/2021
20/01/2021
10/02/2021
18/02/2021
4/03/2021
15/03/2021
24/03/2021
15/04/2021
23/04/2021
19/05/2021
27/05/2021
17/06/2021
2/07/2021
6/07/2021
12/07/2021
26/07/2021
2/08/2021
9/08/2021
17/08/2021
16/09/2021
27/09/2021
26/10/2021
15/11/2021

Las reuniones relacionadas en la tabla anterior se encuentran soportadas mediante las actas firmadas.

Producto 1

Producto 1: Documento con el resultado del análisis que contraste los componentes de las orientaciones a nivel internacional (como políticas, estrategias, planes nacionales, plan mundial, recomendaciones mundiales) en comparación con las orientaciones nacionales que se han adoptado para solucionar la problemática, estableciendo los ejes principales de intervención y sus diferencias estratégicas con el fin de promover la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios.

1. revisión y análisis de lineamientos internacionales y orientaciones nacionales para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios tomando como referencia la adaptación del marco de análisis de políticas públicas propuesto por Klepac et al.
2. El proceso de análisis se desarrolló a partir de dos fases. En la primera fase, se hace referencia a la

búsqueda de documentos en motores de búsqueda especializados. Se estableció la selección de los documentos, de acuerdo con un primer criterio de análisis que fue la tasa de prevalencia de inactividad física por región y país, reportada por The Lancet en el 2018.

3. A partir de la experiencia y de las necesidades identificadas por parte del GIT de actividad física para la construcción de los lineamientos, se seleccionaron 8 países que se tomaron como referencia en el proceso de extracción de información. Los países seleccionados para el análisis de lineamientos internacionales fueron: Finlandia, Noruega, Irlanda, Kenia, Estados Unidos, Canadá, Costa Rica y Chile, los cuales fueron caracterizados teniendo en cuenta los siguientes elementos: región, país, denominación del plan y/o programa de actividad física, vigencia, entidad responsable de la elaboración, propósito del plan y/o programa, población objeto y contenidos.
4. La firma consultora presentó nueve versiones de ajuste de este producto en las fechas indicadas a continuación

Producto 01	Fecha de entrega Ipsos
Informe técnico	15/12/2020
Versión 1	29/01/2021
Versión ajuste 2	04/02/2021
Versión ajuste3	27/02/2021
Versión ajuste 4	9/04/2021
Versión ajuste 5	7/05/2021
Versión ajuste 6	21/05/2021
Versión ajuste 7	8/06/2021
Versión ajuste 8	19/08/2021
Versión ajuste 9	2/09/2021

Producto 2

Producto 2: Documento que presente los hallazgos más importantes de cada uno de los ejes de discusión de las mesas de trabajo y de las encuestas, con sus correspondientes matrices de sistematización, análisis y conclusiones

La elaboración del producto 2 de la consultoría, empleó una metodología mixta que combina enfoques cualitativos y cuantitativos. Ambas metodologías giraron alrededor de los siguientes ejes temáticos: propuestas para la promoción de la actividad física, propuestas para la disminución de los comportamientos sedentarios, barreras que dificultan la práctica de la actividad física, elementos que favorecen los comportamientos sedentarios, identificación de la importancia de las competencias socioemocionales, actores involucrados en las soluciones a las problemáticas de la actividad física y sedentarismo, actores y agentes por involucrar para las soluciones a las problemáticas de actividad física y sedentarismo. Como consecuencia de la coyuntura derivada del COVID19, todos los instrumentos de recolección de información primaria se aplicaron de manera no presencial.

Tabla 1. Fuentes primarias de información

Enfoque	Instrumentos	Fuentes de información	No.
Cualitativo	Actores institucionales y territoriales		
	Talleres participativos	Mesas regionales de Trabajo (gestores, monitores, líderes, acores regionales)	6
		Sectores nacionales (salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento)	2
		Expertos Nacionales (expertos actividad física)	1
Cuantitativo	Encuesta Online	gestores, monitores, instructores, líderes comunitarios, actores intersectoriales (salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento), expertos sectoriales (exp actividad física).	120

Fuente: Elaboración propia Ipsos (2021)

Para la elaboración del segundo producto IPSOS realizó las siguientes actividades:

1. diseño de los instrumentos de recolección de información cualitativa y cuantitativa

2. programación de la encuesta en el software dimensions para su aplicación online

3. logística para el levantamiento de recolección de información que incluyó el agendamiento de los participantes a las sesiones preparación del material

4. capacitación a los moderadores de las sesiones

5. Implementación de 9 mesas de trabajo virtuales

6. aplicación de 120 encuestas efectivas online

7. Transcripción de los audios de las mesas de trabajo

8. Elaboración de la codificación y Unidad Hermenéutica del proyecto

9. procesamiento de las tablas de salida de la encuesta

10. procesamiento de las gráficas de las preguntas de la encuesta

11. discusión interna con el equipo técnico para el análisis de resultados

12. elaboración de 8 versiones de ajuste del producto 2

Producto 02	Fecha de entrega
Versión 1	24/03/2021
Versión 2	12/04/2021
Versión 3	30/04/2021
Versión 4	31/05/2021
Versión 5	7/07/2021
Versión 6	21/07/2021
Versión 7	3/08/2021
Versión 8	19/08/2021
Versión 9	27/08/2021

Producto 3

Producto 3: Documento preliminar con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia.

La fase 2 de la consultoría consistió en el análisis y cruce de información para la elaboración del documento de lineamientos. Teniendo en cuenta la importancia de llevar a cabo un proceso de triangulación de información de los productos 1 y 2 para la elaboración del producto 3, la firma consultora diseñó una matriz de consistencia que permitió identificar los elementos estratégicos de ambos productos a ser abordados en los lineamientos.

Una vez finalizada la fase de levantamiento de información primaria y secundaria, el equipo principal de la consultoría se reunió con el objetivo de socializar percepciones preliminares frente a los resultados principales de los productos 1 y 2, identificar convergencias entre los diferentes métodos de investigación y definir las categorías de análisis de la matriz de consistencia.

La firma consultora presentó cinco versiones de ajuste del producto 3 previo a la revisión del documento por parte de expertos nacionales e internacionales. Posteriormente la firma consultora ajustó el Producto 3 acogiéndose a las recomendaciones de los expertos y de acuerdo con la viabilidad de cada observación según el criterio del GIT.

Producto 03	Fecha de entrega
Versión 1	10/05/2021
Versión 2	21/05/2021
Versión 3	22/06/2021
Versión 4	13/08/2021
Versión 5	24/08/2021

Versión 6	30/10/2021
Versión 7	2/11/2021

Producto 4

Productos 4: Entrega de la versión final del documento con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia. El documento se debe entregar diagramado y editado para publicación virtual. El documento debe incluir las bases y archivos digitales para una futura versión de impresión física del documento.

Se diagramó el documento de Lineamientos y Oportunidades en formato carta con un total de 101 páginas. Este se entregó en formato editable de impresión CMYK y en formato digital RGB. Se diseñaron 27 gráficas, las cuáles fueron sometidas a revisión por parte del equipo consultor, además se hizo la selección de fotos que acompañaron el documento (con base en un banco de imágenes suministrado por el Ministerio del Deporte) que acompañaron la diagramación. Se hicieron tres sesiones de corrección y ajustes, con base en la retroalimentación hecha por el GIT de Actividad Física del Ministerio del Deporte.

La firma consultora presentó 8 opciones gráficas de plantilla para la diagramación del documento, 6 opciones de portada y dos paletas de color.

Producto 04	Fecha de entrega
Versión 1	11/11/2021
Versión 2	16/11/2021

Producto 5

Producto 5: Entrega en versión para publicación digital, junto los archivos editables para una futura impresión física, de cuatro infografías resumen del documento con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia. Estas infografías deben ser sobre los siguientes componentes:

1. Contexto para la promoción de la actividad física en Colombia
2. Lineamientos para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios
2.1 Anexo - Estrategias de intervención
3.2 Anexo - Competencias socioemocionales

El equipo de diseño hizo lectura de los documentos de insumo suministrados por Ipsos, búsqueda, ajuste y diseño de íconos e ilustraciones, diseño de esquemas y layout general de cuatro infografías en versión digital, con los siguientes tamaños: infografía 1 “Contexto de la actividad física”, 1920×9822 px, infografía 2 “Objetivos estratégicos para fomentar la actividad física en Colombia” 1920×11479 px, infografía 3 “Competencias Socioemocionales” 1920×5904 px, infografía 4 “Propuestas de intervención para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios” 1920×12408 px. Se hicieron tres sesiones de corrección y ajustes, con base en la retroalimentación hecha por el GIT de Actividad Física del Ministerio del Deporte.

La firma consultora presentó dos versiones de los documentos de síntesis para la elaboración de las infografías y 3 versiones de las infografías.

Producto 04	Fecha de entrega
Versión 1	10/11/2021
Versión 2	15/11/2021
Versión 3	16/11/2021

Producto 6

Producto 6. Documento con la memoria general del proceso de consultoría que incluya recomendaciones para el posicionamiento de los lineamientos con diferentes actores. Fecha de entrega: 11 de octubre de 2021.

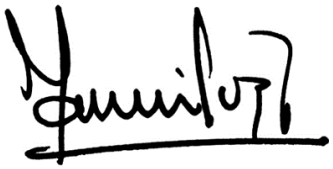
la firma consultora presentó tres versiones del producto 6 junto con el inventario de anexos que corresponden a los subproductos de esta consultoría.

El inventario incluye los siguientes documentos:

Carpeta	Descripción
Producto 1	CCS 1115 IPSOS Producto1
Producto 2	Lineamientos Actividad Física Producto 2 VF (002)
Producto 3	IPSOS. CCS1115 Ipsos Producto 3 Versión Final
Producto 4	Producto 3 Diagramado
Producto 5	Infografías
Producto 6	Producto 6. Memoria General del Proceso de Consultoría
Anexos Producto 1	Planes Actividad Física
	CCS-115-2020 Anexos Producto 1_
	Matriz de Análisis insumo producto 01._
Anexos Producto 2	Mesa 1- Audios
	Mesa 2- Audios
	Mesa 3- Audios
	Mesa 4- Audios
	Mesa 5- Audios
	Mesa 6- Audios
	Mesa 7- Audios
	Mesa 8- Audios
	Mesa 9- Audios
	Base de Datos Cuantitativa
	Base de Datos Cualitativa

	Resultados Miro Mesas MinDeporte
	Transcripciones
	Anexo 1. Ficha Técnica Encuesta MinDeporte
	Consideraciones Metodológicas P2
	Instrumentos recolección de información primaria
	LINEAMIENTOS ACTIVIDAD FÍSICA-Libro de códigos
	Min Deporte PP. Gráficas producto 2
	Tablas de Procesamiento
Anexos Producto 3	Matriz de consistencia VF

La totalidad de los productos junto con sus respectivos anexos fueron radicados en una memoria USB en las oficinas del Ministerio del Deporte el 16 de Noviembre de 2021 con número de radicado 2021ER0023175.



Daniel Mauricio Cruz Valenzuela
Representante Legal
Ipsos Napoleón Franco

El deporte es de todos

Mindeporte

Lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia



Lineamientos
orientadores para
la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios
en Colombia.

ISBN:
978-958-59369-5-9

Ministerio del Deporte
IPSOS Napoleón Franco

Título
Lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia.

Autores
Diego Iván Lucumí Cuesta, Francisco José Quiroz Arango, Cindy Lorena Benavides Rodríguez, Jose Alexander García García, Nubia Yaneth Ruiz Gómez, Rafael Alexander Leandro Gómez, Natalia Sáenz Rengifo, Adriana Díaz del Castillo Hernández, Jenny Adriana Serrato Tamayo.

Cita sugerida
Ministerio del Deporte. Lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia. Bogotá: 2021

Fotografías
Ministerio del Deporte

Corrección de estilo
Elkin Milton Rivera Gómez

Diseño y diagramación
Manuela Ospina, Camilo Grillo Velásquez

2021

Ministerio del Deporte

Guillermo Herrera Castaño
Ministro del Deporte

Lina María Barrera Rueda
Viceministra del Deporte

Angelica Viviana Giraldo Perdomo
Secretaria general Min deporte

Martín Emilio Ramírez Cardona
Director de Fomento y Desarrollo

José Leonardo Hincapié Gómez
Director de Posicionamiento y Liderazgo

Fabián Darío Romero Moreno
Director de Recursos y Herramientas del Sistema Nacional del Deporte

Miguel Alfredo Gómez Caicedo
Director de Inspección, Vigilancia y Control

Mónica Isabel Posso del Castillo
Jefe Oficina Asesora de Planeación

Rubiola de Jesús Meléndez Vargas
Jefe Oficina Control Interno Disciplinario

James Jilbert Lizarazo Barbosa
Jefe Oficina Control Interno

Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Coordinadora Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Profesional Especializado del GIT Actividad Física
Coordinadora Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

Oscar Javier Ortiz
Profesional Especializado del GIT Actividad Física

Daniel Enrique Ovalle Rincón
Profesional Especializado del GIT Actividad Física

Antonio Gabriel Calderón Silva
Profesional Universitario del GIT Actividad Física

Profesionales de apoyo del GIT Actividad Física

Paula Tatiana Barbosa Cardona

Cindy Elizabeth Cadena Romero

Jorge Andrés Cerón Unigarro

Adriana Díaz del Castillo Hernández

Leila Zabrina García Cabrera

María Cristina Gutiérrez Ussa

Hernán Hurtado Ramírez

Fran Wilberto Jiménez Montaña

Rafael Alexander Leandro Gómez

Hugo Yesid Mayorga Ramírez

Eliana Rodríguez Gómez

Natalia Sáenz Rengifo

Daniel Mauricio Salazar Cabrera

Jenny Adriana Serrato Tamayo



IPSOS Napoleón Franco

Equipo consultor IPSOS

Cristina Querubín Borrero
Experta en Políticas Públicas

Diego Iván Lucumí Cuesta
Experto en Políticas Públicas y Salud Pública

Francisco José Quiroz Arango
Experto en Política Pública y Antropología

Cindy Lorena Benavides Rodríguez
Experta en Actividad Física

Jose Alexander García García
Experto en Actividad Física

Nelly Viviana Arias Vargas
Investigadora cualitativa

Alicia Manuela Ospina Pedraza
Diseñadora Gráfica

Camilo Andrés Grillo Velásquez
Diseñador Gráfico

Elkin Milton Rivera Gómeza
Corrector de estilo

María Fernanda Gómez Carvajal
Gerente del proyecto

Autores

IPSOS

Diego Iván Lucumí Cuesta
Experto en Políticas Públicas y Salud Pública

Francisco José Quiroz Arango
Experto en Política Pública y Antropología

Cindy Lorena Benavides Rodríguez
Experta en Actividad Física

Jose Alexander García García
Experto en Actividad Física

Ministerio del Deporte Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Profesional especializado del GIT Actividad Física

Rafael Alexander Leandro Gómez
Contratista del GIT Actividad Física

Natalia Sáenz Rengifo
Contratista del GIT Actividad Física

Adriana Díaz del Castillo Hernández
Contratista del GIT Actividad Física

Jenny Adriana Serrato Tamayo
Contratista del GIT Actividad Física

Agradecimientos a revisoras externas

Agradecemos a las siguientes profesionales por sus importantes comentarios y aportes en la construcción de estos lineamientos:

Edtna Jauregui Ulloa
Profesora investigadora titular "C". Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y Deporte. Coordinadora del posgrado de Maestría en Actividad Física y Estilo de Vida. Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Universidad de Guadalajara, México.

Rocío Gámez Martínez
Profesional especializado área de deportes, Programa Muévete Bogotá Instituto Distrital de Recreación y Deportes IDRD Bogotá.

María Constanza Granados Mendoza
Consultora promoción de la salud- Fundadora – Asesora REDCUPS Red Colombiana de IES y Universidades Promotoras de Salud. Miembro del equipo coordinador de la Red iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud. Coordinadora Comisión de asuntos de juventud y participación de estudiantes RIUPS.

Agradecimientos a participantes en las consultas previas

Agradecemos especialmente a todas las personas que participaron en las nueve mesas de consulta realizadas durante el proceso de construcción de estos lineamientos, y cuyos aportes fueron un valioso insumo para que estas orientaciones consideraran las particularidades de los territorios del país y la diversidad de conocimientos y experiencias acumuladas en la trayectoria de la actividad física en Colombia.

Abreviaturas

AF:	Actividad Física
CONIAF:	Comisión Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física en los ámbitos nacional y territorial
CONPES:	Consejo Nacional de Política Económica y Social
CS:	Comportamientos Sedentarios
CSE:	Competencias Socioemocionales
DNP:	Departamento Nacional de Planeación
ENSIN:	Encuesta Nacional del Situación Nutricional
ENT:	Enfermedades no transmisibles
EPOC:	Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
GoPA:	Observatorio Global de Actividad Física
HEVS:	Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable
ISPAH:	Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud
OCDE:	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos
ODS:	Objetivos de Desarrollo Sostenible
OMS:	Organización Mundial de la Salud
PAMAF:	Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física
SND:	Sistema Nacional del Deporte
UNESCO:	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura Física
VAS:	Programa Nacional de Vías Activas y Saludables

Índice de gráficas

Gráfico 1. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física (≥150 minutos por semana) de la población de adultos entre 18 y 64 años habitantes del área cabecera 2005-2015

Gráfico 2. Prevalencia de AF en niños y jóvenes por diferencias por sexo, índice de riqueza y concentración de población

Gráfico 3. Niños que dedican dos horas o más a ver televisión o jugar con videojuegos.

Gráfico 4. Cumplimiento de recomendaciones de actividad física por región

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Marco de trabajo para la orientación de los lineamientos para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia

Ilustración 2. Mapa estratégico de los lineamientos para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia

Ilustración 3. Elementos constitutivos de la gobernanza policéntrica

Ilustración 4. Roles de los actores en la gobernanza policéntrica

Índice de ilustraciones anexos

Ilustración 1. Enfoques de intervención de acuerdo con la Community Guide

Ilustración 2. Estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de vida Saludable (HEVS); adaptado de presentación: Promoción de actividad física en Colombia, un reto del país (GIT de Actividad Física, 2020).

Ilustración 3. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020.

Ilustración 4. Competencias socioemocionales de primer nivel potenciadas a través de la

Ilustración 5. Competencias socioemocionales de segundo nivel, potenciadas a través de la promoción de la AF y su práctica regular.

PRESENTACIÓN

El Ministerio del Deporte, a través del documento “Lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia” hace un aporte al cumplimiento de la visión global de “Más personas activas para un mundo más sano”, planteada en el PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA 2018-2030 de la Organización Mundial de la Salud. Este aporte coincide con la misión del Ministerio del Deporte de formular, liderar y orientar una política eficiente, incluyente e innovadora para la actividad física que contribuya a la educación, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

Los lineamientos se constituyen en una herramienta de orientación de política pública y dan un panorama de acciones estratégicas que buscan favorecer la toma de decisiones para el fomento y la práctica de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios. Esta herramienta puede alimentar la construcción, implementación y análisis de políticas y estrategias a nivel local y nacional, considerando la importancia de actuar de manera coordinada tanto intersectorialmente como a escala multinivel.

La construcción de estos lineamientos contó con la participación de personas expertas y académicas en materia de actividad física, así como de la experiencia y conocimiento del Equipo Colombia de actividad física; de sus gestores y monitores quienes, junto con sus comunidades, construyen a diario territorios más activos y saludables. Por esta labor, el país les reconoce como líderes incansables en la promoción de la actividad física en Colombia.

El proceso de elaboración de estos lineamientos, toma como punto de partida y busca continuar contribuyendo al trabajo realizado durante más de 20 años por diferentes entes deportivos a nivel departamental y municipal, quienes, durante décadas han sostenido e implementado múltiples acciones de promoción de actividad física en el país. Como fruto de estos esfuerzos, en 2021, podemos dar cuenta de más de 41 programas de actividad física que han sido apoyados desde el Ministerio del Deporte a través del Grupo Interno de Trabajo en Actividad Física y puestos en marcha por los entes territoriales.

El reto de aumentar la práctica de actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios en Colombia es ambicioso, y requiere de la coordinación de esfuerzos de manera sostenida, con la participación de diferentes actores y sectores. El talento humano desarrollado en los últimos años en el país, permite asumir con confianza el desafío de generar más y mejores oportunidades para la práctica de actividad física como un derecho fundamental para todas las personas, y de esta manera contribuir a la gobernanza de la actividad física como un bien y un servicio que nos compromete a todos como sociedad.

Martín Emilio Ramírez Cardona
Director de Fomento y Desarrollo

CONTENIDO

Introducción 13

1. La actividad física en perspectiva

1.1. Una agenda global para la promoción de la actividad física 16

1.2. El mandato del Estado colombiano y el Sistema Nacional del Deporte 19

1.3. Estructura institucional y antecedentes de política pública en Colombia 21

1.4. Hacia una definición de actividad física 27

1.5. Situación actual de la actividad física en el país 29

1.6. Beneficios de la actividad física 34

1.7. Referencias 37

2. Lineamientos de actividad física para Colombia

2.1. Propósito superior 40

2.2. Principios rectores 41

2.3. Marco estratégico 43

2.4. Gobernanza de la actividad física: en enfoque policéntrico 49

2.5. Orientaciones estratégicas para el seguimiento y la evaluación 56

2.6. Referencias 60

III. Anexos

3.1. Anexo 1: Metodología para la formulación de objetivos y estrategias 61

3.2. Anexo 2: Estrategias de los lineamientos 65

3.3. Anexo 3: Propuestas de intervención para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios 79

3.4. Anexo 4: Competencias socioemocionales 90

INTRODUCCIÓN



Curso Nacional téorico práctico de actividad física musicalizada 2018 Restrepo - Meta
Cortesía Ministerio del Deporte

La actividad física es un tema y un objetivo de intervención que se está posicionando cada vez con más fuerza en las agendas global y nacional. Y no es para menos: las cifras disponibles sobre los niveles de actividad física entre la población y los cambios sociales, económicos y culturales que trae aparejados el mundo contemporáneo evidencian la necesidad de tomar acciones orientadas a promover la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios. La promoción de la actividad física es un fin necesario en sí mismo, pero es también un medio efectivo para conseguir otros objetivos políticos y sociales que las sociedades actuales valoran en gran medida, como la salud, la educación, la calidad de vida y el bienestar de las personas y comunidades.

Promover la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios representan, al mismo tiempo, grandes retos para el diseño e implementación de políticas públicas que van desde posicionar el tema en la agenda y las prioridades públicas, adquirir información y construir un conocimiento adecuado sobre los fenómenos relacionados, diseñar estrategias efectivas para garantizar el acceso de todas las personas a los derechos y la oferta institucional relacionados con este tema, hasta coordinar y articular

diversos sectores estatales, sociales y económicos, incluidosa los diferentes niveles de gobierno (nacional, departamental y municipal) alrededor de propósitos y objetivos que ayuden a construir consensos acerca de la importancia que tiene promover la actividad física.

Tomando en cuenta estos retos —que son solo algunos, pues el tema es complejo—, los presentes lineamientos tienen como propósito plantear unos objetivos a largo plazo con respecto a la actividad física y proponer unas estrategias para alcanzarlos, con el propósito de que los principales involucrados se apropien de estos objetivos, se genere una conversación pública sobre estos y adquieran un desarrollo posterior más detallado a medida que se diseñe la oferta institucional y esta se encargue de tocar las puertas de la vida cotidiana de todas las personas.

En esencia, se espera que estos lineamientos contribuyan al proceso de toma de decisiones en diferentes niveles de gobierno, sean un referente para que organizaciones privadas y sociales vinculadas al desarrollo de iniciativas para aumentar la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios fomenten desde sus quehaceres la formulación de política pública, y para que, a partir de lo anterior, se comiencen a articular dichos lineamientos con otros instrumentos de política relacionados con la actividad física.

Para construir estos lineamientos, el Ministerio del Deporte desarrolló varios productos que se utilizaron como insumos: en primer lugar, se hizo una sistematización de experiencias internacionales en la elaboración de planes y orientaciones tendientes a promover la actividad física, experiencias que se compararon con la trayectoria nacional. En segundo término, se llevaron a cabo una serie de consultas (encuestas y talleres participativos) con personas involucradas en la promoción de la actividad física en el país (expertos, académicos y funcionarios pertenecientes a varios niveles de gobierno y regiones del país) para conocer sus opiniones, experiencias y expectativas frente al tema de la actividad física, los comportamientos sedentarios, las intervenciones del Estado y la construcción de lineamientos en estas materias. Así las cosas, el presente documento se basa en los elementos que aportaron dichos diagnósticos y, por consiguiente, trata de responder con estrategias concretas a los principales problemas identificados en los diagnósticos.

Este documento está organizado de la siguiente manera. En la primera sección se describe la forma en que la actividad física se ha insertado en la agenda global y nacional, los antecedentes recientes en el país en materia de política pública y la estructura institucional que le es solidaria. En los capítulos subsiguientes de la sección se propone una definición de actividad física y se ilustran sus beneficios para las personas y las sociedades. El propósito de esta sección es familiarizar al lector con la manera como se ha entendido y tratado el tema de la actividad física, con el fin de que tenga un contexto mínimo en el cual ubicar las estrategias concretas que se van a proponer.

Estas estrategias se despliegan en la segunda sección del documento, la cual va precedida de los principios generales a los cuales se adhieren los presentes lineamientos y de un enfoque para la gobernanza de la actividad física. Estas estrategias están organizadas alrededor de cuatro objetivos:

1. Posicionar la actividad física como un comportamiento saludable y necesario para el desarrollo humano, social y económico del país.

2. Crear condiciones en los sectores público y privado para el desarrollo de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios.

3. Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física durante el curso de la vida y en la cotidianidad.

4. Desarrollar habilidades y motivaciones para la práctica regular de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.

Cada uno de estos objetivos tiene delimitado su alcance, y asociados unos propósitos, estrategias y actividades que los hacen evolucionar.

Por último, el documento consta de unos anexos en los que el lector encontrará información más detallada sobre la metodología que se empleó para formular los objetivos y las estrategias, un desarrollo en profundidad de estas estrategias, sus actividades y actores involucrados, propuestas concretas para promover la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios, y un anexo final sobre competencias socioemocionales.



Equipo Colombia de Hábitos y Estilos de Vida Saludable HEVS - 2017
Cortesía Ministerio del Deporte

1. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSPECTIVA

1.1. Una agenda global para la promoción de la actividad física

La actividad física es un tema relevante en la actual agenda global. Organismos del Sistema de las Naciones Unidas como la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1, 2, 3), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) (4, 5) y foros internacionales de la sociedad civil como la Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud (Ispah, por su sigla en inglés) (6), y el Observatorio Global de Actividad Física (GoPA[1], por su sigla en inglés), se han pronunciado acerca de la importancia de la actividad física[2], de los múltiples beneficios que esta trae para las personas y las sociedades en su conjunto, y han confeccionado marcos de acción, normas y direc-

1 Este observatorio es una herramienta muy importante para hacerles seguimiento a las tendencias globales y nacionales de actividad física.

2 Otras entidades internacionales que se han pronunciado sobre el tema de la actividad física han sido el Colegio Americano de Medicina del Deporte y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés), organismos estadounidenses. De estas dos entidades han sido referentes la Guía de actividad física para los americanos (1), la Guía de estrategias para incrementar la actividad física en la comunidad (2) y el Manual de evaluación de actividad física (3).



Curso Nacional teórico práctico de actividad física musicalizada 2018 Restrepo - Meta
Cortesía Ministerio del Deporte

trices que invitan a diversos estamentos y sectores de la sociedad (gobiernos, sociedad civil, expertos, sector privado, entre otros) a diseñar e implementar intervenciones orientadas a promover la actividad física de manera universal y a disminuir los comportamientos sedentarios.

Esta agenda global tiene varias características que vale la pena mencionar. La primera está relacionada con los beneficios de la actividad física para las personas y las sociedades. En efecto, los documentos mencionados (1-9) parten de la base de que la actividad física trae beneficios para la salud física, mental y emocional de las personas; es, por ejemplo, un factor clave en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares (1, 2, 3). De la misma manera, la actividad física ayuda a prevenir la depresión y la ansiedad, al tiempo que aumenta los niveles de autoestima y, en general, el bienestar emocional de las personas.

Aparte de estos beneficios individuales, las orientaciones y los documentos internacionales dejan en claro que la actividad física puede contribuir igualmente al desarrollo sostenible, la convivencia y la paz social (1-3).

Una segunda característica de la agenda global tiene que ver con los vínculos existentes entre la promoción de la actividad física y la consecución de objetivos y metas pertenecientes a otros sectores de importancia estratégica para el bienestar social, como la salud, la educación y el desarrollo sostenible. Esto puede verse en las relaciones explícitas que iniciativas como el Plan de Acción Mundial 2018-2030 de la OMS (2), la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (4)[3], y las declaraciones de Kazan (5) y Bangkok (6), han establecido entre la promoción de la actividad física y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) pactados en la "Agenda 2030", en particular la garantía de una vida sana y la promoción del bienestar (ODS 3), la educación inclusiva y de calidad (ODS 4), las ciudades y los asentamientos humanos sostenibles (ODS 11), la adopción de medidas para combatir el cambio climático (ODS 13) y la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas (ODS 16), entre los principales[4].



Día mundial de la AF 2018
Cortesía Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte Cúcuta - IMRD Cúcuta

En tercer lugar, pero no por esto menos importante, tales supuestos sobre los beneficios y estas interconexiones entre actividad física, salud, educación y desarrollo sostenible han estado acompañados de un intento por cambiar de paradigma en términos conceptuales y de la participación de los sectores y estamentos políticos y sociales involucrados en su promoción (1). Quizá lo más importante de esta demanda por un nuevo paradigma sea, por una parte,

3 A este importante documento habría que añadirle otros desarrollos en materia de educación física y actividad física, como el Manifiesto Mundial de la Educación Física, el cual reafirma la importancia de la actividad física para una educación física de calidad (10).

4 Las relaciones entre la actividad física (AF), la salud y el desarrollo son, por supuesto, mucho más extensas y variadas si se tienen en cuenta los aportes que la AF pretende hacer a otras agendas globales, como la lucha contra la obesidad infantil (11), el Plan de Acción Mundial sobre la Demencia (12), la salud urbana, el transporte sostenible o las políticas de nutrición (1, 2, 3).

el hecho de que comienza a verse la actividad física como un fenómeno integral que va más allá de lo biológico (involucra, como veremos, aspectos sociales, políticos y culturales). Por otra parte, se insiste en la ampliación de la participación y las responsabilidades en cuanto a la promoción de la actividad física. Para que las intervenciones en actividad física puedan tener efectos tangibles se requiere un enfoque multisectorial, así como alianzas y compromisos que garanticen la participación no solo de los estados y sus múltiples niveles (nacional, regional y local), sino también de la sociedad civil y del sector privado (1).

Hay que anotar que los elementos reseñados de la agenda global se han venido incorporando también a las políticas públicas y planes nacionales de varios países, orientados a promover la actividad física y a disminuir los comportamientos sedentarios, como puede comprobarse en los casos de Finlandia, Noruega, Irlanda, Kenia, Estados Unidos, Canadá, Costa Rica y Chile, para mencionar algunos ejemplos[5]. Aunque no todos estos casos incorporan la actividad física siguiendo el mismo enfoque (en algunos continúa prevaleciendo un enfoque predominantemente salubrista de la actividad física), constituyen valiosas experiencias de planeación y construcción de lineamientos de actividad física.

5 El Producto 1 de la consultoría a cargo de Ipsos (2021) analiza dichos planes en detalle (13).

1.2. El mandato del Estado colombiano y el Sistema Nacional del Deporte

El Estado colombiano no ha sido ajeno a los llamados de la agenda internacional: ha participado en las discusiones globales que se reseñaron anteriormente (de las cuales ha sido signatario[6]) y ha desarrollado intervenciones orientadas a promover la actividad física desde un mandato y una estructura institucional que le es propia.

En cuanto al mandato específico del Estado colombiano frente al tema de la actividad física, es necesario comenzar por la Constitución Política de 1991 y lo que esta estipula en materia de deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. En su artículo 52, modificado por el Acto Legislativo 02 del año 2000, la Constitución colombiana crea un hito importante para la actividad física al considerar que "el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

En este mismo artículo, la Constitución establece dos aspectos relacionados con el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre de gran relevancia: en primer término, los considera como parte de la educación y constitutivos de "gasto público social"; en segundo lugar, reconoce dichas actividades como un derecho del que gozan "todas las personas". Estas funciones del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre con respecto a la educación, la salud, el bienestar de las personas, y su estatus constitucional como derechos sociales y objeto, por lo tanto, de protección estatal, forman la base de los desarrollos normativos, institucionales y de política posteriores.

El Estado colombiano ha establecido en sus desarrollos normativos —incluida la jurisprudencia— que la actividad física, la recreación, el deporte, la educación física, etc., son derechos y áreas de intervención que se complementan con otros derechos y objetivos sociales, como la educación y la salud; la educación física y el deporte, por ejemplo, forman parte integral de los objetivos de la educación, según la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994). De la misma manera, normas orientadas a determinar prioridades de salud pública

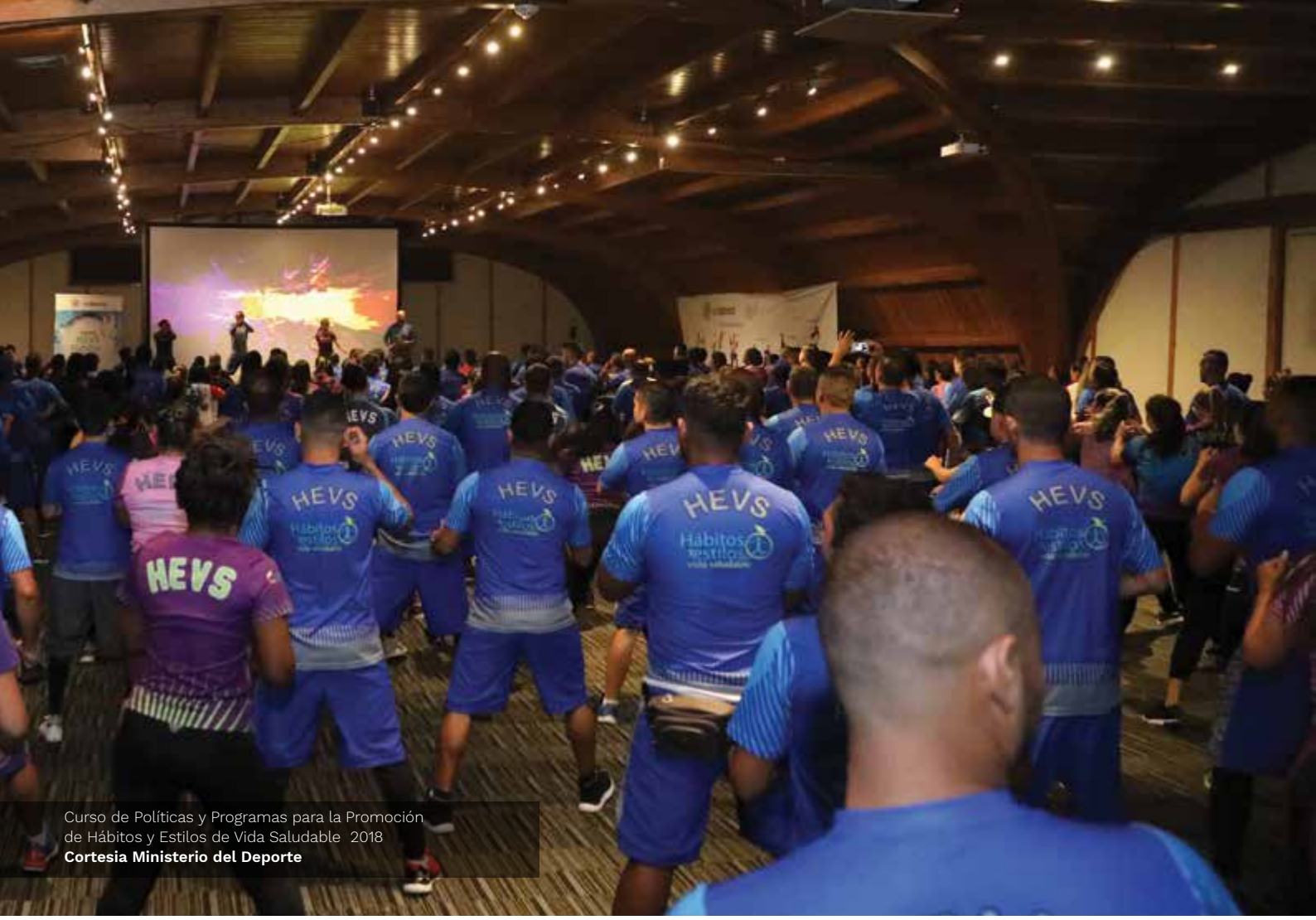


Caminata los 5K por la salud Ibagué 2020
Cortesía Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Ibagué - IMDRI

6 El Estado colombiano no solo ha sido signatario de las principales declaraciones y planes que se han diseñado en escenarios como la Asamblea General de la ONU, la OMS y la Unesco, sino que ha participado y suscrito documentos no vinculantes, como la Declaración de Bogotá de 2016, en la cual varios representantes de gobiernos y programas de Latinoamérica reconocieron el impacto de la actividad física en todas las dimensiones del desarrollo humano, al tiempo que manifestaron su voluntad de aunar esfuerzos, posicionar y promover la actividad física en diferentes frentes de política pública.

como la obesidad y las ENT (Ley 1355 de 2009) han considerado a la actividad física, la movilidad activa y la promoción de hábitos saludables como iniciativas que pueden ayudar a alcanzar dichas prioridades. Más recientemente, las leyes 1811 de 2016 de promoción de uso de la bicicleta y 2120 de 2021 para fomentar entornos alimentarios saludables incorporan acciones que favorecen la práctica y la promoción de la actividad física entre la población colombiana.

Finalmente, se ha desarrollado una estructura institucional que ha servido y que puede utilizarse hoy en día como un marco para coordinar las acciones del Estado, sus sectores, la participación de la sociedad civil y el sector privado. Al mismo tiempo, este marco ha sido un soporte para el diseño e implementación de las políticas públicas encargadas de garantizar el acceso de todas las personas al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física. Los hitos principales de esta estructura institucional, como se verá a continuación, son la creación tanto del Sistema Nacional del Deporte (SND) (Ley 181 de 1995), como del Ministerio del Deporte (Ley 1967 de 2019).



Curso de Políticas y Programas para la Promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable 2018
Cortesia Ministerio del Deporte

1.3. Estructura institucional y antecedentes de política pública en Colombia

Como estructura institucional, el SND es importante porque define los principales actores relacionados con la promoción de la actividad física, el deporte, la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre, y crea, como mecanismo de articulación y coordinación, un sistema jerárquico dividido en tres niveles: nacional, departamental y municipal. A la cabeza de este sistema se encuentra actualmente el Ministerio del Deporte, el cual es clave porque, aparte de ser la cabeza

del sector, tiene asignadas funciones de formulación, coordinación, inspección, vigilancia, control y ejecución de la política pública de actividad física, deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. En relación con el SND, el ministerio es la máxima instancia de dirección y coordinación.

En el nivel nacional, por su parte, la Ley 181 de 1995 (o Ley del Deporte) incluye al Ministerio de Educación, el Comité Olímpico Colombiano y las federaciones deportivas nacionales; en el nivel departamental se encuentran los entes deportivos departamentales, las ligas y los clubes deportivos, y por último, el nivel municipal está conformado por los entes deportivos municipales y distritales, así como por los clubes y comités deportivos pertenecientes a dicho nivel[7]. Así mismo, en cada uno de estos niveles se consideran las "demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del Sistema Nacional del Deporte", de acuerdo con su "jurisdicción territorial y ámbito de actividades" (Ley 181 de 1995, art. 51).

Hay que tener presente que esta estructura no necesariamente se repite en cada una de las entidades territoriales. Como se señala en la normativa vigente, no todas las entidades territoriales (departamentos, municipios y distritos) están en la obligación de crear dependencias (unidades administrativas, entidades, entes, oficinas, institutos, etc.) para el cumplimiento de las funciones relacionadas con la promoción del deporte[8]; su creación depende de que dichas entidades cuenten con los recursos suficientes para "financiar su funcionamiento" (Ley 617 de 2000, art. 75). Esto quiere decir que las entidades territoriales que no cuentan con un ente deportivo, las competencias en materia de coordinación, promoción y regulación del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, las debe asumir una "dependencia afín" (Ley 617 de 2000, art. 75), de acuerdo con las necesidades, la estructura y la división del trabajo sectorial de la entidad territorial de que se trate.

Este sistema es, pues, la columna vertebral encargada, por intermedio de su ente rector (Ministerio del Deporte) y sus organismos (la articulación sectorial, el sector privado y los entes territoriales en diferentes niveles), tanto de la coordinación intersectorial como sectorial, y de la formulación, planeación, ejecución, vigilancia y control del deporte, la recreación y la actividad física; en pocas palabras, el SND es el responsable de darle un sustento institucional y de producir acciones estatales acordes con el mandato constitucional de definir al deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como gasto público social y como derechos sociales que el Estado está en la obligación de garantizar y promover.

Así mismo, han existido otros desarrollos institucionales orientados específicamente a tratar el tema de la actividad física como un asunto intersectorial, tal como se puede ejemplificar con la creación de la Comisión Intersectorial para la coordinación y

7 Téngase en cuenta que la ley estipula que no puede existir más de un ente deportivo en cada entidad territorial (departamento, municipio o distrito) (Ley 181 de 1995, arts. 65 y 68).

8 Esto rige igualmente para funciones como el desarrollo de políticas de vivienda de interés social, y normas en materia ambiental, juventud, mujer y género (ver Ley 617 de 2000, art. 75).

orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física en los ámbitos nacional y territorial. Esta comisión, creada por el gobierno nacional, es una instancia de coordinación y articulación intersectorial de alto nivel, encargada de orientar, diseñar y apoyar a los entes territoriales, al igual que de evaluar las acciones e intervenciones en AF. Dicha comisión integra cuatro sectores, representados por los ministerios de Salud y Protección Social, Educación, Cultura y Deporte.

Con base en estos fundamentos constitucionales y en la estructura institucional correspondiente, en el país se han desarrollado antecedentes

importantes en materia de política pública relacionada con la actividad física, en términos de la gestión de una política pública que tenga que ver con la promoción de la actividad física. Estos desarrollos se han ido incorporando paulatinamente a las normas, los lineamientos y la política pública que ha estado encargada de promover el deporte, la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo libre.

La Ley 181 de 1995 (o Ley del Deporte), otro de los hitos normativos del sector, por ejemplo, establece explícitamente como uno de los objetivos rectores que debe tener en cuenta el Estado para garantizar el acceso al deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de "espacios que faciliten la actividad física, el deporte, la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados" (Ley 181 de 1995, art. 3). Más adelante, la ley considera como una función igualmente explícita de los entes deportivos departamentales, en cooperación con los municipios, y de las entidades deportivas y recreativas, la difusión y promoción de la actividad física —junto con el deporte y la recreación—, así como el financiamiento de tales actividades.

Aunque en la presente reseña acerca de los antecedentes de política se hace hincapié en los desarrollos nacionales, hay que considerar que en el país, en el marco del SND creado por la Ley del Deporte en 1995, entre los años 1997 y 1998 surgen los programas pioneros para la promoción de la actividad física en Colombia: "Por su salud, muévase pues" en el departamento de Antioquia, "Muévete, Bogotá" y, posteriormente, "Risaralda activa" (14).

Desde esta perspectiva de construcción gradual cabe también comprender los esfuerzos hechos en las últimas dos décadas por incluir al deporte, la actividad física, la recreación y la educación física en ejercicios de planeación a largo plazo. Como hitos en este sentido hay que mencionar los documentos "Visión Colombia II Centenario" del año 2007 (15) y el "Plan Decenal del Deporte de 2009" (16). En el primero, el deporte, la actividad física y la recreación se conciben como manifestaciones culturales capaces de aportar a la convivencia, una de las estrategias con las que este documento pretende lograr una sociedad más igualitaria y solidaria. Lo importante de este documento es que considera a la actividad física en forma estratégica, asignándole metas y un papel operativo de manera explícita: una de las seis metas que se contemplan para desarrollar la es-

trategia de convivencia es, en efecto, el mantenimiento de programas de actividad física por parte de todos los departamentos[9]. En este documento se contempla igualmente un plan de inversiones basado en la cofinanciación de los programas por parte de la nación, las entidades territoriales y el sector privado.

El segundo documento, por su parte, tiene como objetivo "contribuir al desarrollo humano, la convivencia y la paz en Colombia, garantizando el derecho al deporte, la recreación, la educación física, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre como derechos fundamentales, con criterios de equidad e inclusión en el marco de las políticas sociales del país" (16, p. 13). Para alcanzar este objetivo —que, como se ve, afirma la actividad física como un derecho que debe garantizarse por medio del desarrollo de políticas sociales—, se incluye explícitamente, al lado del deporte, la recreación y la educación física como objetivos sociales que deben alcanzarse y como medios para lograr otros objetivos, como el desarrollo humano, la convivencia y la paz. En este último documento se propone para ello una serie de metas y objetivos estratégicos, enmarcados en tres lineamientos de carácter general: la organización y el fortalecimiento institucional; la promoción y el fomento de la recreación, la educación física, la actividad física y el deporte escolar y social comunitario, y el posicionamiento y liderazgo deportivo. Otra característica que merece la pena destacarse del Plan Decenal es la conexión que establece entre la actividad física y los hábitos de vida saludable en la población.



Ruta del movimiento Bogotá 2020
Cortesía Ministerio del Deporte

Estos esfuerzos de planeación a largo plazo han continuado en documentos recientes de política pública, al igual que en lineamientos y orientaciones de carácter técnico que han contribuido a especificar el

9 Las otras cinco metas que figuran para desarrollar la estrategia son, en su orden: a) mejorar la calidad de vida de los colombianos a través del fortalecimiento de las vivencias en programas deportivos; b) posicionar a Colombia como potencia deportiva en el ámbito continental; c) lograr comportamientos éticos en el deporte colombiano; d) mejorar los índices de convivencia ciudadana mediante programas recreativos desarrollados en las regiones, y e) incrementar la cobertura en atención profesional en el área de educación física para estudiantes de preescolar y educación básica.

dominio de la actividad física como fenómeno y área de intervención. Este es el caso de la "Política pública nacional para el desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, hacia un territorio de paz 2018-2028" (16). En este documento, que se encuentra actualmente en revisión por el cambio de departamento administrativo a ministerio, se continúan los esfuerzos anteriores de plantear objetivos y estrategias a largo plazo, asignándole a la actividad física líneas de acción y de implementación específicas, relacionadas con la mejora de la calidad de vida, el bienestar y la salud de la población. Como mecanismos de intervención, la política propone continuar con la implementación de programas de actividad física que se habían creado anteriormente: el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS), el Programa Nacional de Vías Activas y Saludables (VAS), el Programa Nacional de Monitoreo y el Programa Nacional de Capacitación.

Aparte de estos desarrollos relacionados con documentos de política pública en los cuales se pueden encontrar las relaciones lógicas entre un problema público, unos objetivos y unos medios para alcanzarlos, también deben tenerse en cuenta los documentos de carácter técnico generados por Coldeportes, actual Ministerio del Deporte, basados en el conocimiento científico, cuyo propósito es servir de respaldo científico, de herramienta y de fuente de consulta para la formulación de programas en los distintos niveles (nacional, departamental y municipal). Este es el caso de documentos como los "Lineamientos y oportunidades de mejora en el desarrollo de la acción de gestores, monitores y líderes" (14), las "Buenas prácticas en promoción de hábitos y estilos de vida saludable en Colombia" (18), el "Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100 % libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales" (los tomos I y II que acompañaron al Programa HEVS) (19), el documento denominado "Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia" (20), el libro "Vidas en movimiento: relatos del programa hábitos y estilos de vida saludable" (21) y el "Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de vías activas y saludables" (22). En estos documentos se hace una vasta compilación de lineamientos para la gestión territorial, ejemplos de experiencias internacionales, definiciones y evidencia científicas, formas de medición y recomendaciones acerca de la actividad física, la nutrición, el control al consumo de tabaco y de investigación sobre estos temas.

Recapitulando lo dicho hasta ahora, se ha afirmado que la actividad física es un tema clave de la agenda global actual, en la cual varios organismos internacionales y la sociedad civil global (por medio de la abogacía) han llamado la atención sobre la importancia de la actividad física para la salud, la educación, el desarrollo y, en general, el bienestar de las personas y las sociedades, y han inten-

tado posicionarlo como un asunto que requiere el involucramiento de la sociedad en su conjunto, de alianzas y de una mirada multisectorial.

El país no ha sido indiferente a estas tendencias. Por eso puede leerse en sus desarrollos normativos, institucionales y de política pública un esfuerzo innovador por reconocer a la actividad física como un derecho social; por establecer conexiones con otros objetivos de política, como la salud, la educación, la convivencia y el desarrollo; por ubicarla institucionalmente en el sector del deporte, al lado de la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo; por volverla simultáneamente un asunto que compete al Estado en su conjunto, incluyendo sus sectores y niveles; y, finalmente, por desarrollar acciones de política pública, instrumentos de planeación y lineamientos técnicos cuyo objetivo ha sido promover la actividad física y garantizar el acceso de la población a la oferta institucional.



Día Mundial de la Actividad Física Arauca 2016
Cortesía Instituto Departamental del Deporte y La Recreación de Arauca INDER Arauca

1.4. HACIA UNA DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

El anterior contexto debe poner de presente que la actividad física, al tener conexiones directas e indirectas con varias dimensiones de la vida humana y social, como la salud, la educación y el desarrollo, es un fenómeno complejo, rico en matices y significados. Por tal motivo, antes de continuar se hace necesario plantear una definición de actividad física que les haga justicia a esta complejidad, al carácter holístico de los fenómenos humanos, y que, al mismo tiempo, sirva de referente para futuros desarrollos técnicos y de política pública.

Para los fines de los presentes lineamientos se va a definir la actividad física como un comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor al reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos en donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre. La actividad física está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud a través de sus efectos en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones[10].

10 Esta definición, basada en el trabajo de Piggin (22), es una propuesta del Grupo Interno de Trabajo en Actividad Física del Ministerio del Deporte, propuesta que se ha socializado y forma parte de otros documentos, como el proyecto de Ley 400 de 2021.

Nótese, en primera instancia, que la anterior definición enfatiza precisamente el hecho de que la actividad física tiene que ver con el movimiento del cuerpo (un hecho biológico), pero que este ocurre en diversos dominios sociales por los que transitan las personas en su vida cotidiana (el hogar, el tiempo libre, el trabajo, el transporte, entre otros) (19). En segundo lugar, la definición llama la atención sobre la complejidad de la actividad física como fenómeno (20): la actividad física es movimiento, pero debe entenderse en un contexto social,



Colombia Baila y se activa a ritmo de los Juegos del Bicentenario 2019
Cortesía Ministerio del Deporte

político, económico y moral más amplio que la determina. Y, en tercer término, es consustancial a la definición considerar las conexiones causales que se han mencionado con otras dimensiones humanas y sociales en cuanto a los beneficios que esta puede reportar para la salud (física y mental), el desarrollo y, en términos generales, el bienestar de las personas, las comunidades y las poblaciones.

Ahora bien, la anterior definición de actividad física debe relacionarse con dos fenómenos asociados que es posible distinguir analíticamente entre sí: los comportamientos sedentarios y la inactividad física. Los comportamientos sedentarios se pueden definir por contraste con la actividad física: son todos aquellos comportamientos

que generan un gasto energético bajo (19). Al igual que la actividad física, el comportamiento sedentario también ocurre en varios dominios: mientras se está en el hogar, en el trabajo, en la escuela o el transporte se puede incurrir en comportamientos sedentarios. Generalmente, estos se dan cuando estamos sentados, acostados o reclinados en actividades como ver televisión o estar frente a un computador. Por supuesto, todos tenemos comportamientos sedentarios en la medida en que todos los cuerpos necesitan reposo; sin embargo, cuando estos se vuelven recurrentes en la vida cotidiana de las personas (sedentarismo) se convierten en factores de riesgo para la salud y, en últimas, en problemas de bienestar y salud pública.

La inactividad física, a su vez, ocurre cuando las personas no cumplen con el mínimo recomendado de actividad física (3). Como puede advertirse, si bien los comportamientos sedentarios pueden producir, en el agregado, inactividad física, no siempre es el caso: una persona, por poner un ejemplo, puede hacer ejercicio tres veces a la semana y cumplir con el mínimo de actividad física recomendado; sin embargo puede, al mismo tiempo, tener comportamientos sedentarios (p. ej., tiempo excesivo en pantallas, transporte pasivo, entre otros) que pueden, en últimas, poner en riesgo su salud. Por esta razón, los objetivos últimos de las intervenciones en el terreno de la actividad física son que las personas sean activas y, al mismo tiempo, reduzcan sus comportamientos sedentarios.

1.5. Situación actual de la actividad física en el país

Además de plantear una definición de actividad física y tener unas nociones mínimas de qué son los comportamientos sedentarios y la inactividad física, es indispensable recordar cuáles son las principales tendencias del fenómeno en el mundo y el país. En el mundo, voces autorizadas como la OMS (3) y Guthold et al. (24) sugieren que los niveles de actividad física son insuficientes para los estándares y recomendaciones que se han propuesto en los lineamientos internacionales (3). En efecto, Guthold et al. (24) calculan que uno de cada cuatro adultos (27,5 %) en el planeta no cumple con los niveles recomendados de actividad física. Igualmente, no hay que perder de vista las diferencias entre regiones y niveles de desarrollo, en las cuales se destacan los bajos niveles de actividad física de Latinoamérica y el Caribe, los países occidentales y del Asia Pacífico de ingresos altos (24).

Estos niveles de actividad física tienen, sin duda, consecuencias preocupantes: los indicadores globales sugieren que entre un 6 y 10 % de las muertes en el mundo



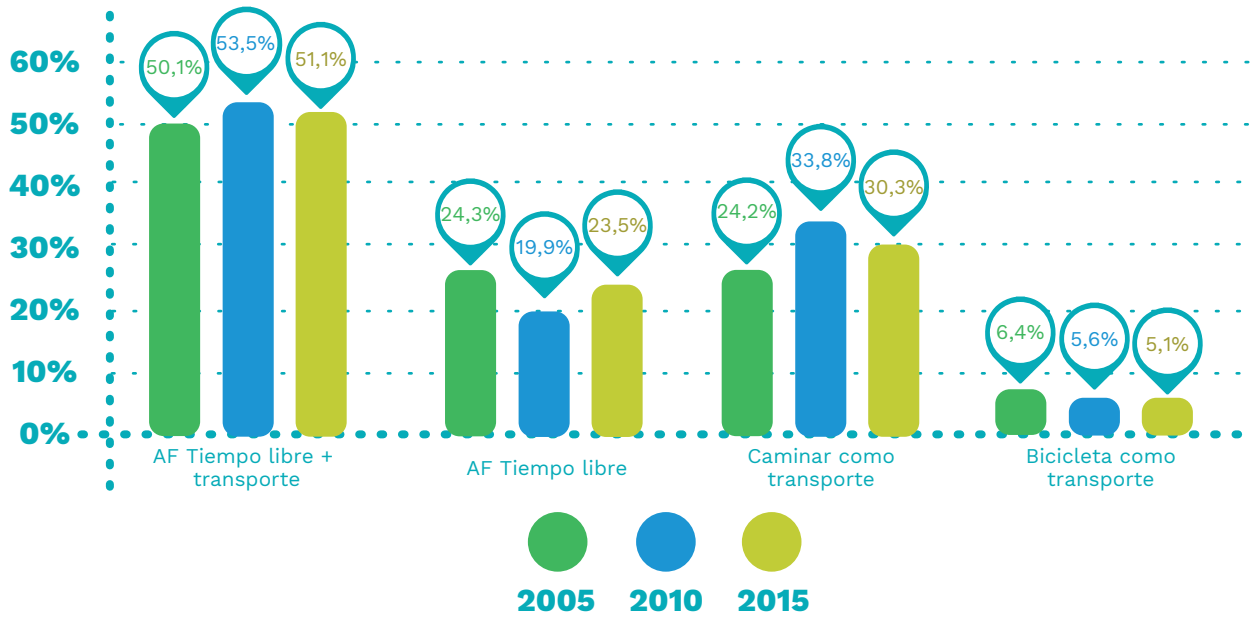
Curso Nacional teórico práctico de actividad física musicalizada 2018 Restrepo - Meta
Cortesía Ministerio del Deporte

por ENT se deben a causas relacionadas con la inactividad física (24) y, esta, en el agregado, ocasiona más muertes que el cigarrillo, contribuyendo con cinco millones de muertes prematuras al año (26).

El país, como se dijo, no es la excepción a las tendencias anteriores. En efecto, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin), que es el instrumento que permite aproximarse a los niveles de actividad física y los comportamientos sedentarios en Colombia, ha mostrado en sus tres ediciones (2005, 2010 y 2015) (26, 27), con ligeras variaciones, que el porcentaje de personas adultas que cumplen con las recomendaciones de actividad física es un poco más de la mitad de la población del país: 50,1 % para el 2005, 53,5 % para el 2010 y 51,1 % para el 2015. Cifras sin duda preocupantes.

Otros componentes de estas cifras dan pistas para entender la prevalencia de la actividad física en algunos dominios: como lo muestra la gráfica, esta es más común cuando el medio de transporte es caminar, seguida de la actividad física que se realiza en el tiempo libre de las personas.

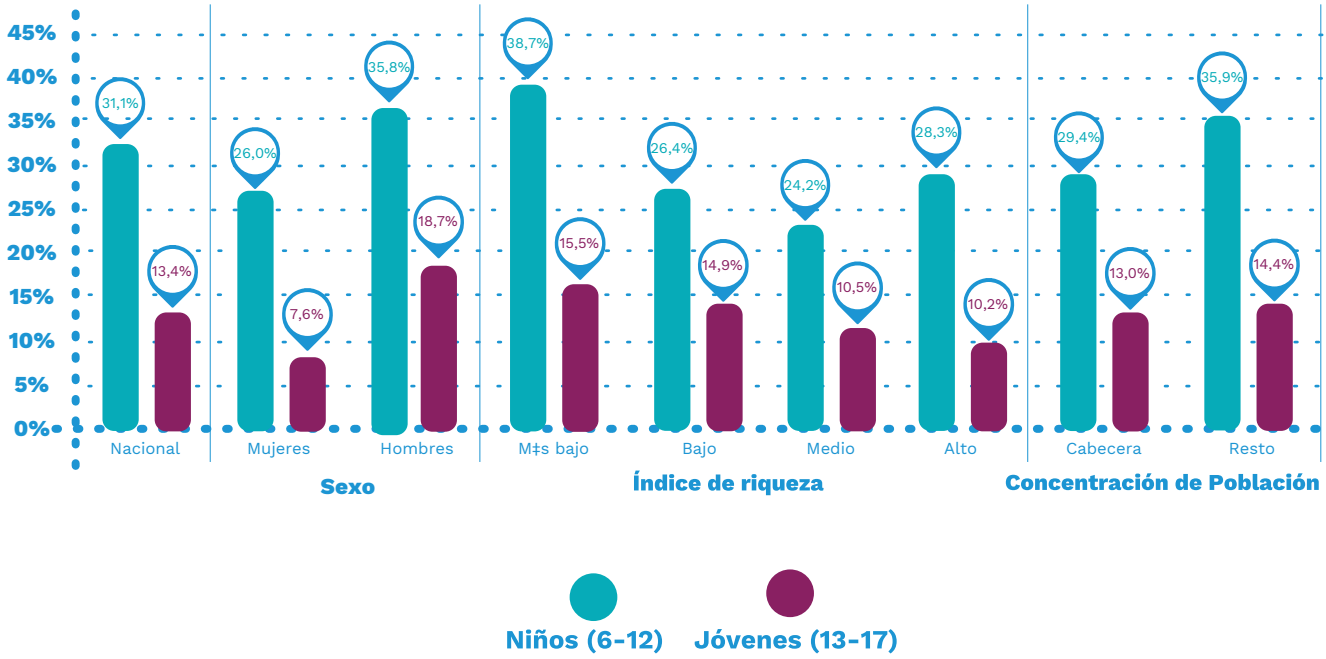
Gráfico 1. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física (≥150 minutos por semana) de la población de adultos entre 18 y 64 años habitantes del área cabecera 2005 -2015



Fuente: *Elaboración de Ipsos, con base en los datos de la Ensin 2005, 2010 y 2015.*

Ahora bien, lo igualmente relevante para el país son las diferencias que existen en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres, grupos de edad, estratos socioeconómicos y distribución de la población. Según la Ensin de 2015 (27), mientras que el 61 % de los hombres adultos cumplen con las recomendaciones de actividad física, este porcentaje desciende al 42,7 % para el caso de las mujeres; en otras palabras, las mujeres adultas están aproximadamente 18 puntos porcentuales por debajo de los hombres en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física. Esta diferencia es muy similar a la que mostró la Ensin de 2010 (28).

Gráfico 2. Prevalencia de AF en niños y jóvenes por diferencias por sexo, índice de riqueza y concentración de población

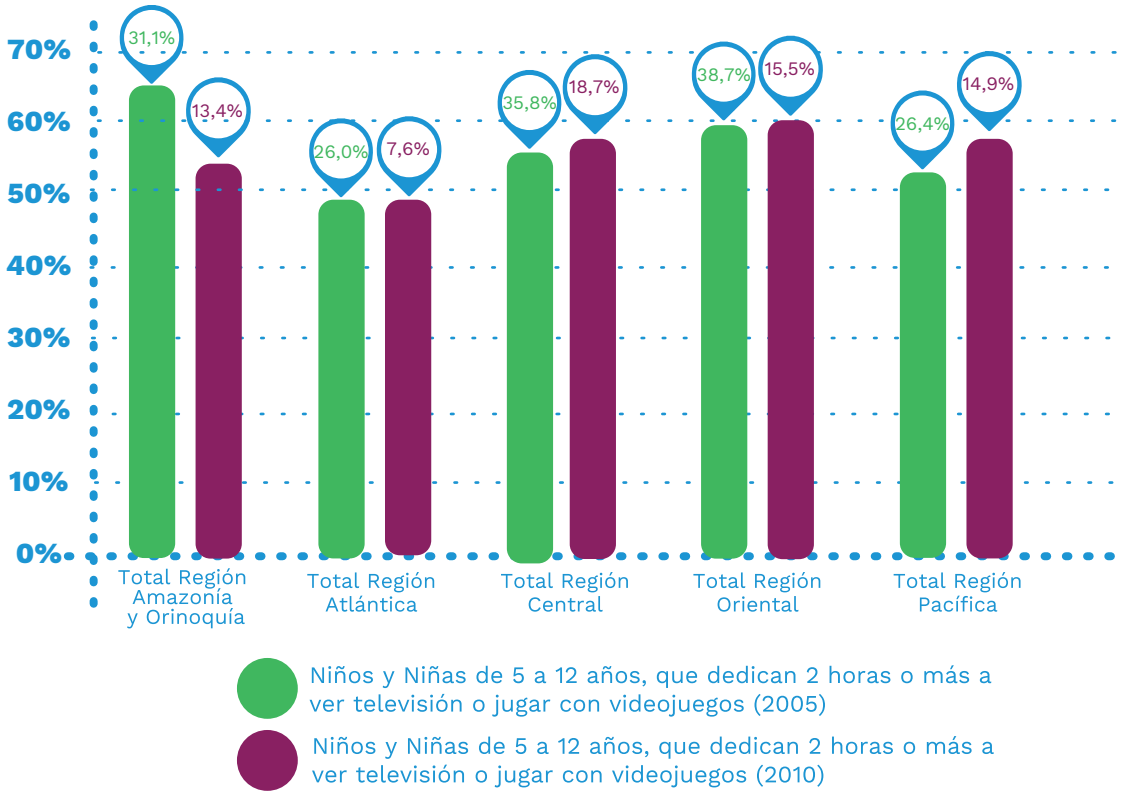


Fuente: *Elaboración de Ipsos, con base en los datos de la Ensin 2015.*

En cuanto a los niños, las niñas y los adolescentes, la prevalencia de los niveles recomendados de actividad física sugiere las siguientes tendencias, según los datos de la última encuesta realizada (27). Los niños y las niñas en edad preescolar (3 y 5 años) registran porcentajes de juego activo de 25,6 %. Los niños y las niñas escolares (6-12 años), por su parte, observan un porcentaje de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física del 31,1 %, mientras que solamente el 13,4 % de los adolescentes (13 a 17 años) cumplen con las recomendaciones.

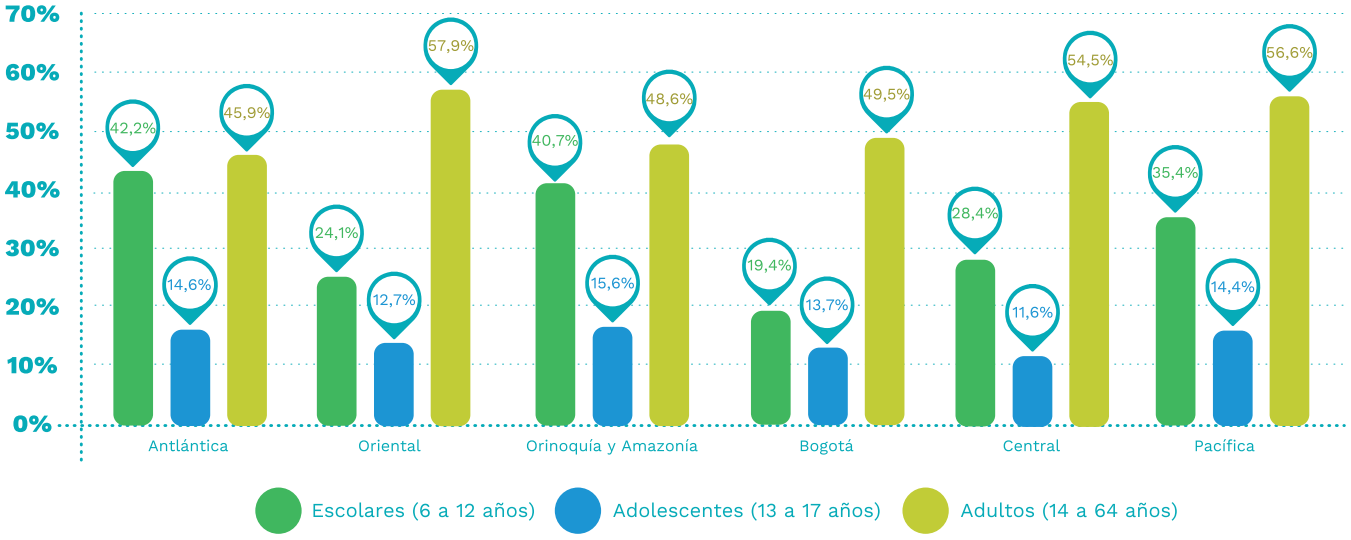
Igualmente, el análisis desagregado por regiones muestra que en las mediciones del 2005 y 2010, el porcentaje de niños y niñas escolares (6-12 años) que dedicaban más de dos horas a ver televisión o videojuegos tendió a mantenerse estable en las regiones Atlántica, Central y Oriental. Por otra parte, mientras que el porcentaje de niños y niñas que veían más de dos horas de televisión o jugaban videojuegos aumentó de 52 a 58 % en la región Pacífica, en la región de la Amazonia y Orinoquia este porcentaje disminuyó del 64 al 53 %. En cuanto al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física por regiones (Amazonía y Orinoquía; Atlántica; Central ; Oriental y Pacífica), los adultos de 18 a 64 años, de la región oriental, con 57,9% son quienes presentan el mayor porcentaje, seguidos por los adultos de la región Pacífica (56,6%). Los escolares de la región Atlántica (42,2%), a su vez son los que tienen el porcentaje más alto de cumplimiento en este segmento de edad y en Bogotá es donde registra el menor porcentaje (19,4%). Si bien no hay diferencias significativas en el grupo de adolescentes, en Orinoquía y Amazonía (15,6%) es donde presentan el porcentaje más alto de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y en la Región Central (11,6 %) el porcentaje más bajo.

Gráfico 3. Niños que dedican dos horas o más a ver televisión o jugar con videojuegos



Fuente: *Elaboración de Ipsos, con base en los datos de la Ensin 2005, 2005y 2010.*

Gráfico 4. Cumplimiento de recomendaciones de actividad física por región



Fuente: *Elaboración de Ipsos, con base en los datos de la Ensin 2015*

Las desigualdades por estrato socioeconómico también son importantes. Con base en los datos de la Ensin 2010, González et al. (29) muestran que, en el dominio de tiempo libre, aquellas personas que pertenecen a los niveles del Sisbén del 1 al 3 presentan menor prevalencia del cumplimiento de las recomendaciones de actividad física respecto a quienes están en los niveles del 4 al 6. Por otra parte, Herrán (30) encuentra una relación inversa entre pobreza monetaria y tiempo de permanencia de los niños frente a pantallas.

Sea como fuere, este último tema es clave y parece reflejar las disyuntivas y las presiones que los cambios económicos, sociales y tecnológicos a largo plazo ejercen sobre el comportamiento de los individuos, tal como lo reflejan los datos de la Encuesta que se ha venido citando frente al tiempo excesivo que las personas pasan frente a las pantallas (un proxy de los comportamientos sedentarios). Los resultados sugieren que el 61,9 % de la población en edad preescolar (3 a 5 años), el 67,6 % de escolares (6 a 12 años), el 76,6 % de adolescentes (13 a 17 años) y el 56,9 % de adultos (18 a 64 años) pasan tiempo excesivo frente a pantallas (27). En este aspecto se encuentran grandes diferencias entre la población ubicada en las cabeceras municipales y el resto: en todos los casos, los individuos en la cabecera pasan más tiempo frente a las pantallas que aquellos ubicados en el resto de la población de los municipios.

En suma, la Ensin como instrumento apoya la idea de que, dados los altos porcentajes de personas que no cumplen con las recomendaciones de actividad física, las diferencias entre grupos poblacionales y lo que sugieren las cifras de tiempo en pantalla frente a los comportamientos sedentarios, se justifican todos los esfuerzos públicos para posicionar la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios como prioridades en la agenda pública nacional e internacional.



Sesión de gimnasia psicofísica
Cortesía Instituto Departamental de Deportes del Tolima INDEPORTES Tolima

1.6. Beneficios de la actividad física

Justificar la importancia de promover la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios se deben enlazar con las bajas prevalencias de la primera, la recurrencia de los segundos en las sociedades contemporáneas como problemas públicos y, como se ha comentado en varios apartados, con los beneficios que la actividad física trae en materia desalud y bienestar para las personas y las poblaciones. La siguiente es una breve reseña, en la que se traen a colación estudios que muestran evidencia empírica acerca de estos beneficios.

Beneficios para la salud -

Como muestran de manera recurrente los estudios y la evidencia empírica, la actividad física trae beneficios para la salud física y mental de las personas. Como se ha dicho, la actividad física ayuda a reducir la prevalencia y es clave en el tratamiento de ENT como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer. Varios estudios y revisiones sistemáticas así lo confirman. Sattelmair et al. (31), por ejemplo, encuentran que las personas que hacen aproximadamente 150 minutos de actividad física a la semana en su tiempo libre tienen un 14 % de menos riesgo de sufrir una enfermedad coronaria que las personas que no hacen actividad física en su tiempo libre. Otro ejemplo relevante lo constituye el análisis de McTiernan et al. (32), en el que sugieren que existe evidencia sólida sobre la relación positiva entre la actividad física y la disminución del riesgo de sufrir diversos tipos de cáncer (de vejiga, seno, colon, renal, entre otros). Este riesgo se reduce entre un 10 y 20 % gracias a la actividad física.

Una cifra que muestra el potencial de promover la actividad física, para seguir con los ejemplos, la provee el estudio de Lee et al. (25): si la inactividad física se reduce entre un 10 y 25 % podrían evitarse entre 533.000 y más de 1,3 millones de muertes en el mundo cada año, respectivamente. Así mismo, hay evidencia convincente de que la actividad física no solo ayuda a prevenir las ENT sino que beneficia el sistema inmunitario y, por tanto, puede contribuir a la prevención de enfermedades infecciosas (32). Por otra parte, la actividad física está íntimamente relacionada con las capacidades y habilidades socioemocionales de las personas y, en consecuencia, con el bienestar subjetivo (ver anexo 4 sobre competencias socioemocionales).

En cuanto a la salud mental, también existe evidencia que avala a la actividad física como un factor que ayuda a prevenir y tratar este tipo de enfermedades. Schuch et al. (34) llegan a la conclusión de que hacer ejercicio es tan efectivo como la farmacoterapia y sicoterapia en el tratamiento de individuos con depresión, en tanto que en otros estudios se ha encontrado que la inactividad física es uno de los factores de riesgo modificables en la aparición de la demencia, al igual que en el diagnóstico de enfermedades como el alzhéimer entre la población adulta (35). Además, la evidencia sugiere que la actividad física trae beneficios como mejoras en el estado de ánimo, y disminución de la ansiedad y la autopercepción de las personas (36).

Beneficios económicos -

Ahora bien, la actividad física no solo trae salud y bienestar para los individuos sino para las sociedades. Una manera de mirar estos efectos es considerar los costos económicos en términos de la presión que la inactividad física les trae a las sociedades y sus sistemas de salud: Ding et al. (37) calculan, para el año 2013, que el costo de la inactividad física para los sistemas de salud en el ámbito mundial ascendía a una cifra cercana a los US$53,8 billones. De acuerdo con Pratt et al. (38), los costos de la inactividad para los sistemas de salud pueden llegar a equivaler un porcentaje que oscila entre el 1 y el 2,6 % del costo total de la salud. De una magnitud igual de alarmante es el costo que causan las muertes relacionadas con la inactividad física en materia de pérdida de productividad: US$13,7 billones para el mismo año (37).

Según Gallardo-Solarte et al. (39), los tratamientos en el país asociados a enfermedades cardiovasculares, como el infarto agudo de miocardio, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la hipertensión y diferentes tipos de cáncer, tienen un costo especialmente alto debido tanto a la cronicidad de la enfermedad, como a los costos directos e indirectos para su atención. Solo para el caso de las enfermedades cardiovasculares, los autores estiman que el costo de todos los pacientes que sufren de estas enfermedades es de aproximadamente $13 billones al año.

Ahora bien, un dato que puede ayudar a dimensionar los beneficios de invertir en programas de actividad física comparados con los costos puede tomarse de la ciclovía en Bogotá. De acuerdo con Montes et al. (40), por cada dólar invertido en la ciclovía se produce un ahorro que oscila entre los US$3,23 y los US$4,26 de gastos médicos directos. Así mismo, en este estudio se encuentra evidencia igualmente sugestiva de la relación costo-beneficio de la ciclovía en ciudades como Medellín, Guadalajara (México) y San Francisco (Estados Unidos).

Para resumir el argumento, es posible afirmar que la actividad física no solo trae bienestar a las personas sino también a la sociedad en su conjunto. Aun cuando estos estudios y estas cifras se refieren a la salud y los costos que algunas enfermedades relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo les generan a los sistemas de salud, no hay que olvidar que la salud va más allá de la ausencia de enferme-

dad y, desde una perspectiva holística, tiene que ver con el buen vivir y con el desarrollo, en un sentido amplio, de las personas y las comunidades[11]: una mejor salud es una condición necesaria del bienestar, pues, tal como lo señaló Sen en su enfoque sobre el desarrollo humano, la salud se relaciona con las oportunidades y capacidades que tienen las personas para alcanzar sus metas y objetivos, de acuerdo con el "tipo de vida que tienen razones para valorar" (41, p. 15).

Otros beneficios -

Al igual que en el caso de la salud, la economía y el bienestar, la actividad física desempeña un papel clave en la promoción de los ODS y otros beneficios sociales y comunitarios: se relaciona directamente con el objetivo de garantizar una vida sana y promover el bienestar (ODS 3, en particular la meta 3.4, orientada a reducir en un tercio la mortalidad prematura por ENT); con las medidas para combatir el cambio climático (ODS 13); con la promoción de sociedades pacíficas e inclusivas (ODS 16); con ciudades seguras, resilientes y sostenibles (ODS 11), y con la educación inclusiva y de calidad (ODS 4) (42)[12].

Por último, se cuenta con evidencia sobre los beneficios que trae la práctica de la actividad física para la interacción social. Por ejemplo, se ha sugerido que las personas que practican regularmente actividad física exhiben mayores niveles de confianza y de comportamientos prosociales: solidaridad, empatía y reciprocidad. Esto contribuye a generar, en últimas, capital social (44).



Ciclopaseo Caño Vitina Guainía 2016
Cortesía Alejandra Rubio

11 Este concepto ampliado de salud se puede relacionar también con conceptos ampliados en otros campos, como la educación, en los que la actividad física y el movimiento se entienden en el marco de la educación corporal y sus efectos en la educación integral de los niños y las niñas.

12 Las relaciones entre la actividad física y los ODS puede ser más amplia: por ejemplo, la declaración de Bangkok (6) vincula la AF con 8 ODS y una publicación reciente enocntró posibles beneficios para 15 de los 17 ODS (43).

1.7. Referencias

1. World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.

2. WHO. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization; 2013.

3. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.

4. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. París: Unesco; 2015.

5. Unesco. Plan de Acción de Kazán. París: Unesco; 2017.

6. Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud. Declaración de Bangkok sobre la actividad física para la salud mundial y el desarrollo sostenible. Bangkok: Ispah; 2017.

7. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington: Department of Health and Human Services; 2018.

8. Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases: The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services; 2011.

9. US Department of Health and Human Services. Physical Activity Evaluation Handbook. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 2002.

10. Federación Internacional de Educación Física. Manifiesto Mundial de la Educación Física - FIEP 2000. Disponible en https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_manifiesto-FIEP.pdf?hash=76bf1f5ec2c5537b5a564c168300f09c&idioma=CA

11. WHO. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization; 2016.

12. WHO. Global action plan on the public health response to dementia 2017-2025. Geneva: World Health Organization; 2017.

13. Ipsos. Producto 1: Documento con el resultado del análisis que contraste los componentes de las orientaciones a nivel internacional (como políticas, estrategias, planes nacionales, plan mundial, recomendaciones mundiales) en comparación con las orientaciones nacionales que se han adoptado para solucionar la problemática, estableciendo los ejes principales de intervención y sus diferencias estratégicas, con el fin de promover la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios. Bogotá: Ipsos; 2021.

14. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Lineamientos y oportunidades de mejora en el desarrollo de la acción de gestores, monitores y líderes del Programa Hábitos y Estilos de Vida Saludables. Bogotá: Coldeportes; 2014.

15. Departamento Nacional de Planeación. Visión Colombia II Centenario: 2019. Forjar una cultura para la convivencia. Bogotá: DNP; 2007.

16. Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes). Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano. Bogotá: Coldeportes; 2009.

17. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Política pública nacional para el desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2018-2028. Bogotá: Coldeportes; 2018.

18. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Las buenas prácticas en promoción de hábitos y estilos de vida saludable en Colombia. Bogotá: Coldeportes; 2014.

19. Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Hábitos y estilos de vida saludable. Dos tomos. Bogotá: Imprenta Nacional; 2011.

20. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) y Fundación Colombiana del Corazón. Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia. Bogotá: Coldeportes; 2013.

21. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Vidas en movimiento: relatos del programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Bogotá: Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – Coldeportes; 2017.

22. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de vías activas y saludables en Colombia. Bogotá: Coldeportes; 2013.

23. Piggin J. What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. Front. Sports Act. Living. 2020, 2(72): 1-7.

24. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. The Lancet Global Health, 2018.

25. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 2012.

26. Unesco. Cómo influir en el desarrollo de políticas de educación física de calidad. París: Unesco, 2021.

27. Ministerio de Salud y Protección Social, Departamento Administrativo para la Prosperidad Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, Universidad Nacional de Colombia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2015. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2020.

28. Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2010. Resumen Ejecutivo. Bogotá: Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Famillíar, Ministerio de la Protección Social; s.f.

29. González S, Sarmiento OL, Lozano Ó, Ramírez A, Grijalba C. Niveles de

actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. Biomédica. 2014;34(3):447-59.

30. Herrán OF, Patiño GA, Del Castillo SE. Desigualdad y nutrición: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) en Colombia, 2010. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil. 2015 Dec;15(4):401-12.

31. Sattelmair J, Pertman J, Ding EL, Kohl HW, Haskell W et al. 2011. Dose response between physical activity and risk of coronary heart disease: a meta-analysis. Circulation 124 (7): 789-95.

32. McTiernan A, Friedenreich CM, Katzmarzyk PT, Powell, KE, Macko R, Buchner D et al. Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(6):1252-61.

33. Nieman D, Wentz L. The compelling link between physical activity and the body's defense system. Journal of Sports and Science. 2019;8(3):201-217.

34. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum, S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. J Psychiatr Res. 2016;77:42-51.

35. Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda, SG, Huntley J, Ames D et al. Dementia prevention, intervention, and care. Lancet. 2017;390(10113):2673-734.

36. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health. Sports medicine. 2000 Mar;29(3):167-80.

37. Ding D, Lawson K, Kolbe-Alexander T, Finkelstein E, Katzmarzyk P, Mechelen W, Pratt M. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. The Lancet, July 27; 2016.

38. Pratt M, Norris J, Lobelo F, Roux L, Wang G. "The cost of physical inactivity: moving into the 21st century." British Journal of Sports Medicine. 2014;48(3):171-73.

39. Gallardo Solarte K, Benavides Acosta FP, Rosales Jiménez R. Costos de la enfermedad crónica no transmisible: la realidad colombiana. Revista Ciencias de la Salud. 2017;14(1),103-114.

40. Montes F, Sarmiento OL, Zarama R, Pratt M, Wang G, Jacoby E, Schmid TL, Ramos M, Ruiz O et al. Do health benefits outweigh the costs of mass recreational programs? An economic analysis of four ciclovía programs. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, 89(1),153-70, 2011.

41. Sen A. Desarrollo y libertad. Bogotá: Planeta; 1999.

42. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Objetivos de Desarrollo Sostenible, Colombia. Herramientas de aproximación al contexto local. Bogotá: PNUD; 2016.

43. Salvo et al. 2021 Physical activity promotion and the United Nations Sustainable Development Goals: building synergies to maximize impact journal of physical activity and health. Human Kinetics Journal; 2021,18(10).

44. Di Bartolomeo G, Papa S. The effects of physical activity on social interactions: the case of trust and trustworthiness. Journal of Sports Economics; 2019,20(1):50-71.

2. LINEAMIENTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA COLOMBIA

2.1. Propósito superior

Los presentes lineamientos tienen como propósito superior: Fomentar la práctica regular de actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios como parte de los hábitos y los estilos de la vida de las personas, para contribuir al bienestar, la convivencia, la salud y la calidad de vida de la población en Colombia.



Caminata los 5K por la salud 2019 Cúcuta
Cortesía Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte Cúcuta - IMRD Cúcuta

2.2. Principios rectores

Estos lineamientos orientadores de actividad física están sustentados en tres principios rectores: los derechos humanos, el enfoque inclusivo y el desarrollo humano. Dichos principios se relacionan con los lineamientos y sus respectivas estrategias de dos maneras: en primer lugar, como límites e ideas éticas para los objetivos y las acciones. Así, al decir que los derechos humanos, el desarrollo humano y el enfoque inclusivo sirven de marco, se está planteando que estos enfoques contienen valores importantes que tales lineamientos suscriben: la idea de universalidad de los derechos, de dignidad humana, de entender el desarrollo como proceso centrado en las personas, entre otros.

Aparte de este nivel declarativo, los principios de política propuestos pueden ayudar a determinar los enfoques de documentos de política e instrumentos de planeación posteriores que desarrollen sus objetivos y acciones específicos. De la misma manera, los principios que se van a exponer determinaron los retos, y contribuyeron a concretar las estrategias y propuestas concretas de estos lineamientos.

Derechos humanos

Tomando como punto de partida la carta de derechos sociales de nuestro ordenamiento constitucional y los beneficios que genera la actividad física sobre la salud y el bienestar de las personas y las comunidades, estos lineamientos proponen concebir la actividad física dentro de ese conjunto de derechos que el Estado debe garantizar, proteger y promover, como se ha señalado igualmente en documentos internacionales y nacionales anteriores (1-4). De la misma manera, al plantear que las intervenciones orientadas a promover la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios tienen como principios los derechos humanos, se está estableciendo que estos derechos son el límite último de cualquier política pública, al estar centrados en las personas como sujetos de derechos y deberes de especial protección, y en valores con pretensiones universales como la dignidad y la autonomía humana.

Enfoque inclusivo

El enfoque inclusivo, como se concibe en los presentes lineamientos, comparte con los derechos humanos la pretensión universal e integradora, sin desconocer las diferencias, necesidades y realidades particulares de los grupos humanos. Por pretensión universal e integradora se quiere dar a entender que las intervenciones para promover la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios deben propender a garantizar el acceso equitativo de todos los grupos humanos, incluidos aquellos que históricamente han estado en desventaja (mujeres, minorías étnicas y raciales, entre otros), a la actividad física como derecho y a la oferta institucional que se diseñe en concordancia. Esto implica, como contraparte, tener en cuenta y tratar de eliminar los contextos, las situaciones y las particularidades que actúan como barrera al acceso universal a los beneficios de la actividad física.

Desarrollo humano

El desarrollo humano es el tercer principio que rige estos lineamientos. Al igual que los derechos humanos, el desarrollo humano es un enfoque que está centrado en las personas (5). Como se ha dicho en repetidas ocasiones, la actividad física

genera beneficios económicos, de salud y bienestar para los individuos y las sociedades en su conjunto. Desde esta perspectiva, la promoción de la actividad física, al impactar positivamente estas y otras áreas de la vida humana, es congruente con una concepción del desarrollo humano como un proceso que busca aumentar las oportunidades (5) y capacidades (6) de las personas, que son, según Sen (6), el fin al que le debe apuntar el desarrollo. La actividad física se convierte, por lo tanto, en un fin que vale la pena promover en sí mismo (está ligado a valores importantes, como lo sugiere la definición propuesta de actividad física en el primer capítulo de estos lineamientos) y en un medio que contribuye a expandir las capacidades y oportunidades de las personas, y por lo tanto, a generar desarrollo humano.



Vía Activa y Saludable de Cúcuta 2017
Cortesía Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte Cúcuta - IMRD Cúcuta

2.3. Marco estratégico

Para cumplir con el propósito superior de estos lineamientos orientadores, se plantean cuatro objetivos estratégicos:

1. Posicionar la actividad física como un comportamiento saludable y necesario para el desarrollo humano, social y económico del país.

2. Crear condiciones en los sectores público y privado para el desarrollo de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios.

3. Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física durante el curso de la vida y en la cotidianidad.

4. Desarrollar habilidades y motivaciones para la práctica regular de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.



Vía Activa y Saludable de Cúcuta 2017
Cortesía Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte Cúcuta - IMRD Cúcuta

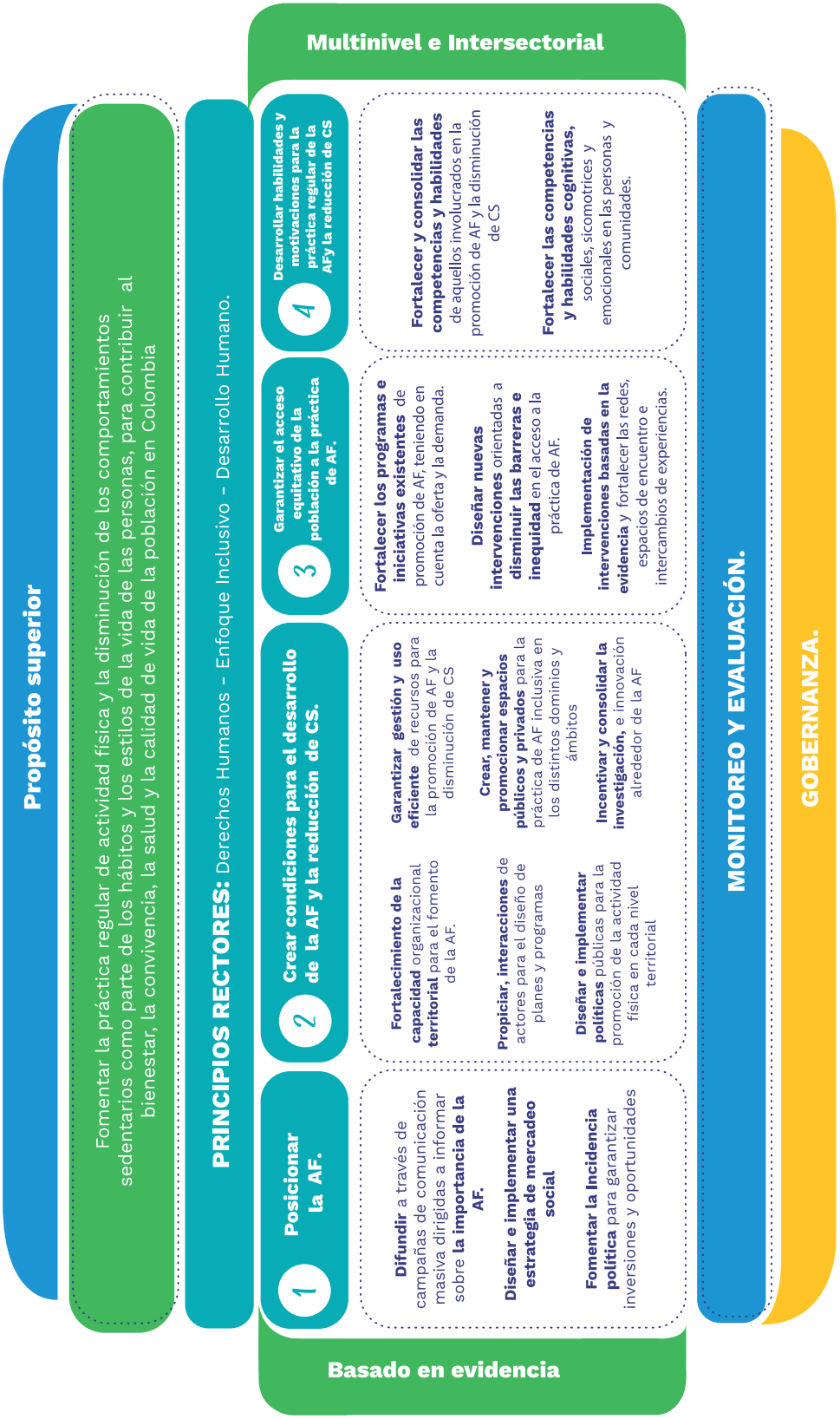
Gráfica 1. Marco de trabajo para la orientación de los lineamientos para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia



Fuente: *Elaboración de IPSOS.*

Estos cuatro objetivos se desarrollan, a su vez, en catorce estrategias orientadas a la acción. En conjunto, tanto los objetivos como las estrategias y las acciones están guiados por los valores de los tres principios rectores identificados, por un enfoque socioecológico (1-3) y por una propuesta de gobernanza (ver más adelante) dirigida a la coordinación, articulación y diálogo de los actores involucrados. En particular, este enfoque socioecológico parte de la definición de actividad propuesta, la cual implica que tanto los objetivos como las estrategias y las acciones deben responder al hecho de que estamos ante un fenómeno multidimensional (condicionado por factores sociales, culturales, políticos y económicos) que exige, a su vez, las intervenciones, acciones coordinadas y alianzas de actores públicos, privados y sociales ubicados en diferentes niveles (nacional, regional y local).

Gráfico 2. Mapa estratégico de los lineamientos para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia



Fuente: *Elaboración de IPSOS a partir de Ministerio del Deporte*

1. Posicionar la actividad física como un comportamiento saludable y necesario para el desarrollo humano, social y económico del país

Promover y aumentar el conocimiento de la actividad física y de los beneficios que esta genera tanto para la salud y el bienestar de las personas, como para el desarrollo humano, económico y social del país, con el propósito de sensibilizar a las personas, las instituciones y las comunidades sobre su importancia como práctica cotidiana.

Estrategia N.º 1. Difundir a través de campañas de comunicación masiva dirigidas a informar y sensibilizar acerca de la importancia de la actividad física para la salud y los beneficios sociales, económicos y de bienestar para las personas y comunidades.

Estrategia N.º 2. Diseñar e implementar una estrategia de mercadeo social orientada a mejorar la percepción de la actividad física, visibilizar las oportunidades que tienen las personas de practicarla e incorporarla en la vida cotidiana de la gente, las normas sociales y los imaginarios colectivos.

Estrategia N.º 3. Fomentar la incidencia política de la sociedad civil, el sector privado y los entes territoriales, con el fin de garantizar las inversiones necesarias y las oportunidades para el acceso a la actividad física de toda la población, a través de la creación de espacios de encuentro, diálogo y difusión de los instrumentos de política disponibles para participar, formular planes y gestionar recursos.



Colombia Baila y se activa a ritmo de los Juegos del Bicentenario 2019
Cortesía Ministerio del Deporte

2. Crear condiciones en los sectores público y privado para el desarrollo de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios

Aumentar las capacidades de planeación, articulación y gestión de recursos de los actores involucrados en la promoción de la actividad física para el desarrollo efectivo de políticas públicas e intervenciones orientadas a promover desde lo público, la sociedad civil y el sector privado la práctica regular de la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios.

Estrategia N.º 1. Fortalecer las capacidades organizacionales existentes en los territorios para formular y ejecutar acciones de promoción de la actividad física, visibilizando las fortalezas y las oportunidades que tienen las organizaciones públicas, privadas y sociales involucradas en el fomento de la actividad física, e incentivando el liderazgo frente al tema y la conformación de

equipos interdisciplinarios e intersectoriales encargados de territorializar e implementar estos lineamientos.

Estrategia N.º 2. Propiciar el diálogo, la participación y la articulación de los actores involucrados en la promoción de la actividad física a través de la creación y promoción de espacios de encuentro, la identificación de iniciativas sectoriales y experiencias territoriales, y el aumento de la participación social en el diseño de planes y programas.

Estrategia N.º 3. Diseñar e implementar políticas públicas específicas para la promoción de la actividad física en cada nivel territorial, identificando las líneas y los instrumentos de política disponibles en cada uno de los sectores (educación, salud, cultura, trabajo, etc.), facilitando la disponibilidad de evidencia sobre actividad física e incrementando las capacidades de acompañamiento, monitoreo y evaluación en cada uno de los niveles de gobierno.

Estrategia N.º 4. Garantizar la gestión y el uso eficiente de recursos para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios a través del inventario, difusión y priorización de fuentes de financiación disponibles desde diferentes sectores y la creación de incentivos para la inversión privada.

Estrategia N.º 5. Crear, mantener y promocionar espacios públicos y privados para la práctica de la actividad física en los distintos dominios y ámbitos, mediante el diagnóstico del estado actual de dichos espacios, la implementación de acciones tendientes a reducir las barreras físicas, sociales y económicas de acceso, de estrategias de seguridad ciudadana y de promoción de diseño de nuevos equipamientos inclusivos para la práctica de la actividad física.

Estrategia N.º 6. Crear, incentivar y consolidar la investigación, el desarrollo y la innovación alrededor de la actividad física por medio del fortalecimiento de las redes de investigación, el incentivo de las alianzas públicas y privadas, la implementación de una agenda para el desarrollo y la investigación a mediano y largo plazo, y la creación de un fondo para el apoyo directo de la investigación y el desarrollo en actividad física.

3. Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física

Diseñar, fortalecer y difundir, según los casos y las características particulares de los territorios, la oferta de servicios, programas e iniciativas de promoción de la actividad física y disminución de comportamientos sedentarios, con el propósito de garantizar el acceso equitativo y disminuir las barreras para la práctica de la actividad física en los ámbitos comunitario, laboral, educativo y de salud.

Estrategia N.º 1. Fortalecer los programas y las iniciativas existentes de promoción de la actividad física en los territorios, comenzando por su inventario, su promoción y reposicionamiento, teniendo en cuenta las características de la oferta, la demanda y las coberturas actuales de estos.

Estrategia N.º 2. Diseñar nuevas intervenciones, dirigidas específicamente a disminuir las barreras de la práctica de la actividad física y aumentar el acce-

so equitativo de todas las personas, a partir de diagnósticos participativos y técnicos, de las características poblacionales, sociales y económicas de los territorios.

Estrategia N.º 3. Incorporar en el diagnóstico, diseño, implementación y evaluación de las intervenciones de promoción de la actividad física, el enfoque basado en la evidencia a partir del aumento de la disponibilidad de información, la gestión del conocimiento (sistematización de experiencias, buenas prácticas y lecciones aprendidas), así como el fortalecimiento de las redes, los espacios de encuentro y de intercambio de experiencias.

4. Desarrollar habilidades y motivaciones para la práctica regular de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios

Fortalecer las competencias de actividad física en los individuos, grupos y comunidades a través del fomento de habilidades emocionales, sicomotrices, cognitivas y sociales en las personas y en los formadores, profesionales, trabajadores y facilitadores involucrados en la promoción de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios.

Estrategia N.º 1. Fortalecer y consolidar las competencias y habilidades de los formadores, profesionales, trabajadores y facilitadores involucrados en la promoción de la actividad física y la disminución de

los comportamientos sedentarios mediante el diagnóstico de las necesidades, el fortalecimiento de los procesos de formación, la alianza con la academia, el desarrollo de metodologías innovadoras orientadas a diversificar los canales de formación, y el apoyo para que los programas de capacitación existentes, departamentales y municipales, tengan continuidad.



Curso Nacional teórico práctica de actividad física musicalizada
Cortesía Ministerio del Deporte

Estrategia N.º 2. Fortalecer las competencias y las habilidades cognitivas, sociales, emocionales y sicomotrices de las personas relacionadas con la práctica de la actividad física por medio del desarrollo de procesos pedagógicos participativos, la consolidación y difusión de las consejerías grupales e individuales tendientes a la identificación de aptitudes físicas, motivaciones individuales y perfiles de riesgo de las personas.

2.4. Gobernanza de la actividad física: en enfoque policéntrico

Dado que la actividad física implica el esfuerzo de diversos sectores y actores ubicados en diferentes niveles, a continuación se propone un marco para la gobernanza de los presentes lineamientos orientadores.



Curso Nacional teórico práctica de actividad física musicalizada Ibague Tolima 2019
Cortesía Ministerio del Deporte

Ilustración 3. Elementos constitutivos de la gobernanza policéntrica



Fuente: *Elaboración de IPSOS.*

Ilustración 4. Roles de los actores en la gobernanza policéntrica



Fuente: *Elaboración de IPSOS.*

La gobernanza es un término que tiene varias acepciones, dependiendo del enfoque y de los supuestos de los que se partan. En el sector del deporte, por ejemplo, algunos desarrollos recientes en el país han enmarcado la gobernanza desde el punto de vista de los principios que hay que considerar para la gestión de las organizaciones relacionadas con la administración deportiva (8). Aunque la propuesta presente no niega dicha dimensión administrativa de la gobernanza, se sitúa en otra escala: a nivel más bien del sistema de actores, sus múltiples niveles y sectores organizacionales. Así, la perspectiva que proponen estos lineamientos entiende la gobernanza desde la óptica de la coordinación y articulación entre actores, sectores y niveles de gobierno, y se acoge a un enfoque de esta denominado gobernanza policéntrica, siguiendo a Elinor Ostrom (7, 9).

Al igual que en el caso de los enfoques propuestos en el apartado anterior, la gobernanza policéntrica se relaciona con los presentes lineamientos en dos sentidos: como principios generales que pueden regir las relaciones entre actores situados en diferentes niveles, y como retos para el desarrollo de los objetivos, estrategias y sus respectivas acciones.

Para entrar en materia, en este documento se va a entender la gobernanza de la actividad física como las reglas (formales e informales), los principios y los canales que rigen la articulación y la coordinación de los actores involucrados en la promoción de la actividad física. El fin de dicha coordinación puede ser el manejo de recursos de uso común o la expedición de bienes y servicios públicos por medio de las políticas públicas (7, 9, 10).

Ahora bien, el calificativo de policéntrica dado a los esquemas de gobernanza alude al hecho de que los problemas de acción colectiva (el diseño y la implementación de políticas públicas es un ejemplo; el manejo de los recursos de uso común es otro) rara vez atañen a una sola jurisdicción o nivel territorial (nación, departamento, distrito o municipio), un solo modelo de organización (Estado, mercado o sociedad civil) o una sola agencia (7, 9, 10). Al contrario, dada la complejidad de los problemas que enfrentan tanto las sociedades como las políticas públicas, demandan la interacción, la colaboración y la coordinación de actores pertenecientes a diversos sectores, niveles, jurisdicciones y formas organizacionales.

Así las cosas, estos lineamientos de gobernanza tienen un doble punto de partida: por un lado, parten del supuesto de que la promoción de la actividad física, al ser un comportamiento humano complejo, situado y multidimensional (recuérdese la definición propuesta al principio del documento), requiere (como lo sugiere la OMS) (1) la articulación y coordinación de varios tipos de actores, agencias, sectores y niveles de gobierno. Por otro lado, parten de la estructura institucional consignada en la normativa que, como se tuvo oportunidad de analizar, se fundamenta en el SND, la Comisión Intersectorial, y como cabeza del sector y de dicho sistema, al Ministerio del Deporte. Este andamiaje contempla, igualmente, acciones de articulación intersectorial en los distintos niveles del Estado. Estos supuestos filosóficos e institucionales se complementan con principios básicos que pueden servir de marco para el diálogo y la coordinación entre actores, con miras a promocionar la actividad física en contextos diversos. Desde este punto de vista, la gobernanza policéntrica busca que las reglas formales (las instituciones) que enmarcan y regulan el

comportamiento de los actores puedan complementarse con acuerdos, compromisos y reglas emergentes: aquellas que surgen de sus interacciones o, en otras palabras, del diálogo, la negociación, la experiencia y las circunstancias particulares de cada contexto.

Por supuesto, esta idea abstracta debe tener en cuenta las diferencias territoriales y de capacidades institucionales existentes en el país. Esto quiere decir que los grados de descentralización de las intervenciones, de las políticas de actividad física, así como de las funciones y roles de cada tipo de actor, no pueden ser los mismos en todos los niveles y locaciones del país. Aun cuando, como se dijo, no podría asegurarse a priori cuál es la estructura de la gobernanza en cada nivel y entre cada uno de los sectores, sí pueden darse algunas ideas y pautas generales.

Comunicación.

Si bien pueden existir estructuras diferentes en cuanto a los actores que interactúan y sus tipos de relaciones, cada esquema de gobernanza que surja debe ser fruto del diálogo público y razonado entre los distintos actores. Para ello, es necesario que en todos los niveles existan mecanismos de diálogo e interacción entre los actores pertenecientes a diferentes sectores. Estos mecanismos pueden estar atados a espacios ya existentes (p. ej., comisiones, grupos de trabajo, mecanismos de consulta, etc.) o a espacios que hay que impulsar en los casos en los que se carezca de ellos.

Participación.

La actividad física no solo supone la participación de la ciudadanía como titular de derechos, sino que el involucramiento de esta en las consultas, las decisiones, la vigilancia y el control de las intervenciones estatales debe estar garantizado y ha de



Campaña Yo Entreno en casa
#YoEntrenoEnCasa 2020
Cortesía Ministerio del Deporte

ser permanente. La participación ciudadana amplia y democrática les aporta legitimidad a los procesos políticos y es también una manera de recoger el conocimiento, el potencial de innovación, las experiencias y la sabiduría contenida en la vida cotidiana y el saber popular.

Construcción conjunta de reglas para la promoción de la actividad física.

Siguiendo los resultados del trabajo de varias décadas de Ostrom (9, 11), las mejores experiencias de gobernanza están fuertemente asociadas con la discusión, la negociación y el establecimiento de reglas adaptadas a las particularidades de los contextos sociales, económicos y culturales en que se plantean los problemas. Esto no significa que se creen reglas desde cero o que no se deban tener en cuenta las reglas contenidas en las leyes, los decretos o las ordenanzas. Quiere decir, más bien, darles espacio a las reglas, los acuerdos y los compromisos tanto formales como informales que surgen del diálogo y la interacción entre los actores involucrados.

Información.

Los anteriores principios para la gobernanza policéntrica suponen, en buena medida, la disponibilidad y el acceso a la información. Desde el inventario de actores, facilidades, programas y actividades relacionadas con la promoción de la actividad física, pasando por el conocimiento acerca de sus principales tendencias, los resultados e impactos de las intervenciones, etc. Construir dicho sistema (ver más adelante capítulo sobre monitoreo y evaluación), tratar de aplacar las asimetrías de información entre los actores y divulgar ampliamente los planes, programas y proyectos, es una condición sine qua non no solo para una efectiva gobernanza policéntrica sino para la existencia misma de esta, tenga las características que tenga.

Actores, roles y relaciones.

En cuanto a los principios que pueden regir los roles y las responsabilidades de los actores según los niveles de intervención, hay que considerar, en estemarco de gobernanza policéntrica, lo siguiente. En primer lugar, debe partirse de las funciones ya existentes que están enmarcadas en la ley. En tal sentido, estos lineamientos no constituyen un desarrollo normativo de lo ya existente: más bien, plantean ideas generales sobre los roles que pueden tener frente a un esquema de gobernanza abierto y que no podría definirse a priori. Estas ideas son las siguientes:

Los nodos centrales. Parte de la idea de gobernanza policéntrica está vinculada con relaciones que van más allá de la jerarquía y el control funcional de las entidades, involucrando relaciones en red, más tendientes a la colaboración entre múltiples nodos (11). Como demostraron los ejercicios de consulta (12), los nodos centrales de los diferentes niveles (básicamente, el Ministerio del Deporte, los entes deportivos, las gobernaciones, las alcaldías y las universidades) son fundamentales para la articulación de los sectores y tipos de actores, tanto públicos como sociales y privados. Esto se debe mantener y reforzar, tratando de que dicho papel articulador incluya en una forma más decidida el diálogo y la comunicación con la sociedad organizada y el sector privado.

Además de este papel articulador, puede plantearse que, dependien-

do de los recursos y las capacidades de los territorios, los nodos centrales y, en particular, el Ministerio del Deporte, puedan cumplir roles de acompañamiento al ente territorial que lo requiera, de apoyo en la formación de capacidades institucionales, de posicionamiento del tema, de construcción de un sistema público de información y de divulgación de la información relacionada con la actividad física.

Relaciones entre los actores: cooperación, complementariedad y competencia. Aparte del papel central que por ley y por experiencia les corresponde a los nodos centrales en la articulación y gestión de sus respectivas redes según los niveles, puede igualmente plantearse que las relaciones de competencia que se dan dentro del mercado e incluso en la sociedad organizada por recursos distintos de los monetarios (p. ej., alrededor del prestigio y la reputación), pueden servir para incentivar el involucramiento de actores claves en la promoción de la actividad física cuando estos perciben oportunidades de crecimiento. Por supuesto, el mercado tiene sus propios mecanismos de gobernanza que hay que tomar en cuenta. El punto es que el involucramiento de ciertos sectores sociales y económicos se puede potenciar en la medida en que estos reconozcan oportunidades.

Ahora bien, fuera de las relaciones de competencia, los esquemas de gobernanza que emerjan deben considerar las particularidades y los "términos de intercambio" entre los tipos de actores. Con esta metáfora económica se quiere dar a entender que, dependiendo de los niveles de desarrollo del mercado, la sociedad civil y las capacidades institucionales de las entidades públicas en los territorios, puede haber relaciones de negociación, cooperación, complemento e intercambio de experiencias "horizontales"; o, en caso de desequilibrios en el acceso a recursos, de relaciones algo más verticales que implican dependencia de recursos como la subsidiariedad, pero también la creación conjunta de entornos para el surgimiento de la competencia (en el caso de los mercados) o el desarrollo de la sociedad civil.

La idea de la gobernanza policéntrica de la actividad física es, en últimas, que las particularidades y el diálogo público entre los actores determinen cuál es el esquema de gobernanza más apropiado para que los actores involucrados o que deban involucrarse creen sinergias, mecanismos de concertación, acuerdos y compromisos tanto sectoriales como intersectoriales alrededor de la promoción de la actividad física.



Evento Masivo Sucre 2020
Cortesía Instituto Departamental de Deportes y Recreación de Sucre INDER Sucre

2.5. Orientaciones estratégicas para el seguimiento y la evaluación

En consonancia con lo establecido en el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 (Pamaf 2018-2030), el seguimiento y la evaluación desempeñan un papel fundamental como parte de los lineamientos orientados a incrementar la actividad física en el ámbito poblacional y a reducir los comportamientos sedentarios (1).

En la definición de un marco para el seguimiento y la evaluación de la actividad física y los comportamientos sedentarios, es importante tener presentes los antecedentes de país en cuanto a la disponibilidad de información para estimar prevalencias de actividad física y comportamientos sedentarios en el ámbito poblacional, y establecer sus trayectorias a escala nacional o en territorios específicos y las evaluaciones hechas a programas específicos o componentes particulares de estos.



Curso Nacional teórico práctico de actividad física musicalizada Ibagué Tolima 2019
Cortesia Ministerio del Deporte

A partir de estos antecedentes de país y las orientaciones del Pamaf 2018-2030, se proponen tres grandes orientaciones estratégicas de seguimiento y evaluación de estos lineamientos.

Definición de metas nacionales e indicadores desagregados. El establecimiento de metas es un elemento necesario para valorar los avances del país frente al incremento de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios. Teniendo como referencia la situación del país frente a las prevalencias de actividad física y de los comportamientos sedentarios y lo propuesto en estos lineamientos, resulta indispensable realizar ejercicios de concertación y modelación que permitan establecer una meta nacional de incremento de los niveles de actividad física y de reducción de los comportamientos sedentarios en el ámbito poblacional y en desagregaciones a partir de indicadores sociales, demográficos y territoriales relevantes.

Frente a este punto, el Pamaf 2018-2030 tiene como principal referente el seguimiento de la prevalencia de actividad física en la población a partir de los 18 años y en la que está entre los 11 y 17 años. Tomando en cuenta esto, es necesario dar continuidad a las mediciones efectuadas en todos los grupos de la población, incluyendo la población infantil y preescolar. De igual manera, es necesario seguir contando con las estimaciones de prevalencias y trayectorias relacionadas con el exceso de peso corporal como un indicador influenciado por la actividad física, los comportamientos sedentarios y los de tipo alimentario.

Un segundo aspecto clave tiene que ver con

obtener información desagregada sobre los indicadores que hay que monitorear, considerando que esto sea factible y útil para la gestión requerida de los lineamientos a escala territorial. Además de la valoración de indicadores a partir de tres grupos de edad descritos, hay que garantizar la disponibilidad de información y el análisis desagregado por unidades geográficas y categorías demográficas y sociales relevantes (p. ej., sexo, posición socioeconómica, nivel de pobreza, pertenencia étnicorracial, discapacidad). La disponibilidad de dicha evidencia es fundamental para dar cuenta del interés plasmado en estos lineamientos de ofrecer oportunidades para la práctica de la actividad física a toda la población colombiana en forma equitativa y en el curso de la vida.

Continuidad, articulación y complemento de fuentes. Uno de los aspectos que cabe destacar para el caso de Colombia es la existencia de diversas fuentes de información que han permitido hacer seguimiento a la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en el país. Entre estas fuentes se destaca el desarrollo, desde 2005, de la Encuesta Nacional de Salud y Situación Nutricional (Ensin).

En términos de continuidad, articulación y complementariedad de las fuentes, hay varios desafíos para el seguimiento y la evaluación. El primer desafío es garantizar, a través de la gestión intersectorial, la continuidad de la Ensin que, por su carácter nacional y las posibilidades de desagregaciones, al igual que por contar con tres ediciones previas, ofrece posibilidades en materia de cobertura, alcance y continuidad que no ofrecen otro tipo de fuentes en la actualidad.

Un segundo desafío consiste en ampliar la información disponible, en particular con respecto a contar con más información sobre los comportamientos sedentarios en todos los grupos de la población.

Como tercer desafío está el garantizar la generación de reportes apropiados a las necesidades de seguimiento y evaluación para la toma de decisiones en diferentes niveles. En este sentido, se requiere articular los reportes que producen diversos actores o programas. Frente a este desafío, es útil la consolidación de una red de seguimiento y evaluación que contribuya al fortalecimiento de fuentes y a la generación rutinaria de reportes.

Un cuarto desafío es articular distintas fuentes que permitan disponer de una información más completa e integrada de la actividad física y los comportamientos sedentarios. Si bien se ha destacado la relevancia que han tenido fuentes como la Ensin, es clave vincular a los análisis información generada desde otros sectores, como estadísticas nacionales o las que rutinariamente se producen en sectores como salud y educación, así su objetivo no esté vinculado al seguimiento a la actividad física y los comportamientos sedentarios. Para dar cuenta de este desafío resulta clave, por ejemplo, establecer un inventario de fuentes producidas por diferentes sectores, no solo las relacionadas con programas de actividad física. El esquema de gobernanza policéntrico que se propone en estos lineamientos, junto con una adecuada gestión de la información, es clave para superar este desafío.

Generación de diversos tipos de evidencia. Siguiendo lo que se sugiere en el Pamaf 2018-2030, para los lineamientos se proponen cinco grandes líneas de generación de evidencia:

1. **Comportamientos y otros indicadores individuales.** Se orienta a dar continuidad a las mediciones que se han hecho en el país frente a la prevalencia de actividad física y de comportamientos sedentarios usando desagregaciones relevantes y realizando análisis por diversas categorías de posición social. A esto se suma el seguir contando con mediciones

de indicadores como obesidad y aptitudes físicas.

2. Intervenciones. Incluye el seguimiento y la evaluación de proceso e impacto, al igual que evaluaciones económicas, a los diferentes tipos de intervenciones desarrolladas en los ámbitos nacional y territorial, así como en cada una de las áreas de interés para este lineamiento. En coherencia con estos lineamientos y la perspectiva socioecológica que los orienta, el concepto de intervenciones debe incluir aquellas dirigidas a: 1) la población, grupos específicos o individuos; 2) organizaciones, y 3) contexto o ambiente físico y social. Lo relacionado con las políticas públicas se abordará más adelante. La generación de este tipo de evidencia es fundamental para el ajuste de programas o su discontinuidad en los casos en que no se alcancen los objetivos propuestos.

Un aspecto crítico del seguimiento y la evaluación de intervenciones en actividad física tiene que ver con la valoración de los procesos vinculados a estas, al igual que logros en el ámbito comunitario, incluyendo la conformación de redes, recursos, lecciones aprendidas, etc.

3. Capacidades. Una adecuada valoración de capacidades técnicas, organizacionales, de liderazgo, financieras, administrativas, entre otras dimensiones, en los actores y organizaciones involucrados en los niveles de gobierno, es fundamental para el logro de las metas que se definan para la actividad física y los comportamientos sedentarios.

4. Políticas públicas. Plantean el seguimiento y la evaluación de la formulación e implementación de los instrumentos de políticas públicas que, en diferentes niveles de gobierno, se adopten de manera directa para afectar la práctica de la actividad física o reducir los comportamientos sedentarios, al igual que todas aquellas que si bien no orienten directamente a estos propósitos, puedan tener un efecto sobre ellos. La generación de esta evidencia tiene, por tanto, un carácter intersectorial y plantea el fortalecimiento de las capacidades nacionales y territoriales para el análisis de política pública en actividad física y comportamientos sedentarios.

5. Impactos. Un aspecto clave, señalado en el Pamaf 2018-2030, es la necesidad de generar evidencia sobre los impactos de la actividad física, más allá de los de salud, que siguen siendo fundamentales y que deben incluir tanto aquellos directamente vinculados con las enfermedades crónicas, como los relacionados con los incidentes viales, dada la preeminencia de la movilidad activa como opción para incrementar la actividad física en la población y el papel de la seguridad vial ante esta clase de incidentes. Frente a la ampliación de los tipos de evidencia, resulta útil adoptar evaluaciones de impacto en las dimensiones económica, ambiental, social, laboral y de planificación urbana. El seguimiento y la evaluación hechos en estas múltiples dimensiones generarán evidencia que permitirá promover, a partir del esquema de gobernanza propuesto, una mayor participación de diversos sectores; en igual forma, esta evidencia es relevante para articular la agenda de actividad física con otras más amplias, como la de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

De manera transversal a cada uno de los aspectos señalados para el monitoreo y evaluación está adoptar un enfoque de equidad, que permita no solo reconocer la distribución desigual en los recursos y las oportunidades que las personas, las comunidades y los territorios tienen para adherirse y mantener una práctica adecuada de la actividad física, sino también que a partir de esta valoración se oriente la toma de decisiones para lograr un acceso más equitativo a esta

práctica en toda la población colombiana.

Una recomendación clave frente a la evaluación es que las acciones que se realicen en el futuro sean teóricamente fundamentadas, de tal modo que se incremente su rigor y se facilite la incorporación de referentes, indicadores e instrumentos. Una aproximación teórica a la evaluación también será útil para delimitar alcances y orientar la toma de decisiones.

Para garantizar la generación de estas clases de evidencia se debe contemplar el fortalecimiento de las capacidades para el uso de abordajes cuantitativos, cualitativos y mixtos. El uso de estos abordajes resulta fundamental, porque la naturaleza, efectos y acciones centradas en modificar la actividad física y los comportamientos sedentarios son complejos y superan las posibilidades de una sola aproximación metodológica.

Para más información sobre la metodología orientada a la formulación de las estrategias, por favor, remitirse a los anexos 1 y 2 de este documento.

Con los lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios, el Ministerio del Deporte quiere contribuir a una conversación amplia e informada sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo, el bienestar y la salud de todos los colombianos. Para ello, este documento quizo recoger las tendencias globales y locales sobre el tema de la actividad física, los antecedentes normativos y de política pública que le pueden servir a la ciudadanía y a los hacedores de política para trazar una trayectoria, dar cuenta y justificar los esfuerzos anteriores. Para conectar esta trayectoria con el futuro de la política pública de promoción de la actividad física y disminución de los comportamientos sedentarios, estos lineamientos se basaron para su construcción en los principios rectores de los derechos humanos, el enfoque inclusivo y el desarrollo humano; y propusieron, así mismo, un marco estratégico para su ejecución. Finalmente, con estos lineamientos, el Ministerio espera contribuir con un insumo que puede ser apropiado por parte de todos los actores involucrados y desarrollado en documentos de política e incorporado en los instrumentos de planeación nacionales, regionales y locales.



Vía Activa y Saludable Sincelejo 2020
Cortesía Instituto Departamental de Deportes y Recreación de Sucre - INDER Sucre

2.6. Referencias

1. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018..

2. Ministerio de Salud y Protección Social. Orientaciones para la gestión territorial de la promoción de la actividad física. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2017.

3. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física para el Desarrollo Humano 2009-2019. Bogotá: Coldeportes; 2009.

4. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Política pública nacional para el desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2018-2028. Bogotá: Coldeportes; 2018.

5. PNUD. Desarrollo humano. Informe 1990. Bogotá: Tercer Mundo Editores; 1990.

6. Sen A. Desarrollo y libertad. Bogotá: Planeta; 1999.

7. Ostrom E. Understanding institutional diversity. Princeton: Princeton University Press; 2005.

8. Ministerio del Deporte y Comité Olímpico Colombiano. Pacto por la gobernanza y la transparencia en el deporte asociado colombiano. Bogotá: Mindeporte y Comité Olímpico Colombiano; 2019. .

9. Ostrom E. Beyond markets and states: polycentric governance of complex economic systems. American Economic Review. 2010;100:1-33..

10. Ostrom V, Tiebout C.M. & Warren R. The organization of government in metropolitan areas: a theoretical inquiry. The American Political Science Review. 1961;55(4):831-42.

11. Inglés E. & Puig N. Gestión de la práctica deportiva en el medio natural. Efectos de la gobernanza en red colaborativa sobre el desarrollo sostenible. Apuntes. Educación Física y Deportes. 2016;124(2):89-99.

12. Ipsos. Producto 2: Documento que presente los hallazgos más importantes de cada uno de los ejes de discusión de las mesas de trabajo y de las encuestas, con sus correspondientes matrices de sistematización, análisis y conclusiones. Consultoría Construcción de lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia. Bogotá: Ipsos; 2021.

3. ANEXOS

3.1. Anexo 1: Metodología para la formulación de objetivos y estrategias

En esta sección se hará una descripción de los objetivos y estrategias de los lineamientos. En la formulación de estos se tuvo como referencia una estructura socioecológica (1-3), que aporta varios elementos al componente estratégico de dichos lineamientos. Primero, se reconoce que tanto la actividad física como los comportamientos sedentarios son influenciados por condiciones y factores ubicados en varios niveles, desde el político hasta el individual, incluyendo los niveles interpersonal, organizacional y comunitario. Segundo, se plantea la importancia de la interacción entre factores y condiciones ubicados en diferentes niveles, pues así resulta útil pensar que se pueden lograr efectos sinérgicos al desarrollar acciones en varios niveles. Tercero, debido al reconocimiento de estos niveles y las interacciones entre ellos, se espera consolidar una comprensión y una intervención que posibiliten el incremento de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios más allá de una perspectiva netamente



Equipo Colombia Curso Nacional teórico práctico de actividad física musicalizada 2019
Cortesia Ministerio del Deporte

individual y sectorial, para que sea, por el contrario, una perspectiva poblacional e intersectorial.

Un elemento crítico que hay que tener presente es que en el desarrollo de objetivos y estrategias es fundamental garantizar la adopción de consideraciones éticas y evitar cualquier tipo de interferencias de sectores y productos vinculados con efectos negativos en la salud o, en general, en el bienestar físico o social de la población.

Tomando en cuenta lo anterior, a continuación se describe el proceso para la formulación de los objetivos y estrategias de los lineamientos.

Proceso para la formulación de objetivos y estrategias

El componente estratégico de estos lineamientos se desarrolló a través de tres pasos generales. Inicialmente, se sintetizó en una matriz la evidencia sobre la situación nacional e internacional de la actividad física. Esta síntesis permitió establecer como categorías ordenadoras los problemas, debilidades y fortalezas para alcanzar la visión que se propone, la cual se orienta al incremento de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en la población colombiana. Luego, con base en la información obtenida en cada una de las tres categorías ordenadoras, se agruparon los hallazgos frente a los cuales se consideró relevante proponer algún tipo de estrategia con sus correspondientes actividades y sectores que, por su acción, tendrían oportunidad de involucrarse en el desarrollo de estas. Ya con los objetivos formulados, se estableció su alcance. A partir de esta formulación se hicieron varias rondas de consulta, revisión y ajuste de objetivos, estrategias, actividades y sectores.

En la definición de objetivos se buscó que estos fueran específicos, medibles, alcanzables, realistas y temporalmente apropiados, en tanto que para la selección de estrategias se verificó que fueran sostenibles y flexibles al momento de su aplicación; a la vez, estas estrategias se propusieron tomando en cuenta la evidencia sobre su utilidad frente al objetivo respectivo. Un elemento adicional en la definición de objetivos y estrategias fue el reconocimiento de que estos fueran aplicables a diferentes contextos, dada la heterogeneidad de un país; de ahí la importancia de la flexibilidad mencionada. En ese sentido, los lineamientos no buscan proponer recetas específicas sino convertirse en un conjunto de objetivos, estrategias y actividades que se pueden ajustar o afinar en los niveles de gobierno o sectores involucrados en el incremento de los niveles de actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios en la población colombiana.

Los objetivos no se proponen para alcanzarlos en forma consecutiva, sino que las estrategias y actividades relacionadas con cada uno de estos podrían desarrollarse de manera simultánea. Los objetivos se encuentran conectados entre sí, de modo que, por ejemplo, el desarrollo del primero potencia las posibilidades de logro de los tres restantes y así sucesivamente. Esta forma de considerarlos refleja lo señalado frente a lo que plantean los modelos socioecológicos, en la medida en que las intervenciones en diferentes niveles podrían ser congruentes y sinérgicas.

La definición de sectores con oportunidad de acción se encuentra vinculada a los principios policéntricos para la gobernanza de la actividad física, tal como se describe en este lineamiento. De acuerdo con dichos principios, en las actividades de las estrategias se plantean espacios de diálogo o construcción conjunta y la necesidad de establecer negociaciones entre diversos sectores y actores, entre estos la ciudadanía, tomando como referencia las particularidades de cada contexto.

Siguiendo los principios de la gobernanza policéntrica, en las estrategias también se desarrollan un conjunto de orientaciones



Curso Regional de Actividad Fisica Dirigida Musicalizada y Hábitos y Estilos de Vida Saludable Arauca 2016
Cortesia Ministerio del Deporte

para ampliar la información disponible en aspectos vinculados con la actividad física y los comportamientos sedentarios, de tal modo que esto les permita a los actores involucrados tener la mejor evidencia disponible para la planeación, implementación y evaluación de las iniciativas que propongan o desarrollen. Un elemento central para el logro de una gobernanza policéntrica es el fortalecimiento de las instituciones y organizaciones vinculadas a la actividad física, lo cual se reconoce específicamente en una de las estrategias propuestas.

Teniendo en cuenta estos referentes, la definición de objetivos y estrategias se orientó por el marco de trabajo que se presenta más adelante (figura 1). Un marco de trabajo sirve como herramienta para hacer evidente un conjunto de aspectos relacionados con un asunto o problema de interés (4). En este caso, en el marco de trabajo propuesto se busca señalar aquellos aspectos que hay que incorporar a los objetivos y las estrategias a través de las cuales se busca incrementar la actividad física y reducir los comportamientos sedentarios en la población colombiana, razón por la cual la actividad física y los comportamientos sedentarios se ubican en el centro de este marco. Así mismo, es importante reconocer en los objetivos, estrategias y acciones los actores, ámbitos y dimensiones que sean relevantes para los fines de este lineamiento.

En este marco de trabajo se plantea que para la comprensión e intervención de la actividad física y los comportamientos sedentarios en estos lineamientos se deben considerar los enfoques descritos previamente, los cuales permiten que los objetivos, estrategias y actividades adopten una perspectiva particular. En el presente caso, tales enfoques enfatizan en que para la práctica de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios se deben desarrollar acciones incluyentes, de tal manera que todos los grupos de la población puedan accedan a estas en forma efectiva y equitativa. Finalmente, los enfoques reconocen el aporte que hace la actividad física al desarrollo humano, al igual que al social y económico del país.

En el marco de trabajo se destaca también que para conseguir el propósito de incrementar los niveles de actividad física y reducir los comportamientos sedentarios se requiere un trabajo articulado entre diferentes niveles y sectores, en coherencia con la orientación que resulta de un abordaje socioecológico. Igualmente, se hace explícito un conjunto de catorce estrategias, por medio de las cuales se pretende soportar u orientar las acciones para aumentar la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios. El soporte para alcanzar estos propósitos incluye una adecuada gobernanza y el contar con mecanismos de seguimiento y evaluación apropiados.

Referencias

1. Sallis JF, Owen N, Fisher E. Ecological models of health behavior. Health behavior: Theory, research, and practice. 2015;5(43-64).

2. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. Health Education Quarterly. 1988;15(4):351-77.

3. Stokols D. Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. American Journal of Health Promotion. 1996;10(4):282-98.

4. Carpiano RM, Daley DM. A guide and glossary on postpositivist theory building for population health. Journal of Epidemiology & Community Health. 2006;60(7):564-70.

3.2. ANEXO 2: Estrategias de los lineamientos

3.2.1. Estrategias objetivo 1

Posicionar la actividad física como un comportamiento saludable y necesario para el desarrollo humano, social y económico del país.

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Comunicación a diversos grupos de interés de aportes y beneficios de la actividad física (AF) al desarrollo humano, social y económico del país y de la reducción de comportamientos sedentarios (CS).	Generar espacios para que se dialogue, de manera participativa, con todos los grupos de interés acerca de los aportes de la AF al desarrollo humano, social y económico de la población colombiana.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación Sector del trabajo Sector cultural Sector del transporte o movilidad Sector del desarrollo social Organizaciones públicas y privadas interesadas[13]
	Involucrar a los medios de comunicación en la difusión de las acciones que se van a desarrollar sobre los beneficios de la AF y la importancia de la reducción de los CS.	Sector del deporte Medios de comunicación
	Realizar, a través de los medios disponibles en cada contexto, campañas de comunicación masiva dirigidas a diferentes audiencias, acerca de la importancia de la reducción de CS, así como las recomendaciones y beneficios de AF para todo el curso de vida.	Sector de la educación Sector del trabajo Sector de la salud Sector del deporte Sector del transporte o movilidad Medios de comunicación
	Divulgar periódicamente a diversos grupos de interés evidencia técnica sobre los costos y beneficios de la AF y la reducción de los CS en los sectores de la población.	Sector del deporte Sector de la salud Sector del transporte o movilidad Comunidad académica y de investigación

13 Para efectos de este lineamiento, se considera como sector privado u organismos privados a aquellos que tienen como interés la obtención de un lucro y no son propiedad del Estado o están controlados por este. También se incluyen aquellas entidades que no tienen interés de lucro, pero no son organizaciones del Estado, tal como las organizaciones no gubernamentales (ONG).

3.2.1. Estrategias objetivo 1

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Mercadeo social para mayor aceptabilidad en el ámbito poblacional de la AF como un comportamiento cotidiano que contribuye a mejorar la calidad de vida en la población colombiana.	Diseñar una estrategia de mercadeo social orientada a incrementar la práctica de AF y a reducir los CS a partir de las características, necesidades y oportunidades de cada contexto.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación Sector del trabajo Sector cultural Sector del transporte o movilidad
	Establecer canales y materiales que, desde un llamado a la acción individual y colectiva, permitan incorporar en los imaginarios y normas sociales la importancia de la práctica regular de AF y la reducción de CS.	
	Desarrollar espacios de diálogo participativos para la construcción de una propuesta pedagógica que, desde el mercadeo social, mejore la percepción sobre la AF, haga visibles las oportunidades para su realización cotidiana y muestre su aporte al bienestar y la calidad de vida de la población.	

3.2.1. Estrategias objetivo 1

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Incidencia política orientada a garantizar los recursos y oportunidades que hagan accesible y disponible la AF a toda la población colombiana.	Hacer una identificación y articulación de partes interesadas que podrían vincularse al desarrollo de acciones de incidencia política para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación Sector del transporte Sector del trabajo Sector ambiental Sector privado Organizaciones de la sociedad civil
	Establecer espacios que permitan que las partes interesadas en hacer incidencia política adquieran competencias y herramientas para el desarrollo de estas actividades para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	
	Difundir entre las partes interesadas los instrumentos de política adoptados o que se podrían adoptar para el incremento de la AF y la reducción de CS en el país.	
	Desarrollar, según las características de cada contexto, un plan de incidencia política para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	

3.2.2. Estrategias objetivo 2

Crear condiciones en los sectores público y privado para el desarrollo de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios.

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Fortalecimiento de la capacidad organizacional territorial para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Valorar las fortalezas, oportunidades, debilidades y recursos de las organizaciones públicas y privadas que en el ámbito territorial están vinculadas con el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Sector del deporte
	Proponer modelos de gobernanza y gestión territorial en AF, en el marco de lo establecido en estos lineamientos.	
	Fortalecer las capacidades para la gestión y el liderazgo de las instituciones y organizaciones vinculadas al fomento de la AF en el ámbito territorial.	
	Fortalecer la capacidad para trabajar en equipos interdisciplinarios e intersectoriales en función de la implementación de estos lineamientos.	

3.2.2. Estrategias objetivo 2

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Coordinación entre los actores involucrados en el incremento de la AF y reducción de los CS en la población.	Propiciar espacios de trabajo conjunto y acuerdos en los cuales cada actor proponga desde sus competencias, misionalidad, fortalezas, capacidades y experiencias, cómo podría vincularse al desarrollo de acciones para incrementar la AF y reducir los CS en su área de influencia.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación Sector del transporte Sector del trabajo Sector ambiental Sector cultural Sector de desarrollo social Sector de planeación Sector privado
	Identificar proyectos propuestos por cada sector en los planes de desarrollo nacional, departamental y municipal que sirvan como oportunidades para aumentar la práctica de AF y reducir los CS en el territorio nacional.	Organizaciones de la sociedad civil Comunidad académica y de investigación
	Ampliar las oportunidades para la participación social en la elaboración de planes y programas encaminados al incremento de la AF y la reducción de los CS en los diferentes ámbitos, a partir del diálogo con la comunidad y las experiencias territoriales.	Organizaciones de la sociedad civil Sector del deporte Sector de planeación Sector de la salud Sector de la educación Sector del trabajo Sector de desarrollo social Sector del transporte o movilidad Comunidad académica y de investigación
	Promover el acompañamiento para la implementación de estos lineamientos por parte de los integrantes de la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición de Impacto de la Actividad Física (Coniaf).	Sector del deporte Sector de la salud Sector cultural Sector de la educación

3.2.2. Estrategias objetivo 2

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Desarrollo de políticas públicas en cada nivel de gobierno que soporten la realización de AF y la reducción de los CS mediante la influencia de la gobernanza, recursos, organización, regulación, incentivos y herramientas de planificación	Identificar líneas e instrumentos de políticas públicas afines a la AF y la reducción de CS desarrolladas en los sectores de la educación, cultural, del transporte y el deporte.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación: comunidad académica y de investigación Sector del transporte Sector del trabajo Sector ambiental Sector cultural Sector de la infraestructura y planeación
	Facilitar la búsqueda y uso de evidencia que respalde los procesos de formulación de políticas públicas sectoriales, orientadas al incremento de la AF y la reducción de CS.	Sector de deporte Sector de la educación: comunidad académica y de investigación Sector de las tecnologías de la información y comunicación Sector de la ciencia, tecnología e innovación
	Vincular las acciones para el incremento de la AF y la reducción de CS como aspectos centrales de las políticas públicas sectoriales y los procesos de planificación territorial.	Sector de planeación Sector de la infraestructura Sector del deporte
	Establecer, según las capacidades existentes en cada nivel de gobierno, mecanismos para el monitoreo y evaluación de la implementación y efectos de las políticas públicas relacionadas con el incremento de la AF y la reducción de CS.	Sector de planeación Sector del deporte

3.2.2. Estrategias objetivo 2

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Financiación multisectorial, intersectorial y sectorial de las iniciativas para el incremento de la AF y la reducción de CS.	Hacer un inventario disponible actualmente para la financiación de las acciones orientadas al incremento de la AF y la reducción de los CS.	Sector del deporte
	Priorizar en las fuentes disponibles asignaciones presupuestales específicas orientadas al incremento de la AF y la reducción de los CS en el nivel territorial.	Tomadores de decisión públicos y privados Sector de planeación Sector de hacienda Sector del deporte
	Identificar nuevas fuentes de financiación que permitan implementar intervenciones en grupos poblacionales específicos (infancia, juventud, persona mayor, personas con discapacidad, minorías, poblaciones vulnerables) para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación Sector del transporte Sector del trabajo Sector ambiental Sector cultural
	Identificar esquemas de financiación que permitan el aporte o integración de recursos desde los diferentes sectores.	Tomadores de decisión públicos y privados Sector de planeación Sector de hacienda Sector del deporte
	Incentivar la inversión del sector privado que sea afín a la AF, la reducción de los CS y los hábitos y estilos de vida saludable.	
	Proponer desde el nivel nacional, a partir de la evidencia disponible, la gestión y el uso eficiente de recursos contribuyan a financiar el desarrollo de acciones para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Tomadores de decisión públicos y privados Sector de planeación Sector de hacienda Sector del deporte

3.2.2. Estrategias objetivo 2

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Creación, mantenimiento y accesibilidad de espacios públicos y privados para la práctica de la AF en sus dominios y ámbitos.	Hacer un diagnóstico local del estado de los espacios públicos y privados para la realización de AF.	Sector del deporte Sector de planeación Sector de la infraestructura Sector privado Cajas de compensación
	Reducir las barreras físicas (espacios físicos) y económicas (costos) para la práctica regular de la AF.	
	Implementar estrategias para mejorar la seguridad frente al crimen, la seguridad vial relacionada con la movilidad activa y la seguridad de la infraestructura física de los espacios para la realización de AF.	Sector de seguridad Sector del transporte Sector de planeación Sector de la infraestructura
	Promover el diseño de nuevos equipamientos inclusivos para el incremento de la AF durante todo el curso de vida y para personas con diferentes preferencias y capacidades (por ejemplo, circuitos biosaludables, gimnasios al aire libre, juegos, entre otros).	Sector de planeación Sector de la infraestructura Sector del deporte Sector privado
	Establecer mecanismos para reducir las restricciones existentes para el acceso y el uso compartido de espacios públicos y privados en AF.	Sector de la educación Cajas de compensación Sector de deporte

3.2.2. Estrategias objetivo 2

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Desarrollo de la investigación y la innovación para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Fortalecer las redes de investigación e innovación en AF con instituciones públicas y privadas con actividades o intereses en este campo.	Sector de ciencia, tecnología e innovación Comunidad académica y de investigación Sector de la salud Sector del deporte Sector privado
	Adoptar mecanismos para el desarrollo de incentivos y alianzas públicas y privadas que faciliten la innovación y el emprendimiento en AF.	
	Establecer una agenda de investigación e innovación para el incremento de la AF y la reducción de CS a mediano y largo plazo	
	Crear un fondo para el desarrollo de la investigación y la innovación en AF con recursos priorizados desde diferentes sectores.	Sector de ciencia, tecnología e innovación Sector privado Sector del deporte Comunidad académica y de investigación

3.2.3. Estrategias objetivo 3

Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física durante el curso de la vida y en la cotidianidad.

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Fortalecimiento de programas e iniciativas existentes para la promoción de la actividad física	Adoptar un plan de posicionamiento social y político de los programas e iniciativas existentes que favorezca su funcionamiento.	Sector del deporte Sector de la educación Sector de la salud Sector del trabajo Sector del transporte Sector cultural Sector privado Cajas de compensación
	Difundir de manera periódica el inventario actualizado de oportunidades y espacios para la realización cotidiana de AF en cada contexto.	
	Analizar las características de la oferta y la demanda, coberturas, adherencia e inequidades de los programas e intervenciones actuales en cada uno de los ámbitos.	
	Consolidar, a partir de los resultados de la actividad previa, planes de aseguramiento de la calidad, ampliación de coberturas, sostenibilidad, mejoramiento y evaluación continua de los programas e iniciativas existentes.	

3.2.3. Estrategias objetivo 3

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Diseño de nuevas intervenciones, dirigidas a la promoción de la AF, disminución de los CS y reducción de barreras en los ámbitos comunitario, laboral, educativo y de la salud.	Hacer procesos de diagnósticos participativos y técnicos con enfoque estratégico, para identificar barreras, preferencias, necesidades, oportunidades y tendencias que contribuyan a la elaboración de programas e intervenciones para la práctica regular de la AF.	Sector del deporte Sector de la educación Sector de la salud Sector del trabajo Sector del transporte Sector cultural Sector privado Cajas de compensación
	Diseñar intervenciones basadas en la evidencia que respondan a necesidades, preferencias y realidades identificadas y no cubiertas actualmente en los diferentes ámbitos y contextos.	
	Establecer un mecanismo de seguimiento a las inequidades que permita verificar la inclusión de los grupos poblacionales a los programas e intervenciones que promuevan el incremento de la AF y la reducción de los CS.	
	Diseñar mecanismos para documentar las experiencias derivadas de la implementación de intervenciones para la práctica regular de actividad física que favorezcan el intercambio, la interacción y los procesos colaborativos en los territorios.	

3.2.3. Estrategias objetivo 3

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Implementación de intervenciones basadas en la evidencia para el incremento de la AF y la reducción de CS en los ámbitos comunitario, laboral, educativo y de la salud.	Aplicar la evidencia al ciclo de desarrollo de intervenciones[14] que incrementen las oportunidades alternativas y la duración de la AF, y reduzcan los CS en los ámbitos comunitario, laboral, educativo y salud. Fortalecer las redes, espacios de encuentro y plataformas de interacción existentes para el intercambio de experiencias relacionadas con el desarrollo y la efectividad de los programas orientados a incrementar la práctica de la AF y a reducir los CS.	Sector del deporte Sector de la educación Sector de la salud Sector del trabajo Sector del transporte Sector cultural Sector privado Cajas de compensación

14 El ciclo incluye como mínimo el diagnóstico, la formulación o diseño, la implementación y la evaluación.

3.2.4. Estrategias objetivo 4

Desarrollar habilidades y motivaciones para la práctica regular de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Fortalecimiento de las competencias (saber-profesional, saber-hacer y saber-guiar) de las personas y grupos que trabajan en la implementación de acciones para el incremento de AF y la reducción de los CS, con el fin de proteger y mejorar la salud física, mental y social en la población colombiana.	Identificar de manera continua necesidades de fortalecimiento de competencias en quienes están involucrados en los diversos ámbitos para la promoción de la AF y reducción de los CS en las poblaciones.	Sector del deporte
	Fortalecer, en alianza con la academia, los procesos de capacitación en aspectos técnicos y pedagógicos para el incremento de la AF y la reducción de los CS.	Sector del deporte Sector de la educación Sector de la salud Comunidad académica y de investigación
	Desarrollar metodologías y didácticas innovadoras, orientadas a diversificar canales para la enseñanza y formación en promoción de AF y la reducción de los CS. Dar continuidad y sostenibilidad a los programas municipales y departamentales de capacitación existentes.	Sector del deporte Sector de la educación Sector de Cultura Sector de la salud

3.2.4. Estrategias objetivo 4

Estrategia	Actividades	Sectores con oportunidad de acción
Consolidación de las competencias y habilidades cognitivas, sociales, psicomotrices y emocionales en las personas y comunidades para la adopción en la cotidianidad de la AF y la reducción de los CS.	Desarrollar procesos pedagógicos participativos orientados a incrementar la autoeficacia, reconocer las oportunidades e identificar los espacios para la práctica regular de AF.	Sector del deporte Sector de educación Sector de salud
	Fortalecer e incrementar la cobertura de las consejerías grupales e individuales para la identificación de aptitudes físicas, valoración de motivaciones en la práctica de la AF, la reducción de los CS y la identificación de los perfiles de riesgo de las personasl.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación
	Realizar actividades que incentiven el fortalecimiento de actitudes, creencias e intereses de las personas y las comunidades frente a la necesidad de aumentar la AF y reducir los CS para mejorar su calidad de vida.	Sector del deporte Sector de la salud Sector de la educación
	Desarrollar intervenciones de formación y comunicación que permitan a las personas y comunidades la adquisición de competencias en promoción de hábitos saludables y educación en entornos saludables.	Sector del deporte Sector de la salud Sector cultural Sector de desarrollo social Sector ambiental
	Apoyar la creación y visibilización de grupos de pares y otros tipos formas de soporte social que contribuyan a la adherencia y aprovechamiento por las personas y comunidades de las oportunidades y espacios existentes para la práctica de AF y la reducción de los CS en cada contexto.	Sector del deporte Sector de la salud Sector cultural Sector de desarrollo social Sector ambiental



Curso Nacional teórico práctico de actividad física musicalizada Ibague Tolima 2019
Cortesía Ministerio del Deporte

3.3.

Anexo 3: Propuestas de intervención para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios

Este anexo técnico tiene como propósito presentar las principales estrategias de intervención que se han desarrollado a escala internacional, con el fin de generar nuevas oportunidades de acción para Colombia, orientadas al incremento de la actividad física y a la reducción de comportamientos sedentarios, objetivo fundamental de estos lineamientos. Lo anterior permite a la sociedad civil y a los tomadores de decisión tener una visión general, con el objetivo de fomentar, comunicar y orientar acciones que incorporen la actividad física a las políticas nacionales, regionales y locales (1).

En los últimos años, desde las funciones de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales en los ámbitos internacional, nacional, estatal y local, se ha prestado mayor atención a monitorear y proteger la salud pública mediante intervenciones comunitarias que buscan promover la actividad física como aspecto fundamental de una estrategia general para fomentar el bienestar y la calidad de vida de las personas (3, 4). Conforme a lo anterior, y con el objetivo de orientar acciones destinadas a modificar diversos comportamientos de riesgo en la población colombiana, la Guía de servicios preventivos para la comunidad se configura como punto de partida y herramienta para la evaluación de las intervenciones basándose en la evidencia científica (4, 5), en correspondencia con la actividad física, a partir de la clasificación de las estrategias de acuerdo con tres enfoques (ilustración 1):

Ilustración 1. Enfoques de intervención de acuerdo con la Community Guide.



Fuente: *Elaboración de IPSOS.*

Campañas y enfoques informativos.
Se proponen para cambiar el conocimiento, las actitudes y el comportamiento dentro de una comunidad (3, 4, 6).

Enfoques sociales y de comportamiento.
Determinan acciones en las que se les enseña a las personas las habilidades de manejo del comportamiento, imprescindibles para la adopción y la sostenibilidad en el tiempo de los cambios comportamentales (3, 4, 6).

Enfoques políticos y ambientales.
Permiten estructurar los entornos físicos y organizacionales, posibilitando el acceso seguro de la población a la práctica regular de actividad física (3, 4, 6).

En consecuencia, varios de los enfoques basados en la evidencia científica permiten consolidar información relevante sobre el incremento de los niveles de actividad física de las personas de diferentes edades, grupos sociales y comunidades, al tiempo que ayudan a identificar estrategias de intervención fundamentadas en la acción comunitaria. En este orden de ideas, la realización de actividades situadas desde un determinado enfoque se convierte en un recurso útil para el diseño e implementación de políticas que informen, motiven y lleven a la gestión de condiciones favorables para la práctica regular de actividad física en la población colombiana (4, 7); adicionalmente, se hace necesario establecer mecanismos que permitan el incremento de habilidades y capacidades en la adopción de estilos de vida saludable para lograr un estado óptimo de bienestar físico, mental y social de manera individual y colectiva, siendo estos dos últimos aspectos piezas claves en el desarrollo de acciones comunitarias, ya que a partir de las necesidades de la comunidad se toman decisiones y se elaboran propuestas orientadas a alcanzar una mejor calidad de vida.

Ahora bien, en la tabla siguiente (tabla 1) se describen una serie de actividades asociadas tanto a los enfoques como a los diferentes tipos de intervención que se pueden ser repetir en diversos contextos, de acuerdo con las particularidades de la población. De este modo, se presenta un inventario de actividades o de oportunidades que, aplicadas en el territorio, pueden contribuir al incremento de la actividad física y a la reducción de comportamientos sedentarios en los ámbitos comunitario, educativo, laboral y de salud, las cuales están ampliamente sustentadas desde la evidencia científica en estudios y documentos orientadores realizados por Heath et al., Kahn et al. y Milton et al. Sobre este último documento es importante destacar que se considera como un referente en el que se proponen “Ocho inversiones para mejorar la actividad física” y que puede ser una guía valiosa para promover, informar y liderar las políticas y la discusión sobre la actividad física (1).



Grupo Regular de Actividad Física Sucre
Cortesía Instituto Departamental de Deportes y Recreación de Sucre INDER Sucre

Tabla 1. Intervenciones basadas en la evidencia

Enfoques	Tipos de intervención	Actividades
Campañas e información	Campañas comunitarias. Campañas en medios de comunicación.	• Poner mensajes en puntos de decisión para recordar y motivar el uso de escaleras en lugar de ascensores o escaleras eléctricas. • Dejar mensajes breves de información, instrucción y motivación sobre AF en sitios claves, dirigidos a la comunidad. • Idear campañas para aumentar el conocimiento acerca de la actividad física, influir en las actitudes y creencias, y cambiar el comportamiento difundiendo mensajes por medio de la prensa, radio, televisión y vallas publicitarias. • Estimular la búsqueda de comportamientos saludables a través de medios de comunicación para aumentar la conciencia sobre las oportunidades y las formas de mantenerse activo. • Poner anuncios en diferentes medios de comunicación (financiados o donados) para promocionar estilos de vida saludables. • Poner anuncios en diferentes medios de comunicación (financiados o donados) para promocionar estilos de vida saludables.
Sociales y Conductuales	Educación física en la escuela. Apoyo social en entornos comunitarios y laborales. Cambios de comportamiento en salud. Educación para la salud en universitarios.	• Promover actividades extracurriculares en la escuela. • Dar prioridad a las clases de educación física. • Proporcionar entornos físicos adecuados y recursos para apoyar la actividad física estructurada y no estructurada a lo largo del día (antes, durante y después del colegio). • Dar charlas en las instituciones educativas de primaria o secundaria que alienten a los estudiantes a que pasen menos tiempo viendo la televisión y utilizando videojuegos. • Crear, fortalecer y mantener redes sociales, como por ejemplo consolidar grupos que apoyen el incremento de la actividad física en la comunidad. • Conformar grupos para caminar u otros grupos para brindar compañerismo y apoyo, al tiempo que se mantienen físicamente activos. • Generar un sistema de apoyo mutuo en el lugar de trabajo, para incentivar la práctica regular de actividad física y el aumento de la movilidad activa.

		• Dejar en claro que intervenciones de actividad física en el lugar de trabajo aportan beneficios a la salud física, mental y social, y ayudan a reducir el ausentismo y el agotamiento de los empleados.• Propiciar una cultura saludable mediante el diseño de políticas laborales que fomenten y promuevan la actividad física de todos los empleados. • Desarrollar planes y programas en los lugares de trabajo que promuevan la actividad física incidental, el desplazamiento activo y jornadas educativas para los empleados sobre las ventajas y oportunidades de la actividad física. • Organizar sesiones grupales, regulares y estructuradas de actividad física que incluyan algún componente educativo (pueden realizarse en los centros de trabajo o en los centros comunitarios). • Evaluar la actividad física del participante y su disposición para el cambio que genere un refuerzo del comportamiento a través de la recompensa personal, la resolución estructurada de problemas y la prevención de recaídas. • Organizar sesiones de actividad física con la comunidad en sitios públicos (por ejemplo, parques, patios escolares, centros comunitarios, lugares de trabajo e instalaciones deportivas comunes). • Implementar programas adaptados individualmente para el cambio del comportamiento en materia de salud. • Intervenciones centradas en el componente educativo dirigidas a estudiantes universitarios para desarrollar hábitos de realización de ejercicio que persistan durante toda la vida, aumentando o manteniendo los niveles de actividad física. • Incluir la actividad física en las facultades y programas respectivos, Desde los departamentos de bienestar universitario.
Ambientales y de política	Creación y acceso de espacios para la práctica de AF. Diseño urbano y uso de la tierra a escala comunitaria y de calle.	• A partir de las iniciativas de empresas, coaliciones (unión entre personas, grupos o partes interesadas), organismos y comunidades crear o dar acceso a lugares donde las personas pueden estar físicamente activas. • Apoyo de la actividad física en zonas geográficas pequeñas, en general limitadas a unas pocas cuadras. • Intervenciones que incluyen los esfuerzos de planificadores urbanos, arquitectos, ingenieros, urbanizadores y profesionales de salud pública que contribuyen a crear calles más seguras y agradables. • Promover principalmente el transporte a pie o en bicicleta y el juego activo en espacios al aire libre.

	Políticas para la movilidad activa Políticas y planificación comunitaria.	• Las ciudades deben buscar diseños urbanos compactos y de uso mixto que fomenten un cambio modal de transporte, pasando de los vehículos privados a los desplazamientos a pie, en bicicleta y en transporte público. • Creación o mejora de los carriles para bicicletas. • Aumentar el uso dela movilidad activa activo para mejorar la calidad del aire, la reducción de la congestión del tráfico y la reducción de las emisiones de dióxido de carbono. • Desarrollo de planes y políticas que estén diseñados para reducir las barreras ambientales y estructurales que afectan directamente el comportamiento de la actividad física.

Tomado de: Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world (2012); The Effectiveness of Interventions to Increase Physical Activity a Systematic Review (2002); Eight Investments That Work for Physical Activity (2020)

3.3.1. Estrategias Nacionales para la Promoción de la Actividad Física y Reducción de Comportamientos Sedentarios

Desde la perspectiva de los modelos de intervención desarrollados por el Ministerio del Deporte, basados en la evidencia científica e implementados en los ámbitos comunitario, de salud, educativo y laboral, se destaca el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) como una de las estrategias pioneras en la generación e implementación de políticas públicas que apuntan a la disminución del nivel de sedentarismo a través de la promoción de la actividad física en Colombia.

En este sentido, para mejorar el impacto y sostenibilidad en el tiempo de las acciones en promoción de HEVS, el Ministerio del Deporte promueve el trabajo intersectorial e interinstitucional en busca de aunar esfuerzos con instituciones públicas y privadas que conduzcan a mejores resultados respecto a la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población (figura 2).

Ilustración2. Estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de vida Saludable (HEVS); adaptado de presentación: Promoción de actividad física en Colombia, un reto del país (GIT de Actividad Física, 2020).



Fuente: *Elaboración de IPSOS a partir de Ministerio del Deporte.*

De acuerdo con lo anterior, las siguientes estrategias permiten materializar las acciones y obtener los resultados esperados para el desarrollo de HEVS a través de la práctica regular de AF (8, 9):

Ruta del movimiento. Estrategia basada en la oferta de sesiones de actividad física a la población residente en vivienda horizontal o en espacios abiertos de los hogares, en respuesta a la emergencia sanitaria relacionada con el covid-19 y el sedentarismo, asegurando el cumplimiento estricto de protocolos de bioseguridad.

Grupos regulares. Conjunto de personas de todo el curso de vida del ámbito comunitario, ubicados en zona urbana o rural, que asisten a escenarios comunitarios para participar en sesiones de actividad física orientadas por un integrante del Equipo Colombia HEVS. Las sesiones se realizan mínimo tres veces por semana, con una duración de una hora.

Grupos no regulares. Conformados por personas de todo el curso de vida, de los ámbitos comunitario y de salud, ubicados en la zona urbana o rural que asisten a un escenario comunitario, para participar en sesiones de actividad física orientadas por un integrante del Equipo Colombia HEVS. Las sesiones para los grupos no regulares se llevan a cabo una o dos veces a la semana y tienen una hora de duración por sesión. Con esta estrategia se pretende motivar a personas y familias a realizar AF de manera regular, vinculándose a los grupos regulares que se tienen organizados en el territorio.

Eventos masivos. Son actividades que congregan a un gran número de personas de diferentes grupos poblacionales para la realización de AF.

Vías activas y saludables (VAS). Se desarrollan con fines de fomentar la práctica de AF en tiempo libre, para permitirles a las personas la utilización segura de algunos espacios públicos destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día; esto se constituye en la mejor oportunidad costo-beneficio para el mejoramiento de las condiciones sociales, económicas y de salud de la población.

Consejería a hogares. Estrategia en la que se asesora a los integrantes de los hogares de los usuarios de los grupos regulares y no regulares de AF del territorio nacional, sobre la importancia de la adopción y el mantenimiento de los comportamientos saludables en la población.

Asesoramiento a instituciones u organizaciones. Estrategia mediante la cual el equipo Colombia HEVS orienta y da herramientas en promoción de HEVS a líderes de instituciones u organizaciones de los ámbitos educativo, laboral, de salud y comunitario, para la generación de iniciativas que favorezcan la adopción y el mantenimiento de comportamientos saludables en la población.

Acciones para promover hábitos y estilos de vida saludable. Actividades encaminadas a sensibilizar y posicionar temas relacionados con la AF, alimentación saludable y espacios 100 % libres de humo de tabaco que involucran a la comunidad en general, medios de comunicación y tomadores de decisión.

ActiVAS tu barrio. Modelo de VAS con una distancia inferior a 300 metros lineales, orientado a barrios y comunas que presentan una infraestructura limitada para el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la actividad física.

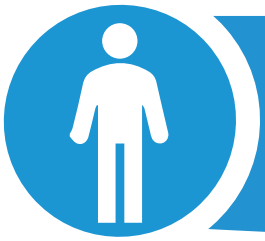
Conforme a la información presentada, es valioso destacar que las acciones ejecutadas para la promoción de la actividad física en el territorio colombiano están orientadas a dar cumplimiento a las recomendaciones de la OMS (10) presentadas en la siguiente ilustración.

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.

Están orientadas a todas las poblaciones y los grupos de edad.

Niños, niñas y adolescentes (5-17 años)

60 minutos/día promedio semana, AF intensidad moderada a vigorosa. 3 días/semana, actividades para reforzar sistema musculo esquelético. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



Adultos (18-64 años)

Entre 150-300 min/semana, AF intensidad moderada o 75-150 min/semana, AF intensidad vigorosa. 2 días/semana, actividades de fortalecimiento muscular. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Personas mayores

Entre 150-300 min/semana de AF intensidad moderada o 75-150 min/semana de AF intensidad vigorosa. 2 días/semana de actividades de fortalecimiento muscular. 3 días/semana de actividades de equilibrio funcional y fuerza. Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



Mujeres embarazadas y en puerperio

Al menos 150 min/semana de AF intensidad moderada. Incorporar actividades de fortalecimiento muscular y añadir estiramientos moderados. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Adultos y personas mayores con afecciones crónicas

Entre 150-300 min/semana, AF intensidad moderada o 75-150 min/semana, AF intensidad vigorosa. 2 días/semana, actividades de fortalecimiento muscular. 3 días/semana de actividades de equilibrio funcional y entrenamiento de la fuerza. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



Niños, niñas y adolescentes con discapacidad

60 minutos/día promedio semana de AF intensidad moderada a vigorosa. 3 días/semana incorporar actividades que refuercen músculos y huesos. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Adultos (> 18 años) con discapacidad

Entre 150-300 min/semana, AF intensidad moderada o 75-150 min/semana, AF intensidad vigorosa. 2 días/semana, actividades de fortalecimiento muscular. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Fuente: *Elaboración de IPSOS a partir de Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios, 2020.*

De igual manera, las estrategias desarrolladas se han basado en modelos de intervención, en correspondencia con los enfoques propuestos en la Guía de servicios preventivos para la comunidad, apuntando a la consolidación de actividades educativas, campañas y eventos masivos, actividad física dirigida a través de clases grupales, intervenciones en instituciones educativas, en lova modificar los comportamientos de la población y fomentar la práctica de actividad física regular.

Se debe mencionar, además, que en el marco del proceso de construcción de estos lineamientos y como parte del levantamiento de información procedente de fuentes primarias, se llevaron a cabo varias mesas de trabajo que, mediante ejes de discusión previamente definidos, permitieron conocer la percepción de los representantes de diferentes sectores. Esta metodología posibilitó el análisis del planteamiento de iniciativas para promover la actividad física desde la percepción de los actores involucrados. De esta manera, se lograron identificar puntos en común con las estrategias de intervención encontradas en el campo internacional, implementadas a escala nacional y propuestas en el apartado de este lineamiento, que referencia los objetivos, estrategias y actividades.

Específicamente, la participación de los distintos sectores permitió determinar acciones que por su naturaleza dan cuenta de los tres enfoques antes mencionados. Por ejemplo, existen dos actividades referenciadas por este grupo que se podrían emplear como complemento a la implementación de estos lineamientos:

1. Invitación a personajes reconocidos por los diferentes grupos sociales (deportistas, actores, artistas e influenciadores, por ejemplo) para enviar mensajes motivadores a la hora de promover cambios comportamentales.

2. Importancia del núcleo familiar como motor fundamental de la promoción de actividad física.

Estas actividades también se pueden entender dentro de los enfoques mencionados.

Finalmente, de acuerdo con lo abordado en el presente anexo acerca de las propuestas de intervención, se hacen explícitas las oportunidades para el diálogo de la teoría con prácticas y experiencias territoriales, el diseño participativo de estrategias encaminadas a promover la práctica de actividad física regular en los territorios en Colombia y reducir los comportamientos sedentarios a partir del trabajo colaborativo entre diferentes sectores y partes interesadas. Por otro lado, es fundamental reconocer la importancia de reforzar y consolidar las acciones y buenas prácticas que se han desarrollado desde los departamentos y municipios.

Referencias

1. International Society for Physical Activity and Health. Eight investments that work for physical activity 2020.

2. Departamento Administrativo del Deporte, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). Buenas prácticas en promoción de hábitos y estilos de vida saludable en Colombia. 2014.

3. Hoehner CM, Ribeiro IC, Parra DC, Reis RS, Azevedo MR, Hino AA et al. Physical activity interventions in Latin America: expanding and classifying the evidence. American Journal of Preventive Medicine. 2013;44(3):e31-e40.

4. Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. The Lancet. 2012;380(9838):272-81.

5. Bauman A, Craig CL. The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2005;2(1):1-6.

6. Truman BI, Smith-Akin CK, Hinman AR, Gebbie KM, Brownson R, Novick LF et al. Developing the Guide to Community Preventive Services—overview and rationale. American Journal of Preventive Medicine. 2000;18(1):18-26.

7. Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. American Journal of Preventive Medicine. 2002;22(4):73-107.

8. Ministerio del Deporte. Guía de Cofinanciación del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludables. 2021

9. Organización Mundial de la Salud. La Ruta del Movimiento (The Route of Movement). Bogotá, Colombia. 2020.

10. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.



X Caminata de la Solidaridad 2021 Bogotá
Cortesía Ministerio del Deporte



Curso Nacional teórico práctico de actividad física musicalizada 2018 Restrepo - Meta
Cortesia Ministerio del Deporte

3.4. Anexo 4: Competencias socioemocionales

Con la implementación de los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios, como se mencionó previamente, se busca contribuir al bienestar, la salud y la calidad de vida de la población colombiana por medio de la ejecución de cuatro objetivos estratégicos que permitan, desde una perspectiva poblacional e intersectorial, incrementar los niveles de actividad física y reducir los comportamientos sedentarios. Los cuatro objetivos trazados en el lineamiento posibilitan fortalecer las competencias socioemocionales (CSE) a lo largo de la vida en los niveles relacionados con los procesos personales y los procesos interpersonales, como se verá más adelante.

Por consiguiente, en este anexo técnico se presentan, en primera instancia, el contexto y los antecedentes sobre los cuales se ha gestado la ruta de promoción de las CSE establecidas para el Ministerio del Deporte con la Línea de acción 2 del Conpes 3992. Posteriormente, se aborda de manera conceptual la connotación de las CSE.

En segundo término, se presenta la articulación entre las CSE y las políticas públicas, tomando como referentes los argumentos descritos en el Conpes 3992 en materia de bienestar, salud mental y calidad de vida de las personas y comunidades. Y en tercera instancia, se finaliza este anexo técnico incluyendo las CSE que se pueden potenciar mediante la implementación de dichos lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.

Contexto

En Colombia, ha sido fundamental el abordaje que se ha propuesto desde la salud pública para hacer frente a los problemas que tienen que ver con la salud mental. Así mismo, en las cuatro Encuestas de Salud Mental hechas desde el año 1993 hasta el 2015, se ha documentado el esfuerzo de orden técnico, operativo y metodológico que ha realizado el país. Los hallazgos de estas encuestas les permiten a los tomadores de decisiones contar con información relevante, que parte de datos epidemiológicos contundentes en torno a los problemas y trastornos mentales de la población colombiana (1). En ese sentido, se han acatado las disposiciones referenciadas en la Ley 1616 de 2013, por la cual se garantiza el derecho pleno a la salud mental de la población del país. Es así como esta ley define la salud mental como un “estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción” (2).

La salud mental es una preocupación del Estado colombiano, motivo por el cual se

la incorporó a la agenda pública y se la reconoció como un factor importante en el desarrollo del bienestar y calidad de vida de la población. Por tanto, la salud mental se incluyó como una de las dimensiones que hay que abordar dentro del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, el cual está centrado principalmente en alcanzar la equidad y el desarrollo humano sostenible, impactando los determinantes sociales de la salud; en consonancia con lo anterior, la dimensión denominada Convivencia social y salud mental se configura como un espacio de participación en pro de potenciar el desarrollo humano durante todo el ciclo de vida a través de la promoción de la salud mental (3).

A su vez, la Estrategia para la promoción de salud mental en Colombia 2020, propuesta en el documento Conpes 3992 en el marco del deterioro de la salud mental en la población colombiana, evidencia que este fenómeno se debe a tres problemas principales: primero, existe poca coordinación intersectorial respecto al abordaje de la salud mental; segundo, se identifica debilidad respecto a los entornos y las competencias socioemocionales (CSE), y tercero, sobresale la necesidad de fortalecer los procesos de inclusión y atención integral dirigidos a las personas con trastornos mentales (4). En la estrategia se expone que las CSE inciden en el manejo de situaciones personales y colectivas, relacionando directamente estas competencias con la "percepción de felicidad, funcionamiento social y bienestar". Precisamente por lo anterior se debe trabajar desde edades tempranas en el manejo de CSE, teniendo en cuenta que esto permitirá enfrentar los retos que se presenten a lo largo de la vida con seguridad y confianza, al tiempo que se busca prevenir los problemas de orden mental, el consumo de sustancias psicoactivas y las situaciones de violencia social (4).

El Conpes 3992, en la Línea de Acción 2, propone diseñar una ruta de promoción de las CSE a través del trabajo intersectorial entre el Departamento Nacional de Planeación, que liderará la construcción de la ruta; el Ministerio de Educación Nacional, que actualizará los referentes técnicos de las competencias ciudadanas y socioemocionales para el sector de la educación; el Departamento Administrativo para la Prosperidad Social, que reforzará el componente de habilidades blandas en el programa Jóvenes en Acción y fortalecerá las habilidades familiares e individuales ante situaciones adversas y emociones negativas en el programa Familias en su Tierra, y finalmente el Ministerio del Deporte, que implementará lineamientos en materia de actividad física, recreativa y deportiva, con el propósito de fortalecer las CSE (4).

En correspondencia con lo anterior, el Departamento Nacional de Planeación (DNP), en el marco de las acciones de la Mesa Nacional de Competencias Transversales y Socioemocionales, propuso recientemente la definición de CSE como un "conjunto de habilidades, conocimientos, actitudes y comportamientos que desarrollamos a lo largo de la vida y que nos permiten identificar y gestionar lo que pensamos (ideas), lo que sentimos (emociones) y lo que hacemos (acciones) para crear relaciones constructivas y tomar decisiones para nuestro bienestar, el de las demás personas, el de nuestro entorno y el del planeta" (5). Esta definición se adopta, en virtud de los aportes sugeridos en la mesa de articulación para el desarrollo de la Ruta de Promoción de Competencias Socioemocionales.

3.4.2. Competencias socioemocionales y políticas públicas

En la actualidad, los países trabajan internamente en fortalecer los procesos de equidad, inclusión y disminución de la pobreza en su población, reconociendo que en gran medida las políticas públicas orientadas al desarrollo de las CSE parecen ser garantía para mejorar las condiciones sociales y económicas de la población en todo el curso de vida (6).

Desde la perspectiva de políticas públicas, se ha hecho énfasis en la necesidad de acompañar el trabajo orientado hacia el desarrollo y fortalecimiento de las CSE con políticas focalizadas que tengan en cuenta el comportamiento de estas competencias en las etapas de vida y su transición entre los diferentes entornos: escuela, hogar y comunidad. Además, se reconoce la importancia del desarrollo de las CSE a lo largo de la vida, teniendo como referente que en el futuro pueden llegar a ser más importantes que las llamadas habilidades técnicas-industriales, y que al considerar que son susceptibles de ser trabajadas independientemente de la edad, se permite influir en ellas desde la política pública. Sin embargo, para que esto sea posible se requieren la articulación intersectorial, los esfuerzos y la participación de todos los actores que están involucrados en el proceso, liderando la implementación de estrategias dirigidas al desarrollo de estas competencias (7).

Consecuentemente, el desarrollo de políticas públicas enfocadas en el trabajo de las CSE debe basarse en un proceso de participación de todos los actores sociales, en un acuerdo de voluntades entre diferentes sectores, y finalmente en el respaldo que otorga la investigación para generar orientaciones basadas en la evidencia (5).

3.4.3. Competencias socioemocionales potenciadas a través de la actividad física

El sistema educativo ha priorizado, desde hace mucho tiempo, las habilidades cognitivas. En la actualidad, uno de los retos principales de la educación para la vida consiste en educar en habilidades socioemocionales, toda vez que se comprenden como un proceso no lineal ni secuencial, que involucra diferentes entornos; se ha planteado que “las habilidades socioemocionales ayudan a las personas a identificar y comprender sus propias emociones y las de los demás para mejorar la productividad, lo que incluye la capacidad de perseverar en ciertas tareas y el trabajo en equipo” (8). Como complemento, para promover una adecuada convivencia en la comunidad son indispensables el manejo y la interiorización de CSE relacionadas con la comprensión de sí mismo, la gestión de emociones, la comprensión del otro, las relaciones interpersonales y el discernimiento, las cuales se convierten en la base de la convivencia en comunidad (9). En ese sentido, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015) indica que las habilidades socioemocionales tales como perseverancia, sociabilidad y autoestima forman parte del progreso social y han demostrado incidir en la medición de logros sociales, entre estos el bienestar, la salud y la disminución en el número de problemas asociados a la conducta (10).

Por otra parte, la evidencia científica demuestra que el desarrollo de las habilidades socioemocionales se considera un factor protector para la salud mental; esto se debe trabajar desde la infancia para que en etapas posteriores se mantenga un estado de bienestar, pues solo de esta manera se dispondrá de las herramientas necesarias para hacer frente a la crisis. Así mismo, desarrollar y consolidar las hab-

ilidades socioemocionales en el individuo y en la comunidad podría convertirse en un mecanismo útil para la adquisición y el mantenimiento de estilos de vida saludables, y por extensión, para la salud en general (11).

Potencialmente, la actividad física favorece el desarrollo de las CSE a través de los múltiples beneficios que se han relacionado en apartados anteriores de los lineamientos, donde se observa que la actividad física impacta no solo la salud del individuo y la comunidad, sino también aspectos psicológicos y sociales. Por ejemplo, en algunos estudios se señala que los niños que participan en actividades extracurriculares y deportivas presentan una mayor conciencia social, mejores relaciones interpersonales, procesos de socialización y facilidad para desarrollar tareas en equipo (12, 13); algo similar ocurre con los adolescentes, pues también se ha encontrado que la práctica regular de actividad física favorece procesos de adaptabilidad, entendida como "la habilidad y voluntad de anticiparse al cambio, prepararse para este y dar una respuesta oportuna y efectiva al ambiente que nos rodea" (14). En edades superiores, específicamente en jóvenes universitarios, se ha examinado la relación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y el desarrollo de habilidades sociales, y se ha encontrado que la participación en la práctica regular de actividad física puede mejorar no solamente la salud, sino contribuir a que los universitarios identifiquen y gestionen en gran medida las habilidades socioemocionales (15).

Como se ha indicado, la práctica regular de actividad física se relaciona con el bienestar y aporta al desarrollo humano de la población; principalmente, ha reportado amplios beneficios en materia de salud mental, desempeño académico, tratamiento de trastornos emocionales, depresión y ansiedad, lo que reduce de manera significativa el deterioro de la salud en la población (15). Recientemente, en el año 2020, la OMS incluyó la siguiente frase como uno de los mensajes contundentes en las Directrices sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios: "La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente" (16). Con esta premisa se reconoce el papel de la actividad física en el equilibrio mental de la población y se espera que cada vez más personas practiquen actividad física de manera regular, logrando así una mejor calidad de vida.

Ahora bien, en el marco de la construcción de los lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, se proyecta que se contribuya al fortalecimiento y el reconocimiento de la importancia de las CSE relacionadas con dos de los niveles definidos por el DNP **(nivel 1. Procesos personales, y nivel 2. Procesos interpersonales**), a partir de la implementación de las actividades que operacionalizan los cuatro objetivos estratégicos:

1. Posicionar la actividad física.

2. Crear condiciones para el desarrollo de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.

3. Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de actividad física.

4. Fortalecer en las personas, grupos y comunidades competencias y habilidades para la práctica de actividad física.



Ciclopaseo Pasto 2019
Cortesía Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Pasto. Pasto Deporte

En tal sentido, los objetivos estratégicos de los lineamientos logran una conexión con las CSE (figuras 1 y 2); fundamentalmente, su aplicación exige pensar la actividad física desde su posicionamiento, como una herramienta capaz de brindar aportes al desarrollo humano y social del país, además de que crear condiciones para que todos los grupos de la población colombiana puedan acceder a la práctica regular de actividad física genera oportunidades para potenciar la autorregulación y la autoeficacia. Adicionalmente, el fortalecimiento de capacidades territoriales permitirá, desde la acción conjunta entre diferentes actores, favorecer la práctica de actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios en la comunidad, reconociendo que este proceso contribuye sustancialmente al bienestar y la calidad de vida de la población. En este último aspecto, la motivación y el establecimiento de metas cumplen un papel preponderante en la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.

3.4.4. Competencias referidas al nivel 1. Procesos personales

Ilustración 4. Competencias socioemocionales de primer nivel potenciadas a través de la promoción de la actividad física.



Fuente: *Elaboración de IPSOS.*

Para una mejor comprensión del grupo de CSE de primer nivel, correspondientes a los procesos personales, se presenta a continuación la aproximación conceptual de cada una de estas, que permite reconocerlas como habilidades y procesos de orden cognitivo:

El autoconocimiento, comprendido como la capacidad que posee el individuo para reconocer sus emociones frente a eventos en particular, teniendo en cuenta cuáles son y cómo se manifiestan, los pensamientos que posee y cómo estos se han ido construyendo y se modifican, los recursos y las capacidades de los que dispone a la hora de interactuar con su ambiente, así como el entorno en el que la persona se desenvuelve, manteniendo una constante relación con elementos tales como las creencias, educación, valores, relaciones sociales y situaciones en particular, lo cual hace que actúe de forma específica en determinadas situaciones. El autoconocimiento permite ser consciente de las propias emociones y tener la habilidad para gestionarlas y comprenderlas, aparte de que es considerado como un indicador de la inteligencia emocional (17-19).

La autoeficacia es la creencia en la propia capacidad de organizar y ejecutar los recursos necesarios para alcanzar determinados logros (20). Por tanto, se trata de la confianza que demuestra una persona en su capacidad para actuar y persistir, a pesar de los obstáculos o desafíos. La evidencia indica que esta competencia parece ser especialmente importante para influir en los comportamientos y hábitos relacionados con la salud (22). Además, la autoeficacia consta de tres dimensiones: a) magnitud, referida a las expectativas sobre los niveles de dificultad asociados a los logros de desempeño; b) fuerza, entendida como la certeza acerca de la capacidad para alcanzar esos niveles de desempeño, pasando desde la completa incertidumbre hasta la total certeza, y c) generalidad, que implica la transferencia de esa eficacia a otras tareas (Bandura, 1977). Creer en la capacidad que se tiene para realizar tareas que posibilitan el cumplimiento de metas depende del proceso cognitivo de las fuentes de información; los logros de desempeño y las evaluaciones del rendimiento pasado constituyen la principal fuente para la construcción de autoeficacia, pero también se incluyen la experiencia vicaria y el modelamiento como otras fuentes (23).

La autorregulación se refiere a esa capacidad que tiene el individuo a partir del conocimiento de sí mismo para controlar sus emociones, pensamientos y acciones, orientándolos con base en aquellos estándares que posee y considera adecuados a la hora de ejecutar acciones en particular, así como en controlar aquellos comportamientos que generan conductas que obstaculizan la obtención de sus metas. En ese orden de ideas, el comportamiento autorregulado se caracteriza por la integración de tres funciones dinámicas: autoobservación, autoevaluación y autorreacción (17, 19).

Motivación y metas se relacionan con algunas de las habilidades que permiten desarrollar la autogestión. En tal sentido, se espera que el sujeto reconozca el camino para ir hacia la consecución del logro y demuestre su iniciativa (22). En este proceso, que pasa por la motivación hasta la consecución de metas, es pertinente indicar que los cambios perdurables en el tiempo guardan estrecha relación con la motivación del individuo. Por este motivo, la teoría de la autodeterminación explica este proceso como la capacidad del individuo para tomar una decisión de cambio comportamental por sí mismo, y lo faculta para decidir sobre su futuro. Deci & Ryan (1985) explican que mucho de lo que las personas hacen no es, en sentido estricto, intrínsecamente motivado, en especial después de la primera infancia, cuando la libertad para estar motivado intrínsecamente es reducida incrementalmente por las presiones sociales para hacer actividades que no son interesantes y para asumir una diversidad de nuevas responsabilidades (24). En este sentido, se debe entender que existen tipos de motivación con sus respectivos estilos regulatorios, el locus de causalidad que lleva al individuo desde una motivación extrínseca hasta una motivación intrínseca.

3.4.5. Competencias referidas al nivel 2. Procesos interpersonales

Ilustración 5. Competencias socioemocionales de segundo nivel, potenciadas a través de la promoción de la AF y su práctica regular.



Fuente: *Elaboración de IPSOS.*

En el grupo de CSE de segundo nivel (figura 2), se encuentran:

La comunicación efectiva, referida a la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal, para recibir los mensajes con precisión (20).

El trabajo colaborativo, relacionado con la capacidad para mantener actitudes de amabilidad y respeto con los demás (25).

La transformación de conflictos, que tiene que ver con la capacidad para gestionar los conflictos, la cual incide en las consecuencias (bien sean positivas o negativas) que se deriven de estos. La transformación de conflictos trasciende el simple hecho de aprender a "manejarlos", puesto que si bien manejar los conflictos conduce a su resolución y requiere una capacidad para identificarlos, anticiparse y afrontarlos (20), puede llegar a ser una visión un poco limitada; por tanto, cobra mayor relevancia en el contexto de las competencias socioemocionales el concepto de transformación constructiva de conflictos planteado por Johnson y Johnson, que invita a desarrollar procesos de comprensión y transformación desde una perspectiva colaborativa (26).

En síntesis, como se ha mencionado antes, la práctica regular de la actividad física influye positivamente en el desarrollo de las CSE, convirtiéndose en una herramienta efectiva para fortalecer los procesos de socialización y adaptación de las personas y comunidades en el medio, posibilitando así la adopción de hábitos y estilos de vida saludables desde una perspectiva individual y colectiva. Así mismo, el desarrollo de las actividades planteadas para la consecución de los objetivos de los lineamientos transita entre los diferentes ámbitos y responde a las particularidades sociales, económicas y culturales de cada contexto, buscando que puedan apoyar el cambio de comportamiento en la población colombiana para influenciar el incremento de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios.

Ahora bien, es interesante destacar que los presentes lineamientos surgen en un momento histórico particular, en el que el actual contexto de pandemia por covid-19 ha suscitado varios cambios respecto a los hábitos y estilos de vida de las personas, y ha impactado de manera significativa la salud mental de la población por factores como el aislamiento preventivo y, en la actualidad, por el retorno a la vida cotidiana. Dadas estas condiciones, el trabajo centrado en la promoción de la actividad física, así como en el desarrollo y el fortalecimiento de las CSE, es prioritario para que el individuo y la comunidad puedan afrontar de la mejor manera posible todos estos cambios.



Ruta del Movimiento Santander 2020
Cortesía Instituto Departamental de Recreación y Deportes de Santander - INDER Santander

Referencias

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud Mental. 2015.

2. Congreso de la República de Colombia. Ley 1616 de Salud Mental. 2013.

3. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública (PDSP), 2012-2021. 2013.

4. Departamento Nacional de Planeación. Conpes 3992: Estrategia para la promoción de salud mental en Colombia. 2020.

5. Departamento Nacional de Planeación. Ruta Ruta para la promoción de Competencias Socioemocionales a nivel intersectorial. 2021.

6. Office IL. Formulating a National Policy on Skills Development. 2011.

7. Arias E, Hincapié D, Paredes D. Educar para la vida: el desarrollo de las habilidades socioemocionales y el rol de los docentes. Banco Interamericano de Desarrollo. http://dx. doi. org/10.18235/0002492; 2020.

8. Busso M, Cristia J, Hincapié D, Messina J, Ripani L. Learning better: public policy for skills development: Inter-American Development Bank; 2017.

9. Amuchástegui G, Valle MId, Renna H. Reconstruir sin ladrillos: guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia. 2017.

10. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2015). Skills for social progress: The power of social and emotional skills. OECD Publishing.

11. Bermejo-Martins E, López-Dicastillo O, Mujika A. An exploratory trial of a health education programme to promote healthy lifestyles through social and emotional competence in young children: Study protocol. Journal of Advanced Nursing. 2018;74(1):211-22.

12. Portela-Pino I, Alvariñas-Villaverde M, Pino-Juste M. Socio-emotional skills in adolescence. Influence of personal and extracurricular variables. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(9):4811.

13. Shcheglova IA. An student engagement in extracurricular activities facilitate the development of their soft skills? 2019.

14. Vaquero Solís M, Cerro Herrero D, Tapia Serrano MÁ, Iglesias Gallego D, Sánchez Miguel PA. Actividad física, adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: un estudio predictivo en adolescentes. 2018.

15. Li GS-F, Lu FJ, Wang AH-H. Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. Journal of Exercise Science & Fitness. 2009;7(1):55-63.

16. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020

17. Cumming S, Searle C, Hemsley J, Haswell F, Edwards H, Scott S, et al. Biological maturation, relative age and self-regulation in male professional academy soccer players: a test of the underdog hypothesis. Psychology of Sport and Exercise. 2018;39:147-53.

18. Montes YS, Prettel MG, Boutureira MT. Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento

emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. Psicogente. 2018;21(40):422-39.

19. Campos-Uscanga Y, Lagunes Córdoba R, Morales-Romero J, Romo-González T. Diseño y validación de una Escala de Autorregulación de la Actividad Física. Revista de Psicología del Deporte. 2016;25(2):0309-316.

20. Williams SL, French DP. What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour—and are they the same? Health Education Research. 2011;26(2):308-22.

21. Zheng Y, Mancino J, Burke LE, Glanz K. Current theoretical bases for nutrition intervention and their uses. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease: Elsevier; 2017. p. 185-201.

22. Feltz D, Short S, Sullivan P. Self efficacy in sport: research and strategies for working with athletes, teams and coaches. International Journal of Sports Science and Coaching; 2008 p. 293-5.

23. Ryan R, Deci EL. La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. American Psychologist. 2000;55(1):68-78.

24. Bisquerra A, Escoda N. Las competencias emocionales. 2007.

25. Caballero-González A. Transformar los conflictos: una apuesta. Tarbiya: Revista de Investigación e Innovación Educativa. 2000.

El deporte es de todos

Mindeporte

El presente documento plantea una serie de lineamientos que tienen como propósito establecer unos objetivos de largo plazo con respecto a la actividad física y proponer estrategias para alcanzarlos. Se espera que estos lineamientos contribuyan a la conversación pública y al proceso de toma de decisiones en diferentes niveles de gobierno, al igual que sirva como referente para diversas organizaciones privadas y sociales vinculadas al desarrollo de iniciativas para la promoción de la actividad física, al igual que para la reducción de los comportamientos sedentarios de la población colombiana.

www.mindeporte.gov.co
@MinDeporteCol

El deporte es de todos | Mindeporte

Contexto de la actividad física

Definiciones claves:

Actividad física

Es un comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor que el reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre. Está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud, gracias a los efectos que tiene en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones.



Comportamiento sedentario

Es aquel comportamiento con un gasto energético bajo. Todos tenemos comportamientos sedentarios porque todos necesitamos el reposo, pero estos se vuelven peligrosos cuando son una constante en nuestro vivir.

Inactividad física

Ocurre cuando las personas no cumplen con el mínimo recomendado de actividad física.



La situación actual de la actividad física en el país

La mitad de la población adulta del país cumple con las recomendaciones de actividad física[4,5]:



Las mujeres están aproximadamente 18 puntos porcentuales por debajo de los hombres en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física[4,5]: (Encuesta ENSIN 2010 y 2015)



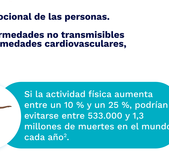
Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en niños, niñas y adolescentes:



Entre el **6 %** y el **10 %** de las muertes a nivel mundial por ENT tienen causas relacionadas con la inactividad física[1]. En el agregado, ocasiona más muertes que el cigarrillo (cinco millones de muertes prematuras al año)[2].

1 de cada **4** adultos (27,5 %) en el mundo no cumple con los niveles recomendados de actividad física[3].

Comportamiento sedentario: la población colombiana pasa tiempo excesivo frente a pantallas[4].



Dominios de la actividad física



Actividad física en perspectiva

La actividad física es un tema relevante en la agenda global

UNESCO | Organización Mundial de la Salud | ISPAH | CDC | AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE LEADING THE WAY

Organismos internacionales han llamado la atención sobre la importancia de la actividad física para el bienestar de las personas y las sociedades.

El vínculo entre la promoción de la actividad física y otros sectores para llegar a un bienestar social se observa en:

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015)

La Declaración de Bangkok (2016) y el Plan de Acción de Kazán (2017) han establecido la relación entre la promoción de la actividad física y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Plan Mundial de Acción sobre la Actividad Física 2018-2030 de la OMS



Hay un cambio de paradigma: actividad física como un fenómeno integral que va más allá de lo biológico.

Los beneficios de la actividad física

- **Mejora la salud física, mental y emocional de las personas.**
- **Contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, y de enfermedades infecciosas.**

Según documentos internacionales la actividad física puede contribuir a la sostenibilidad, la convivencia y la paz social.

Si la actividad física aumenta entre un 10 % y un 25 %, podrían evitarse entre 533.000 y 1,3 millones de muertes en el mundo cada año[2].

La actividad física es clave en el tratamiento de las ENT[6].

Los costos de la inactividad física para los sistemas de salud pueden equivaler a un 2% del costo total de salud[8].

Hacer ejercicio es tan efectivo como la farmacoterapia y la sicoterapia en el tratamiento de la depresión[7].

Por cada dólar invertido en la ciclovía se ahorran cerca de 3,7 dólares de gastos médicos por ENT e inactividad[9].

El mandato del Estado colombiano y el Sistema Nacional del Deporte

Normativa nacional

Constitución Política de Colombia, art. 52: "El ejercicio del deporte, y sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

Ley 181 de 1995, la "Ley del Deporte", crea el Sistema Nacional del Deporte (SND).

Acto Legislativo 002 del 2000, en el cual se incorporan el deporte y la recreación como parte de la educación y como gasto público social.

Decreto 2771 de 2008, mediante el cual se crea la Conid como instancia de articulación intersectorial para la actividad física entre los sectores de la salud, educación, cultura y deporte.

La Ley 1355 de 2009 establece prioridades de salud pública, como la obesidad y las ENT.

Ley 1967 de 2019, por medio de la cual se crea crea el Ministerio del Deporte.

Documentos de política pública que representan la planeación estratégica a largo plazo del deporte, la recreación y la actividad física.

2007

"2019 Visión Colombia II Centenario"
El deporte y la recreación son manifestaciones culturales que aportan a la convivencia, para lograr una sociedad más igualitaria y solidaria, e incluye a la actividad física dentro de uno de los ejes estratégicos.

2009

"Plan Decenal del Deporte 2009-2019"
La actividad física se incluye al lado del deporte, la recreación y la educación física entre los objetivos sociales que deben alcanzarse para lograr el desarrollo humano, la convivencia y la paz.

2018

"Política pública nacional para el desarrollo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, hacia un territorio de paz 2018-2028"*

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co @MinDeporteCol

Referencias

1. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. The Lancet Global Health. 2018.
2. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012.
3. Unesco. Cómo influir en el desarrollo de políticas de educación física de calidad. Paris. Unesco. 2015.
4. Ministerio de Salud y Protección Social, Departamento Administrativo para la Prosperidad Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Profamilia, Universidad Nacional de Colombia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2015. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2016.
5. Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (Ensin) 2010. Resumen Ejecutivo. Bogotá: Instituto Nacional de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Ministerio de la Protección Social; 2011.
6. Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, et al. 2011. Dose-Response between Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis. Circulation 124 (7): 789–95.
7. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum, S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. J Psychiatr Res. 2016; 77:42-51.
8. Pratt M, Norris J, Lobelo F, Roux L, Wang G. 2014. "The Cost of Physical Inactivity: Moving into the 21st Century." British Journal of Sports Medicine 48 (3): 171–73.
9. Montes F, Sarmiento OL, Zarama R, Pratt M, Wang G, Jacoby E, Schmid TL, Ramos M, Ruiz O et al. Do Health Benefits Outweigh the Costs of Mass Recreational Programs? An Economic Analysis of Four Ciclovía Programs. Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine, 89(3): 163-70; 2012.

*Ilustraciones de uso libre. Diseñadas en Freepik.

*Documento en revisión

El deporte es de todos | Mindeporte

Lineamientos:

Objetivos estratégicos para fomentar la actividad física en Colombia



Los presentes lineamientos tienen como propósito superior fomentar la práctica regular de actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios como parte de los hábitos y los estilos de vida de las personas, para contribuir al bienestar, la convivencia, la salud y la calidad de vida de la población en Colombia.

Metodología para la formulación de objetivos y estrategias

Proceso para la formulación de objetivos y estrategias

1. Se hizo una síntesis de la evidencia sobre la situación nacional e internacional de la actividad física, que llevó a establecer tres categorías orientadoras: **problemas, debilidades y fortalezas.** También, se realizaron **9 talleres** y **120 encuestas** con expertos nacionales y regionales en actividad física, y actores regionales que se ocupan de temas de salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento.

2. Se agruparon los hallazgos frente a los cuales se consideró relevante proponer algún tipo de estrategia, con sus correspondientes actividades y sectores con oportunidad de acción. En la formulación de los objetivos se tuvo como referencia una estructura socioecológica, y para cada uno de los objetivos formulados se estableció su alcance.

3. Se realizaron varias rondas de consulta, revisión y ajuste de objetivos, estrategias, actividades y sectores.

Los lineamientos se fundamentan en:

El modelo socioecológico[1]



1. Se reconoce que la actividad física y los comportamientos sedentarios son influenciados por factores que van desde lo político hasta lo individual, incluyendo los niveles interpersonal, organizacional y comunitario.

2. Se plantea la importancia de la interacción entre factores y condiciones ubicados en diferentes niveles.

3. Se espera consolidar una comprensión e intervención que posibilite el incremento de la actividad física y la reducción de los comportamientos a través de una perspectiva poblacional e intersectorial.

Principios Rectores







La gobernanza de la actividad física: enfoque policéntrico

Se entiende la gobernanza desde la perspectiva de la coordinación y articulación entre actores, sectores y niveles de gobierno.



Marco estratégico

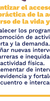
Para cumplir con el propósito superior de estos lineamientos orientadores, se plantean cuatro objetivos estratégicos:

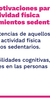
1. **Posicionar la práctica de la actividad física como un comportamiento saludable y necesario para el desarrollo humano, social y económico del país**

- Difundir a través de campañas de comunicación masiva dirigidas a informar sobre la importancia de la actividad física.
- Diseñar e implementar una estrategia de mercadeo social.
- Fomentar la incidencia política para garantizar recursos y oportunidades.

2. **Crear condiciones en los sectores público y privado para el desarrollo de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios**

- Fortalecer la capacidad organizacional territorial para el fomento de la actividad física.
- Propiciar interacciones de actores para el diseño de planes y programas.
- Diseñar e implementar políticas públicas para la promoción de la actividad física en cada nivel territorial.
- Promover la gestión y uso eficiente de recursos para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios.
- Crear, mantener y promocionar espacios públicos y privados para la práctica de actividad física incluyeva en los distintos dominios y ámbitos.
- Incentivar y consolidar la investigación, e innovación alrededor de la actividad física.





Estrategias sostenibles

Las estrategias y actividades relacionadas con estos objetivos se pueden desarrollar de manera simultánea

al momento de su aplicación

3. **Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física durante el curso de la vida y en la cotidianidad**

- Fortalecer los programas e iniciativas existentes de promoción de actividad física, teniendo en cuenta la oferta y la demanda.
- Diseñar nuevas intervenciones, orientadas a disminuir las barreras e inequidad en el acceso a la practica de la actividad física.
- Implementar de intervenciones basadas en la evidencia y fortalecer las redes, espacios de encuentro e intercambios de experiencias.



4. **Desarrollar habilidades y motivaciones para la práctica regular de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios**

- Fortalecer y consolidar las competencias de aquellos involucrados en la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios.
- Fortalecer las competencias y habilidades cognitivas, sociales, sicomotrices y emocionales en las personas y comunidades.



Orientaciones estratégicas para el seguimiento y la evaluación

El seguimiento y la evaluación son fundamentales para los lineamientos orientados a incrementar la actividad física a nivel poblacional y a reducir los comportamientos sedentarios.

1. **Definición de metas nacionales e indicadores desagregados:** El establecimiento de metas es un elemento necesario para valorar los avances del país frente al incremento de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios

2. **Continuidad, articulación y complemento de fuentes:** Para el caso de Colombia existen diversas fuentes de información que han permitido hacer seguimiento a la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en el país. Entre estas fuentes se destaca el desarrollo desde 2005 de la Encuesta Nacional de Salud y Situación Nutricional (Ensin).

3. **Generación de diversos tipos de evidencia**

Comportamientos y otros indicadores individuales: Continuar con las mediciones que se han realizado en el país frente a la prevalencia de actividad física y de comportamientos sedentarios.

Capacidades: Valoración de capacidades técnicas, organizacionales, de liderazgo, financieras y administrativas, en los actores y organizaciones involucradas en los niveles de gobierno.

Políticas públicas: Seguimiento y evaluación de la formulación e implementación de políticas públicas en los niveles de gobierno.

Intervenciones: Seguimiento y evaluación de las intervenciones realizadas en el país, incluyendo proceso, impacto y evaluaciones económicas en los ámbitos territorial y nacional.

Impactos: Generar evidencia sobre los diferentes impactos de la actividad física, más allá de la salud.

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co @MinDeporteCol

Referencias

1. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. Health Education Quarterly. 1988;15(4):351–77.

Ilustraciones de vaa Okra. Diseñadas en Freepik.

El deporte es de todos | Mindeporte



Competencias Socioemocionales

Las competencias socioemocionales (CSE) se definen como un "conjunto de habilidades, conocimientos, actitudes y comportamientos que desarrollamos a lo largo de la vida y que nos permiten identificar y gestionar lo que pensamos (ideas), lo que sentimos (emociones) y lo que hacemos (acciones) para crear relaciones constructivas y tomar decisiones para nuestro bienestar, el de las demás personas, el de nuestro entorno y el del planeta"[1].

Contexto



1993

Salud pública.
Se enfatiza la salud mental y se llevan a cabo las Encuestas de salud mental durante 1993, 1997, 2003 y 2015.

2012

"Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021", que incluye "Convivencia Social y Salud Mental" como dimensiones que hay que abordar.



2015

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015) indica que las habilidades socioemocionales como la perseverancia, sociabilidad y autoestima forman parte del progreso social e inciden sobre la medición de logros sociales, incluyendo el bienestar, la salud y la disminución en problemas asociados a la conducta[6].

2013

"Ley 1616 del 2013"
Se garantiza el derecho a la salud mental de la población colombiana. Esta ley define la salud mental como "estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción".

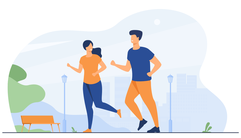


2020

Estrategia para la promoción de salud mental en Colombia (Conpes 3992, línea de acción 2[3]), que plantea promocionar las CSE a través del trabajo intersectorial, el fortalecimiento de las CSE y el acompañamiento a las personas con trastornos mentales.

La OMS incluyó como uno de los mensajes contundentes en las Directrices sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios: "La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente"[7].

La actividad física se relaciona con el bienestar, aporta al desarrollo humano, reporta amplios beneficios para la salud mental y cognitiva y para el aprendizaje y el desempeño académico





Los niños y niñas que participan en actividades extracurriculares y deportivas presentan una mayor conciencia social, mejores relaciones interpersonales, procesos de socialización y facilidad para desarrollar tareas en equipo[8,9].



La práctica regular de actividad física en adolescentes favorece procesos de adaptabilidad, entendida como "la habilidad y voluntad de anticiparse al cambio, prepararse para este y dar una respuesta oportuna y efectiva al ambiente que nos rodea"[10].



En jóvenes universitarios, contribuye a que se identifiquen y gestionen en gran medida las habilidades socioemocionales[11].

A través de los lineamientos se espera contribuir al fortalecimiento y reconocimiento de las CSE relacionadas con dos de los niveles: procesos personales y procesos interpersonales.

Competencias socioemocionales de primer nivel

Procesos personales

Los hábitos de vida saludable e incorporación de actividad física mejoran:



Autoconocimiento



Autoeficiencia



Autorregulación



Motivación y metas

Competencias socioemocionales de segundo nivel

Procesos interpersonales

La promoción de actividad física y su práctica de manera regular desarrollan en el individuo y en la comunidad:



Comunicación efectiva



Trabajo colaborativo



Transformación de conflictos

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co @MinDeporteCol

Referencias

1. Departamento Nacional de Planeación. Avances en la Ruta de Promoción de Competencias Socioemocionales: Documento Conceptual. 2021.
2. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud Mental. 2015.
3. Congreso de la República de Colombia. Ley 1616 de Salud Mental. 2013.
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública (PDSP), 2012-2021. 2013.
5. Departamento Nacional de Planeación. Conpes 3992: Estrategia para la promoción de salud mental en Colombia. 2020.
6. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2015). Skills for social progress: The power of social and emotional skills. OECD Publishing.
7. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.
8. Portela-Pino I, Alvariñas-Villaverde M, Pino-Juste M. Socio-Emotional Skills in Adolescence. Influence of Personal and Extracurricular Variables. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(9):4811.
9. Shcheglova IA. An Student Engagement in Extracurricular Activities Facilitate The Development Of Their Soft Skills? 2019.
10. Vaquero Solís M, Cerro Herrero D, Tapia Serrano MÁ, Iglesias Gallego D, Sánchez Miguel PA. Actividad física, adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: un estudio predictivo en adolescentes. 2018.
11. Li GS-F, Lu FJ, Wang AH-H. Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. Journal of Exercise Science & Fitness. 2009;7(1):55-63.

Ilustraciones de uso libre. Diseñadas en Freepik.

El deporte es de todos

Mindeporte

Propuestas de intervención para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios



A continuación se describen actividades e intervenciones que pueden ser replicables en diversos contextos de acuerdo con las particularidades de la población.

Las actividades que se describen a continuación son una adaptación de la Guía de Servicios Preventivos Comunitarios para orientar acciones. Esta clasifica las intervenciones en 3 enfoques:

1. 

Informativas: campañas comunitarias y en medios de comunicación. Educación para la salud centrada en el aporte de información.

2. 

Sociales y conductuales: educación física en la escuela. Apoyo social en entornos comunitarios y laborales. Cambios de comportamiento en salud. Educación para la salud en universitarios.

3. 

Políticos y ambientales: creación de espacios para la práctica de actividad física. Diseño urbano y uso de la tierra a escala comunitaria y de calle. Políticas para el transporte activo. Políticas y planificación comunitaria.

Enfoques Informativos

Campañas comunitarias de Información



Mensajes de información, instrucción y motivación sobre actividad física en sitios clave dirigidos a la comunidad.

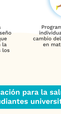


Mensajes en puntos de decisión para motivar el uso de escaleras en lugar de ascensores o escaleras eléctricas.



































Difundir información por medio de la prensa, radio, televisión y vallas publicitarias para aumentar el conocimiento acerca de la actividad física, influir en las actitudes, creencias, y cambiar el comportamiento.

Campañas en medios de comunicación



El uso de campañas en medios de comunicación para aumentar la conciencia sobre las oportunidades y las formas de mantenerse activo.

Anuncios en diferentes medios de comunicación para promocionar hábitos y estilos de vida saludable

Enfoques sociales y conductuales

Educación física en la escuela



Priorizar las clases de educación física y promover actividades extracurriculares en la escuela.

Proporcionar entornos físicos adecuados y recursos para la actividad física estructurada y no estructurada a lo largo del día (antes, durante y después del colegio).

Apoyo social en entornos comunitarios y laborales



Charlas en las escuelas que alienten a los estudiantes a que pasen menos tiempo viendo la televisión y utilizando videojuegos.

Crear, fortalecer y mantener redes sociales, como por ejemplo consolidar grupos que apoyen el incremento de la actividad física en la comunidad.

Cambios de comportamiento en salud



Generar un sistema de apoyo en el lugar de trabajo para incentivar la práctica regular de actividad física y de transporte activo. Hacer jornadas saludables para los empleados sobre las ventajas y oportunidades de la actividad física.

Evaluación de la actividad física del participante y su disposición para el cambio, que fortalezca el comportamiento a través de la recompensa personal, la resolución estructurada de problemas y la prevención de recaídas.



Realización de sesiones grupales, regulares y estructuradas de actividad física que incluyan algún componente educativo, pueden realizarse en los centros de trabajo y los centros comunitarios.



Conformación de grupos para brindar compañerismo y apoyo mientras se mantienen físicamente activos, como caminar, y otras actividades.

Las intervenciones de actividad física en el lugar de trabajo aportan beneficios a la salud física, mental y social, y pueden a reducir el ausentismo y el agotamiento de los empleados.

Sesiones de actividad física en la comunidad en lugares públicos (por ejemplo, parques, bibliotecas, centros comunitarios, lugares de trabajo e instalaciones deportivas comunes).



Propiciar una cultura saludable mediante el diseño de políticas laborales que fomenten y promuevan la actividad física de todos los empleados.

Programas adaptados individualmente para el cambio del comportamiento en materia de salud.

Educación para la salud en estudiantes universitarios



Intervenciones educativas dirigidas a estudiantes universitarios para desarrollar hábitos que persistan durante toda la vida, aumentando y/o manteniendo los niveles de actividad física.

Desde los departamentos de bienestar universitario incluir la actividad física en las facultades y programas respectivos.

Enfoques Ambientales y de política

Creación y acceso de espacios para la práctica de actividad física:



A partir de las iniciativas de empresas, cooperativas (unión entre personas, grupos o entidades para organizarse y aprovechar oportunidades) crear o dar acceso a lugares donde las personas puedan estar físicamente activas.

Las ciudades deben buscar diseños urbanos compactos y de uso mixto que fomenten un cambio de transporte, pasando de los vehículos motorizados a los desplazamientos a pie, en bicicleta y en transporte público

Estímulo de la actividad física en zonas geográficas pequeñas, en general limitadas a unas pocas cuadras.

Promover principalmente el transporte a pie o en bicicleta y el juego activo en espacios al aire libre.

Intervenciones que incluyan los esfuerzos de planificadores urbanos, arquitectos, ingenieros, urbanizadores y profesionales de salud pública.

Políticas para el transporte activo

Creación o mejora de los carriles para bicicletas.

Desarrollo de planes y políticas que estén diseñados para reducir las barreras ambientales y estructurales que afectan directamente el comportamiento de la actividad física.

Aumentar el transporte activo para mejorar la calidad del aire, la reducción de la congestión del tráfico y la reducción de las emisiones de dióxido de carbono.

Políticas y planificación comunitaria

Estrategias Nacionales para promover la actividad física y reducir comportamientos sedentarios

Desde la perspectiva de los modelos de intervención desarrollados por el Ministerio del Deporte, basados en la evidencia científica e implementadas en los ámbitos comunitario, salud, educativo y laboral, se destaca el Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable – HEVS.

Estrategias del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Trabajo intersectorial

Estrategias directas

Ruta del Movimiento

Oferta de sesiones de actividad física a la población residente en vivienda horizontal y/o en espacios abiertos de los hogares.

Grupos regulares y no regulares

Conjunto de personas ubicadas en zona urbana o rural, que asisten a escenarios comunitarios para participar en sesiones de actividad física, promovidas por el Deporte Comunitario HEVS. Los grupos regulares se reúnen 3 veces por semana, los no regulares 1 a 3 veces por semana.

Eventos masivos

Son actividades que congregan gran cantidad de personas, con el fin de fomentar grupos poblacionales para realizar actividad física.

Vías activas y saludables (VAS)

Fomentar la práctica de actividad física en el tiempo libre, permitiendo a las personas usar algunos espacios públicos vehiculares como espacios de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día.

Consejería a hogares

Asesoría a los hogares de los usuarios de los grupos regulares y no regulares de actividad física del territorio nacional, para la adopción, fortalecimiento y mantenimiento de los comportamientos saludables en la población.

Estrategias indirectas

Asesoramiento a Instituciones Educativas Saludables

12 Pasos Colegios HEVS, criterio y de herramientas en promoción de HEVS a líderes institucionales y organizaciones de los ámbitos educativo, laboral, salud y comunitario, para la creación de entornos favorecedor la adopción y mantenimiento de comportamientos saludables en la población.

Acciones para Promover Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Actividades encaminadas a sensibilizar y posicionar temas relacionados con la actividad física, alimentación saludable, manejo del tiempo libre y de humo de tabaco que involucran a la comunidad, medios de comunicación y tomadores de decisión.

ACTIVAS tu Barrio

Es un modelo de VAS con una distancia menor a 300 metros lineales orientado a barrios y comunas que presentan una infraestructura vial y peatonal deficiente, que promueve el libre y la promoción de la actividad física, for busca especialmente la presencia de niños y niñas.

Estas propuestas de intervención generan oportunidades para que las personas puedan cumplir con las siguientes recomendaciones de actividad física de la OMS:

Organización Mundial de la Salud

Directrices de la OMS sobre la actividad física y los hábitos sedentarios 2020[1]

Niños, niñas y adolescentes (5-17 años)
60 minutos/semana, actividad física con intensidad moderada a vigorosa. 3 días/semana, actividades para reforzar sistema muscúlo-esquelético. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

Niños, niñas y adolescentes con discapacidad
Entre 60-300 minutos/semana, actividad física con intensidad moderada a vigorosa. 3 días/semana incorporar actividades que refuercen músculos y huesos. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

Adultos (18-64 años)
Entre 150-300 minutos/semana, actividad física con intensidad moderada o **75-150 minutos/semana,** actividad física con intensidad vigorosa. 2 días/semana, actividades de fortalecimiento muscular. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Adultos con discapacidad (18 años)
Entre 150-300 minutos/semana, actividad física con intensidad moderada o **75-150 minutos/semana,** actividad física con intensidad vigorosa. 2 días/semana, actividades de fortalecimiento muscular. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Personas mayores
Entre 150-300 minutos/semana de actividad física con intensidad moderada o **75-150 minutos/semana** de actividad física con intensidad vigorosa. 3 días/semana de actividades de fortalecimiento muscular, 3 días/semana de actividades de equilibrio funcional y fuerza.
Las personas mayores deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Adultos y personas mayores con afecciones crónicas
Entre 150-300 minutos/semana, actividad física con intensidad moderada o **75-150 minutos/semana,** actividad física con intensidad vigorosa. 3 días/semana, actividades de fortalecimiento muscular. 3 días/semana de actividades de equilibrio funcional. Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Mujeres embarazadas y en puerperio
Al menos 150 minutos/semana de actividad física con intensidad moderada.
Incorporar actividades de fortalecimiento muscular y aflatir estiramiento moderados.
Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias y sustituirlo por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co @MinDeporteCol

Referencias

1. Health OW, Paris DC, Sarmiento O, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Evidence-based guidelines from the World Health Organization on physical activity and sedentary behaviour. 2020;(December):1–44. 2. Bauman A, Craig CL. The status of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2005;2(1):1–6. 3. Ministerio del Deporte. Guía de Conformación Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludables. 2021.

4. Organización Mundial de la Salud. La Ruta del Movimiento (The Route of Movement). Bogotá, Colombia; 2020.
5. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.

Restricciones de uso libre. Diseñadas en Freepik.



Construcción de Lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia.

CCS-1115-2020.

Producto 6: Documento con la memoria general del proceso de consultoría que incluye recomendaciones para el posicionamiento de los lineamientos con diferentes actores.

Ministerio del Deporte

Bogotá, D.C.

11 de noviembre de 2021

Contenido

1. Introducción 3
2. Contexto para la Actividad Física en Colombia 4
3. Componente 1: Fuentes secundarias de Información 9
4. Componente 2: Fuentes primarias de Información 14
5. Fase 2: análisis y cruce de información para la elaboración del documento de lineamientos 20
6.Lineamientos para la promoción de la actividad física y disminución de comportamientos sedentarios 22
Anexo. Recomendaciones para la difusión e implementación de los lineamientos31

1. Introducción

El Ministerio del Deporte contrató a Ipsos bajo el contrato CCS-1115-2020 para construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia.

La ejecución del contrato se estructuró en tres fases: 1) levantamiento de información 2) Análisis y cruce de información para la elaboración y entrega de la primera versión del lineamiento 3) Revisión del documento preliminar, incorporación de ajustes y entrega final.

El presente documento corresponde al Producto 6 de la consultoría: “Documento con la memoria general del proceso de consultoría que incluya recomendaciones para el posicionamiento de los lineamientos con diferentes actores” y tiene como objetivo documentar el proceso de construcción de los lineamientos. Por lo tanto, las siguientes secciones sintetizan las actividades, hallazgos y resultados de cada una de las fases del proyecto.

El documento se estructura en seis secciones, además de esta introducción. En la segunda, se presenta el contexto para la promoción de la actividad física en Colombia y la relevancia de la construcción de lineamientos orientadores como contribución al desarrollo de la política pública del sector y la articulación con otras políticas afines a la Actividad Física. En la tercera y cuarta sección se aborda el proceso de ejecución de la fase 1 del proyecto y se divide en dos componentes: fuentes secundarias y primarias. Mientras el capítulo 3 explica las metodologías implementadas para la revisión de fuentes secundarias y los principales resultados del análisis de 8 Planes Nacionales de Actividad Física (PNAF) en Finlandia, Noruega, Irlanda, Kenia, Estados Unidos, Canadá, Costa Rica y Chile, el capítulo 4 explica el levantamiento de información primaria y resume los principales hallazgos. Por su parte, la quinta sección despliega las estrategias de triangulación de información de los productos 1 y 2; insumos principales para la elaboración de los lineamientos. Finalmente, el sexto capítulo resume las estrategias para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios. Se adjunta como anexo un documento de recomendaciones para la difusión e implementación de los lineamientos con diferentes actores.

2. Contexto para la Actividad Física en Colombia

La actividad física es un tema relevante en la actual agenda global. Organismos del Sistema de Naciones Unidas como, la OMS (Organización Mundial para la Salud) (1) (2) (3), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) (4) (5) y foros internacionales de la sociedad civil como ISPAH (Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud) (6), se han pronunciado acerca de la importancia de la actividad física, de los múltiples beneficios que ésta trae para las personas y las sociedades en su conjunto, y han confeccionado marcos de acción, normas y directrices que invitan a diversos estamentos y sectores de la sociedad (gobiernos, sociedad civil, expertos, sector privado, entre otros) a diseñar e implementar intervenciones orientadas promover la actividad física de manera universal y a disminuir los comportamientos sedentarios.

El Estado colombiano no ha sido ajeno a los llamados de la agenda internacional: ha participado en las discusiones globales que se reseñaron anteriormente (de las cuales ha sido signatario1) y ha desarrollado intervenciones orientadas a promover la actividad física desde un mandato y una estructura institucional que le es propia.

En cuanto al mandato específico del Estado colombiano frente al tema de la actividad física es necesario comenzar por la Constitución Política de 1991 y lo que ésta estipula en materia de deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. En su Artículo 52, modificado por el Acto Legislativo 02 del año 2000, la Constitución colombiana, creando en un hito importante para la actividad física, considera que el "deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano". En este mismo artículo, la Constitución establece dos aspectos relacionados con el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre de gran relevancia: en primer lugar, los considera como parte de la educación y constitutivos de "gasto público social"; en segundo lugar, reconoce dichas actividades como un derecho del que gozan "todas las personas". Estas funciones del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre con respecto a la educación, la salud, el bienestar de las personas, y su estatus constitucional como

1 El Estado colombiano no solo ha sido signatario de las principales declaraciones y planes que han sido diseñados en escenarios como la asamblea general de la ONU, la OMS y la Unesco, sino que ha participado y suscrito documentos no vinculantes como la Declaración de Bogotá de 2016, en la cual diversos representantes de gobiernos y programas de la Latinoamérica reconocieron el impacto de la actividad física en todas las dimensiones del desarrollo humano, y manifestaron su voluntad de aunar esfuerzos, posicionar y promover la actividad física en diferentes frentes de política pública.

derechos sociales y objetos, por lo tanto, de protección estatal, forman la base de los desarrollos normativos, institucionales y de política posteriores.

El Estado colombiano ha establecido en sus desarrollos normativos -incluida la jurisprudencia- que la actividad física, la recreación, el deporte, la educación física, etc., son derechos y áreas de intervención que se complementan con otros derechos y objetivos sociales como la educación y la salud; la educación física y el deporte, por ejemplo, hacen parte integral de los objetivos de la educación, según la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994). De la misma manera, normas orientadas a establecer prioridades de salud pública como la obesidad y las ENT (Ley 1355 de 2009) han considerado a la actividad física, el transporte activo y la promoción de hábitos saludables, como iniciativas que pueden ayudar a alcanzar dichas prioridades. Más recientemente, las leyes 1811 de 2016 de promoción de uso de la bicicleta y Ley 2120 de 2021 para fomentar entornos alimentarios saludables, incorporan acciones que favorecen la práctica y promoción de la AF.

Finalmente, se ha desarrollado una estructura institucional que ha servido y que puede utilizarse hoy en día como un marco para coordinar las acciones del Estado, sus diferentes sectores, la participación de la sociedad civil y el sector privado. Al mismo tiempo, este marco ha sido un soporte para el diseño e implementación de las políticas públicas encargadas de garantizar el acceso de todas las personas al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación física y la actividad física. Esta estructura institucional, tiene como hitos principales la creación del Sistema Nacional del Deporte (SND) por parte de Ley 181 de 1995 y, de manera reciente, la creación del Ministerio del Deporte (Ley 1967 de 2019).

La situación actual de la actividad física en el país

En el mundo, organismos internacionales como la OMS (1) y Guthold et al. (7) sugieren que los niveles de actividad física son insuficientes para los estándares y recomendaciones que se han propuesto en los lineamientos internacionales (3). En efecto, Guthold et al. (7) calculan que 1 de cada 4 adultos (27.5%), en el mundo, no cumple con los niveles recomendados de actividad física. Igualmente, no hay que perder de vista las diferencias entre regiones y niveles de desarrollo, en las cuales se destacan los bajos niveles de actividad física de Latinoamérica y el Caribe, los países occidentales y del Asia Pacífico de ingresos altos (7).

Estos niveles de actividad física tienen sin duda consecuencias preocupantes: los indicadores globales sugieren que entre un 6 y un 10% de las muertes a nivel mundial por ENT tienen causas relacionadas con la inactividad física (8) y, ésta, en

el agregado, causa más muertes que el cigarrillo, contribuyendo con 5 millones de muertes prematuras al año (9).

El país, no es la excepción a las tendencias anteriores. En efecto, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), que es el instrumento que permite aproximarse a los niveles de actividad física y los comportamientos sedentarios en Colombia, ha mostrado, en sus tres ediciones (2005, 2010 y 2015) (10) (11) y con ligeras variaciones, que el porcentaje de personas adultas que cumplen con las recomendaciones de actividad física es un poco más de la mitad de la población del país: 50,1% para el 2005, 53,5% para el 2010 y 51,1% para el 2015. Cifras sin duda preocupantes.

Justificar la importancia de promover la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios no solo se debe enlazar con las bajas prevalencias de la primera y la recurrencia de los segundos en las sociedades contemporáneas como problemas públicos, sino también, con los beneficios que la actividad física trae en términos de salud y bienestar para las personas y las poblaciones. Es posible afirmar que la actividad física no solo trae bienestar a las personas sino a la sociedad en su conjunto. Aunque por lo general los estudios se refieren a la salud y los costos que algunas enfermedades relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo le imprimen a los sistemas de salud, no hay que olvidar que la salud va más allá de la ausencia de enfermedad y, desde una perspectiva holística, se relaciona con el buen vivir y con el desarrollo en sentido amplio de las personas y las comunidades: una mejor salud es una condición necesaria del bienestar pues, tal y como lo ha señalado Sen en su enfoque sobre el desarrollo humano, la salud se relaciona con las oportunidades y capacidades que tienen las personas para alcanzar sus metas y objetivos, de acuerdo con el “tipo de vida que tienen razones para valorar” (12)

Recapitulando lo dicho hasta ahora se ha afirmado que la actividad física es un tema importante de la agenda global actual en la cual diversos organismos internacionales y la sociedad civil global (por medio de la abogacía) han llamado la atención sobre la importancia de la actividad física para la salud, la educación, el desarrollo y, en general, el bienestar de las personas y las sociedades, y han intentado posicionar este tema como un asunto que requiere el involucramiento de la sociedad en su conjunto, de alianzas y de una mirada multisectorial.

El país no ha sido indiferente a estas tendencias y puede leerse en sus desarrollos normativos, institucionales y de política pública un esfuerzo innovador por reconocer a la actividad física como un derecho social, por establecer conexiones con otros objetivos de política como la salud, la educación, la convivencia y el desarrollo; por ubicarla institucionalmente en el sector deporte al lado de la recreación, la educación física y el aprovechamiento del tiempo; por volverla simultáneamente un asunto que compete al Estado en su conjunto, incluyendo sus diversos sectores y niveles; y, finalmente, por desarrollar acciones de política pública, instrumentos de planeación y lineamientos técnicos cuyo objetivo ha sido promover la actividad física y garantizar el acceso de la población a la oferta institucional.

Referencias

1. World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. WHO. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
3. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
4. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Paris: UNESCO; 2015.
5. UNESCO. Plan de Acción de Kazán. Paris: UNESCO; 2017.
6. Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud. Declaración de Bangkok Sobre la actividad física para la salud mundial y el desarrollo sostenible. Bangkok: ISPAH; 2017.
7. U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington: Department of Health and Human Services; 2018.
8. Centers for Disease Control and Prevention. Strategies to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases: The CDC Guide to Strategies to Increase Physical Activity in the Community. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services; 2011.
9. US Department of Health and Human Services. Physical Activity Evaluation Handbook. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; 2002.

10. Federación Internacional de Educación Física. Manifiesto Mundial de la Educación Física - FIEP 2000. Disponible en: https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_manifiestoFIEP.pdf?hash=76bf1f5ec2c5537b5a564c168300f09c&idioma=CA.
11. WHO. Report of the commission on ending childhood obesity. Geneva: World Health Organization; 2016.
12. WHO. Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025. Geneva: World Health Organization; 2017.

3. Componente 1: Fuentes secundarias de Información

El componente 1 de la fase uno de la consultoría consistió en la revisión y análisis de lineamientos internacionales y orientaciones nacionales para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios. Este análisis se realizó tomando como referencia la adaptación del marco de análisis de políticas públicas propuesto por Klepac et al (1). A partir de esto, luego de la descripción de cada uno de los planes o políticas de los países, el análisis implicó identificar la presencia de las categorías que a continuación se describen. Las categorías de referencia para este análisis fueron:

- Etapa del ciclo de política: teniendo en cuenta que los documentos de cada país ya habían sido formulados, en esta categoría se buscó establecer si los documentos orientaban principalmente aspectos relacionados con la implementación y si tenían de manera explícita consideraciones relacionadas con la evaluación de la política o plan.
- Sectores de política: para esta categoría se buscó establecer si la política o plan contemplaba uno o varios sectores y la existencia de algún mecanismo de articulación y coordinación entre ellos. Donde fue posible se intentó verificar la existencia de algún tipo particular de forma de organización para el alcance de las metas y objetivos definidos en la política o plan.
- Alcance de la política: en esta categoría se intentó establecer cuál fue el contexto, los contenidos y actores de cada política o plan.
- Nivel de la política: se hizo una valoración sobre si en la descripción de la política o plan se hacía referencia a su aplicación a diferentes niveles de gobierno o territorio.

El proceso de análisis se desarrolló a partir de dos fases. En la primera fase, se hace referencia a la búsqueda de documentos en motores de búsqueda especializados. Esta indagación se realizó a través de descriptores controlados: “políticas para la promoción de actividad física”, “planes nacionales de actividad física” y “programas y estrategias de actividad física”; de ahí que, se estableció la selección de los documentos, de acuerdo con un primer criterio de análisis que fue la tasa de prevalencia de inactividad física por región y país, reportada por The Lancet en el 2018.

Como resultado de esta búsqueda, se obtuvieron para el análisis inicial lineamientos de los siguientes 19 países: Uruguay, Reino Unido, Noruega, Mauritius, Kenya, Irlanda, EUA, Escocia, Canadá, Australia, Moldavia, Portugal, Finlandia, Brasil, Costa Rica, Chile, Perú, México, Argentina. La descripción de estos lineamientos se realizó teniendo en cuenta la región según la división manejada por la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia global de inactividad física en 2018, denominación del plan y/o programa de actividad física y vigencia. A partir de la experiencia y de las necesidades identificadas por parte del GIT de actividad física para la construcción de los lineamientos, se seleccionaron 8 países que se tomaron como referencia en el proceso de extracción de información. Los países seleccionados para el análisis de lineamientos internacionales fueron: Finlandia, Noruega, Irlanda, Kenia, Estados Unidos, Canadá, Costa Rica y Chile, los cuales fueron caracterizados teniendo en cuenta los siguientes elementos: región, país, denominación del plan y/o programa de actividad física, vigencia, entidad responsable de la elaboración, propósito del plan y/o programa, población objeto y contenidos.

La segunda fase se centró en el análisis de contenido de cada uno de los documentos internacionales y nacionales seleccionados. Es necesario comprender que el análisis de contenido consiste en un conjunto de técnicas sistemáticas interpretativas del sentido oculto de los textos; de manera que, la intencionalidad del análisis en este producto se fundamentó en la identificación de aspectos que en otros países se han implementado entorno al problema público de inactividad física y comportamientos sedentarios. Este análisis estuvo guiado por las categorías descritas en marco analítico.

Principales Resultados del levantamiento de información Secundaria

La presente sección describe los principales resultados del análisis de los 8 planes Nacionales de Actividad Física de los países en mención. Las conclusiones principales de la revisión de fuentes secundarias permitieron generar pautas que sirvieron como insumo para la definición de lineamientos.

1. Definición del problema

Se puede establecer que en la definición del problema ha predominado una perspectiva centrada en aspectos biomédicos y en el vínculo de la actividad física con salud y enfermedad. Aunque esta perspectiva prevalece, en algunos casos se

ha buscado incorporar la relación de la actividad física con aspectos más allá del sector salud.

Un segundo aspecto para considerar en la definición del problema tiene que ver con que en los documentos internacionales revisados no es homogénea la inclusión de los comportamientos sedentarios como problema diferente, pero interrelacionado con el de inactividad física, que también sea objeto de intervención desde la política pública. Para el caso colombiano, el reconocimiento de ambos problemas se evidencia tanto en documentos oficiales como en la medición recurrente de un indicador orientado a establecer su prevalencia en la población infantil. Con todo, la intención de ampliar el reconocimiento de los comportamientos sedentarios como problema público implica, entre otras medidas, la adopción de acciones que sean específicas del problema y la medición en los grupos de la población donde también se hace evidente.

2. Gobernanza

Existen múltiples definiciones de gobernanza que podrían ser aplicables a establecer orientaciones para la respuesta política al problema de la inactividad física y los comportamientos sedentarios en la población. No obstante, la consideración del papel de la gobernanza en esta área puede ser relativamente reciente como para que logre plasmarse en los documentos analizados. Por esta razón, futuros documentos nacionales, tal como ya se propone en lineamientos globales, deberían hacer desarrollos en este campo.

3. Estructura, actores y relaciones entre ellos

La revisión de los documentos internacionales evidencia que la perspectiva intersectorial es ampliamente reconocida a la hora de hablar sobre la inactividad física y los comportamientos sedentarios como problemas públicos. Ese interés también está presente en el caso colombiano. Sin embargo, cabe señalar que la sola mención de múltiples sectores es insuficiente para lograr ese propósito. Con pocas excepciones, en los documentos se mencionan mecanismos y estructuras que permiten el trabajo intersectorial o ejercicios mínimos de coordinación entre los sectores por involucrar. En los casos en que la asignación de la responsabilidad se ha hecho a un sector en especial (como salud o deporte, por ejemplo), el desafío puede ser mayor frente a aquellos en los cuales la política pública o plan se ha centrado en el desarrollo de coaliciones. Estas, por su parte, tienen el reto también de establecer mecanismos de articulación efectivos, mientras para el caso de

asignación a un sector resulta clave la definición de claras competencias, a este frente, a su articulación con las demás partes involucradas.

Si bien en algunos documentos se hace explícita la necesidad de desarrollar acciones en varios niveles de gobierno o territoriales, no es muy clara la manera en la cual se espera que esto ocurra. De hecho, hay un limitado reconocimiento de la importancia que tiene el que las orientaciones nacionales se adecuen a las condiciones de cada territorio. Esto implica considerar aspectos como la diversidad, la descentralización o la gestión territorial en políticas o planes, los cuales coinciden con algunos de los que se han planteado para la orientación de la actividad física en Colombia.

4. Instrumentos de política pública

En los documentos analizados no se profundiza necesariamente en el desarrollo de otros instrumentos de política pública, lo cual es más evidente en recientes orientaciones globales (1). También cabe destacar que para el caso colombiano existe un amplio marco normativo, sobre el que se han fundamentado las acciones para incrementar la actividad física en el país. Dos aspectos claves de estos instrumentos en Colombia son: 1) varios de ellos valoran el papel de las entidades territoriales en el desarrollo de acciones para incrementar la actividad física en su jurisdicción y aportan elementos concretos para esta finalidad; 2) se crean condiciones para el desarrollo de diversas iniciativas de promoción de la actividad física tanto a escala nacional como territorial. Una de las condiciones que se favorecen en los desarrollos normativos o estratégicos propuestos en el país es la apuesta por garantizar el desarrollo de programas de base comunitaria, lo cual puede explicar la consolidación de este tipo de iniciativas en el país.

5. Orientaciones estratégicas e intervenciones

Las experiencias nacionales e internacionales son ricas en la definición de estrategias e intervenciones que pueden aplicarse para el logro de los objetivos de política pública. Un aspecto que resulta clave frente a la disponibilidad de estas fuentes es la adopción de un enfoque basado en la evidencia que permita establecer las más efectivas, sostenibles y culturalmente apropiadas. Uno de los recursos útiles para esto es la consulta de revisiones sistemáticas y el uso de estrategias que

permitan la adaptación de intervenciones y estrategias efectivas a los diferentes contextos.

En el caso colombiano, el país ha acumulado una extensa evidencia frente a la formulación e implementación de programas de actividad física. Esto se constituye en uno de los insumos más relevantes a la hora de consolidar, en el futuro, iniciativas orientadas a promover este comportamiento y reducir los comportamientos sedentarios. Los programas llevados a cabo en el país tienen un alcance nacional y buscan responder a las particularidades de cada territorio. En su desarrollo, estos programas han consolidado capacidades organizacionales, articulado diversos actores y oportunidades para el trabajo en red e intercambio de experiencias, generado una oferta en diferentes ámbitos, con un predominio de actividades en el plano comunitario, y establecido una infraestructura técnica y operativa. A su vez, existe evidencia del impacto de estos programas en diversos indicadores.

6. Seguimiento y evaluación

Aun cuando el seguimiento y la evaluación son fundamentales en el ciclo de la política pública, no aparecen como componentes explícitos en todos los documentos revisados. Para el caso colombiano vale la pena destacar la continuidad que ha tenido la realización de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin), por medio de la cual se han medido la actividad física y los comportamientos sedentarios. No obstante, es importante que como parte de las orientaciones de política pública que se deriven de este documento se proponga la estructura de un sistema de seguimiento y evaluación que aborde, de manera integral, no solo los comportamientos de interés sino aspectos relacionados con la gestión y otros asuntos de interés de la política pública. El logro de un sistema de esta naturaleza sobrepasa las posibilidades y recursos del gobierno, razón por la cual la articulación con otros actores —como la academia— puede ser un asunto crítico también en este campo.

Referencias

1. Klepac Pogrmilovic B, O'Sullivan G, Milton K, Biddle SJH, Bauman A, Bellew W, et al. The development of the Comprehensive Analysis of Policy on Physical Activity (CAPPA) framework. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2019;16(1):60.

4. Componente 2: Fuentes primarias de Información

La elaboración del producto 2 de la consultoría empleó una metodología mixta que combina enfoques cualitativos y cuantitativos. Ambas metodologías giraron alrededor de los siguientes ejes temáticos: propuestas para la promoción de la actividad física, propuestas para la disminución de los comportamientos sedentarios, barreras que dificultan la práctica de la actividad física, elementos que favorecen los comportamientos sedentarios, identificación de la importancia de las competencias socioemocionales, actores involucrados en las soluciones a las problemáticas de la actividad física y sedentarismo, actores y agentes por involucrar para las soluciones a las problemáticas de actividad física y sedentarismo. Como consecuencia de la coyuntura derivada del COVID19, todos los instrumentos de recolección de información primaria se aplicaron de manera no presencial.

En cuanto a los instrumentos cualitativos, mediante un proceso de construcción colectiva a través de mesas de trabajo virtuales se abordó cada uno de los objetivos de este producto. Para el desarrollo de las mesas de trabajo se utilizó la técnica de talleres participativos. Esta es una técnica cualitativa en la que un grupo de personas construye conocimiento en torno a un tema de manera colectiva. De acuerdo con los objetivos del taller, se diseñan preguntas, herramientas y actividades que involucran a los participantes y los invitan a compartir e intercambiar experiencias y significados con los demás, promoviendo la generación de nuevos sentidos y comprensiones sobre el tema en cuestión (1).

Cada mesa de trabajo se dirigió a un actor o fuente específica teniendo en cuenta las siguientes unidades de análisis: gestores, monitores, instructores, líderes comunitarios, actores intersectoriales (salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento), expertos en actividad física.

La selección de la muestra cualitativa para las mesas regionales tuvo en cuenta un criterio de dispersión territorial, con cobertura en las 7 regiones según la división administrativa acorde con el Departamento Nacional de Planeación (DNP). Para ello, se buscó la participación de actores de las diferentes regiones del país facilitando un nivel adecuado de profundidad y saturación de categorías.

El componente cuantitativo de esta evaluación, por su parte, contó con información de una encuesta online con el fin de aportar evidencias sobre las categorías de análisis: relación y articulación sectorial, relación y articulación intersectorial, propuestas para la promoción de la actividad física, propuestas para la disminución de los comportamientos sedentarios, barreras de la actividad física y comportamientos sedentarios, competencias socioemocionales. La encuesta fue distribuida entre los participantes de las mesas de trabajo y entre aquellos con el mismo perfil pero que no pudieron asistir a las sesiones cualitativas. En total se recolectaron 120 encuestas efectivas que fueron aplicadas a gestores, monitores, instructores, líderes comunitarios, actores intersectoriales (salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento), expertos en actividad física.

La tabla a continuación resume las fuentes primarias utilizadas para la elaboración de los lineamientos para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios.

Tabla 1. Fuentes primarias de información

Enfoque	Instrumentos	Fuentes de información	No.
Cualitativos	Talleres participativos	Mesas regionales de Trabajo (gestores, monitores, líderes, acores regionales)	6
		Sectores nacionales (salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento)	2
		Expertos Nacionales (expertos actividad física)	1
Cuantitativo	Encuesta Online	Gestores, monitores, instructores, líderes comunitarios, actores intersectoriales (salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento), expertos sectoriales (exp actividad física).	120

Fuente: Elaboración propia Ipsos (2021)

El análisis de la información, por otra parte, combinó las estadísticas descriptivas acerca de las preguntas de la encuesta y la saturación de categorías propias de la codificación cualitativa del material exegético. Para ello se realizó una codificación taxonómica con ayuda del programa Atlas-ti, que integró las principales categorías iniciales de la investigación y las emergentes (las categorías del árbol de códigos se pueden consultar igualmente en el anexo y en la unidad hermenéutica de Atlas-ti). Una vez tabulados los datos de la encuesta y codificados los talleres, se triangularon los principales resultados de acuerdo con las categorías de análisis del marco analítico que se describe en detalle en al producto 2.

Principales Resultados del levantamiento de información Primaria

La presente sección describe los principales resultados de las mesas de trabaja y encuestas online.

1. Referenciales de la actividad física y comportamientos sedentarios

A partir de la encuesta y de los ejercicios de asociación hechos en los talleres puede afirmarse que las personas asocian la actividad física con el movimiento del cuerpo. Este movimiento tiene varios sentidos: desde actividades cotidianas que lo generan como el caminar y correr, pasando por prácticas deportivas, hasta llegar a concepciones más complejas -mencionadas no obstante en menor porcentaje- como el gasto de energía, los hábitos saludables (e.g. de alimentación y sueño), y con sentimientos como la felicidad.

Sin embargo, algunos de los participantes de las mesas apuntaron a que existe una visión de actividad física limitada, relacionada con el deporte profesional y la competencia deportiva. Esta concepción deja de lado aspectos como el bienestar, el disfrute, el desarrollo físico y sicológico y la actividad física como parte de la vida cotidiana de las personas. Por lo tanto, para algunos, la actividad física es percibida como un término lejano y técnico, cuya práctica requiere del cumplimiento de estándares (en cantidad de pasos, pulsaciones o tiempo destinado) que sólo son alcanzados por algunos tipos de personas o en situaciones específicas: profesionales del deporte, personas altamente interesadas por lograr un aspecto físico determinado o personas cuya condición médica lo exige.

En conjunto, estos hallazgos estarían indicando que la actividad física es un referencial que está en proceso de asentamiento.

Por otro lado, en cuanto a los comportamientos sedentarios: la mayoría tiende a asociarlos con prácticas y actividades como estar más de dos horas frente a un computador, televisor y similares, la no realización de actividad física, estar sentados durante un tiempo, las actividades que requieren un bajo gasto de energía, junto con otras actividades relacionados, por ejemplo, con el ámbito laboral, en la medida que los encuestados mencionan la ausencia de pausas activas durante la jornada de trabajo y algunos trabajos particulares donde estos comportamientos son más recurrentes (conductores, oficinas, vigilantes).

Asimismo, las situaciones que incrementan los comportamientos sedentarios tienden a converger en los siguientes puntos: el tiempo excesivo que las personas pasan frente a las pantallas, con la falta de motivación personal para realizar actividad física, las restricciones de la pandemia, las condiciones de inseguridad pública, las costumbres y los valores y la falta de infraestructura, principalmente.

2. Barreras y dificultades para la práctica de la actividad física

Existe convergencia en el diagnóstico que hacen los encuestados sobre las principales barreras que afectan la práctica de la actividad física. Quienes trabajan en el nivel departamental, municipal y distrital coinciden en la definición del problema: la falta de continuidad de los programas y la escasez de recursos financieros son los principales factores que dificultan la promoción de la actividad física a nivel territorial. Por otro lado, a nivel nacional, los encuestados identifican la falta de articulación intersectorial y falta de voluntad política como los componentes más sobresalientes y concuerdan en la discontinuidad de los programas y limitados recursos monetarios como factores que obstaculizan la implementación de programas que promuevan la actividad física.

No obstante, a pesar de la omnipresencia de la narrativa pesimista acerca de los recursos, los encuestados reconocen que la actividad física ha sido incluida dentro de los planes de desarrollo departamentales o municipales y en los planes sectoriales para el Deporte, la recreación y la actividad física, lo que implica que existe un soporte institucional, a nivel local para darle continuidad a las estrategias.

Adicionalmente, se observa que los programas HEVS y VAS del Ministerio del Deporte, son altamente reconocidos entre los actores de los diferentes niveles

territoriales, pero, sobre todo, entre quienes trabajan en el nivel municipal. Esto evidencia una gran apropiación de las estrategias del Ministerio del Deporte en territorio, pues, son justamente los programas derivados de HEVS los más implementados en los municipios. Esto representa una oportunidad para el posicionamiento del sector en la medida que la oferta institucional puede apalancarse en estrategias ya existentes para continuar la gestión de la promoción de la actividad física y disminución de comportamientos sedentarios.

3. Los actores involucrados con la promoción de la actividad física y sus relaciones

En efecto, los talleres mostraron que, para los participantes, el eje estructurante de la red de actores es la institucionalidad, alrededor de la cual los demás sectores de la sociedad estarían involucrados y articulados como colaboradores. En la cabeza de este eje estructurante, todos los participantes situaron al Ministerio del Deporte, que debería ser el ente encargado de emitir lineamientos y de generar sinergias desde el nivel central. Alrededor del Ministerio del Deporte, deberían articularse los demás Ministerios, principalmente los de Salud y Educación, pero también fueron mencionados otros Ministerios como el de Infraestructura y el de Trabajo. En algunos casos, los participantes de los talleres resaltaron el protagonismo de los instrumentos de planificación propios del sector (como actores dentro de la red) los cuales deberían tener una clara articulación con los instrumentos de planificación de otros sectores relevantes y de los instrumentos de planificación locales.

En el nivel territorial (departamental y municipal), el Ministerio debe estar representado por las Secretarías departamentales y municipales. Estas, en estrecha relación con los entes deportivos locales, deben encargarse de la puesta en marcha de los programas y estrategias del sector en los territorios. A su vez, las secretarías de los sectores relacionados (salud y educación, principalmente), deberían trabajar articulados con la Secretaría encargada de la promoción de la actividad física. En este sentido, fueron recurrentes los llamados a que las Instituciones de Salud y de Educación cuenten con personas capacitadas en el tema de la promoción de la actividad física, con el fin de sensibilizar a los demás profesionales, así como de atender a la población en estos escenarios.

Alrededor de estos ejes estructurantes y estratégicos para los participantes, se sitúan otros actores relevantes como el sector privado, del que se requeriría mayor participación y apoyo para la puesta en marcha de las estrategias del sector, y la sociedad organizada que, junto con los enlaces del ministerio en el territorio y los profesionales de las Instituciones de Salud y Educación, establecen el contacto

directo con la población. Estos actores, de acuerdo con la mayoría de los participantes, deberían ser insertados en la red, mediante una gestión efectiva que incluya sensibilización, capacitación e incentivos. Además, se señaló la importancia de las Universidades como centros de investigación y de difusión del conocimiento, como las encargadas de formar a los profesionales del sector, así como potenciales articuladores de actores y procesos en los territorios.

De la misma manera, sobresale la posición que en todas las redes ocupa la comunidad organizada. Si bien se resaltó la importancia de las organizaciones para presionar y dinamizar procesos, así como su relación directa con la población general, este es el actor más desarticulado dentro de la red. Según los participantes de los talleres, sus acciones son autónomas, independientes y correspondientes a dinámicas particulares de cada territorio. Este actor fue mencionado en todas las mesas de discusión como parte de la red, sin embargo, en la mayoría de los casos, no hubo menciones a relaciones concretas con los demás actores. También se señaló la importancia de la academia como centro de investigación, difusión y articulación, por lo cual, según algunos de los participantes en las mesas de discusión, esta podría tener un papel más protagónico en el entramado de actores.

Como lo atestiguan las citas, existe coincidencia entre los participantes de las mesas sobre la relevancia que deben tener estos sectores de Salud, Protección social y Educación en la promoción de la actividad física. El primero, debido al impacto que tiene la actividad física y la reducción del sedentarismo en la salud pública, y, el segundo, a causa del rol fundamental que tienen la educación inicial en los cambios comportamentales y del aporte en investigación que pueden hacer las instituciones de educación superior en cuanto a investigación y capacitación. Otros sectores (como transporte, trabajo o infraestructura) también fueron mencionados durante las mesas de discusión, sin que se presentara consenso en cuanto a su relevancia o necesidad de participación.

Referencias

1. Quiroz, Velásquez, García & González, (2002). Técnicas Interactivas para la Investigación Social Cualitativa. Federación Internacional de Universidades Católicas (FIUC), Fundación Universitaria Luis Amigó (FUNLAM). Centro de Investigaciones.

5. Fase 2: análisis y cruce de información para la elaboración del documento de lineamientos

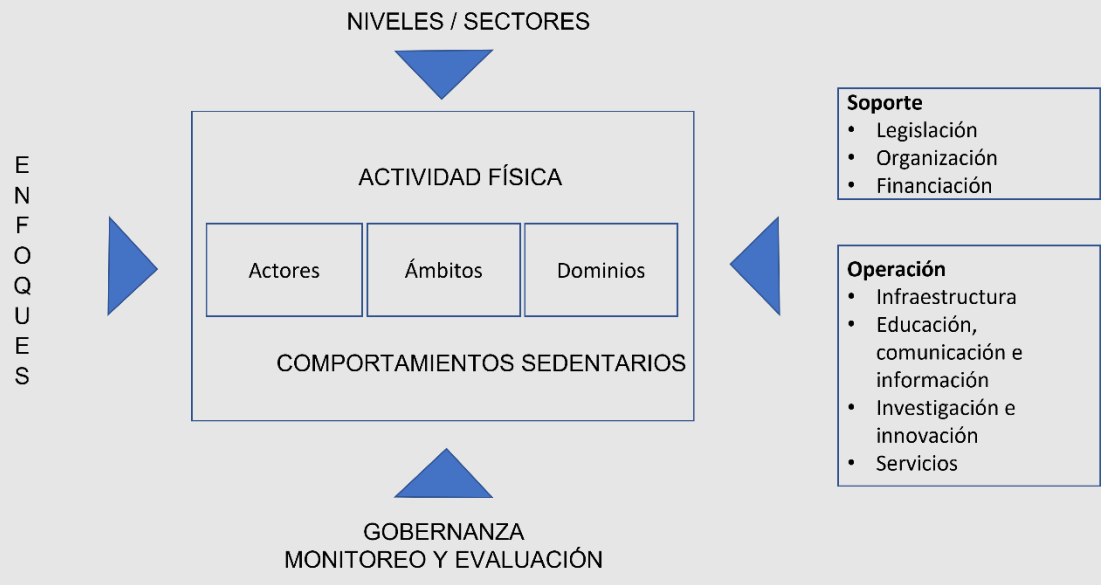
La fase 2 de la consultoría consistió en el análisis y cruce de información para la elaboración del documento de lineamientos. Teniendo en cuenta la importancia de llevar a cabo un proceso de triangulación de información de los productos 1 y 2 para la elaboración del producto 3, la firma consultora diseñó una matriz de consistencia que permitió identificar los elementos estratégicos de ambos productos a ser abordados en los lineamientos.

Una vez finalizada la fase de levantamiento de información primaria y secundaria, el equipo principal de la consultoría se reunió con el objetivo de socializar percepciones preliminares frente a los resultados principales de los productos 1 y 2, identificar convergencias entre los diferentes métodos de investigación y definir las categorías de análisis de la matriz de consistencia.

La metodología para la triangulación de la información partió de dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué pregunta se quiere responder? ¿Con qué tipo de datos y técnicas de recolección de datos o información? ¿Con qué variables de análisis? ¿Con qué técnicas de análisis?

Con base en estos criterios se elaboró la matriz de consistencia que se organizó en categorías de análisis, hallazgos y fuentes (producto 1/ producto 2), conclusiones principales y lineamientos.

El diagrama a continuación resume las categorías de análisis de la matriz de consistencia:



- Contexto social, político, económico y epidemiológico
  1. Epidemiología
  2. Diagnóstico Subjetivo
- Soporte
  1. Legislación/ Marco Normativo
  2. Organización
  3. Financiamiento
- Operación
  Infraestructura
  Educación
  Investigación e Innovación
  Servicios
- Enfoques y principios
- Gobernanza

1. Sectores
2. Relaciones intersectoriales
3. Relaciones intersectoriales
4. Entornos/ ámbitos y dominios
   - Monitoreo y Evaluación

Por otro lado, como parte de la fase de revisión del documento preliminar de los lineamientos, se hizo una validación con expertos nacionales e internacionales, a través de unas mesas de trabajo virtual con profesionales del Ministerio

del Deporte designados por el GIT de Actividad Física y con expertos nacionales e internacionales en promoción de actividad física, para la revisión y retroalimentación de los lineamientos propuestos, con el fin de complementarlos y ajustarlos.

6.Lineamientos para la promoción de la actividad física y disminución de comportamientos sedentarios

Hacia una definición de actividad física

Para los fines de los presentes lineamientos se va a definir la actividad física como un comportamiento humano y social que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor al reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos en donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre. La actividad física está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud a través de sus efectos en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones.[2]

Ahora bien, la anterior definición de actividad física debe relacionarse con dos fenómenos correlacionados que es posible distinguir analíticamente entre sí: los comportamientos sedentarios y la inactividad física. Los comportamientos sedentarios se pueden definir por contraste con la actividad física: son todos aquellos comportamientos que generan un gasto energético bajo (1). Al igual que la actividad física, el comportamiento sedentario también ocurre en varios dominios: mientras se está en el hogar, en el trabajo, en la escuela o el transporte se puede incurrir en comportamientos sedentarios. Típicamente, estos se dan cuando estamos sentados, acostados o reclinados en actividades como ver televisión o estar frente a un computador. Por supuesto, todos tenemos comportamientos sedentarios en la medida que todos los cuerpos necesitan el reposo. Sin embargo, cuando estos se vuelven recurrentes en la vida cotidiana de las personas (sedentarismo) se convierten en factores de riesgo para la salud y, en últimas, en problemas de bienestar y salud pública.

La inactividad física, por su parte, ocurre cuando las personas no cumplen con el mínimo recomendado de actividad física (2). Como puede advertirse, aunque los

[2] Esta definición, basada en el trabajo de Piggin (22), es una propuesta del Grupo Interno de Trabajo en Actividad Física del Ministerio del Deporte, propuesta que se ha socializado y forma parte de otros documentos, como el proyecto de Ley 400 de 2021.

comportamientos sedentarios pueden producir, en el agregado, inactividad física, no siempre es el caso: una persona, por poner un ejemplo, puede hacer ejercicio tres veces a la semana y cumplir con el mínimo de actividad física recomendado; sin embargo, puede al mismo tiempo, tener comportamientos sedentarios (e.g. tiempo excesivo en pantallas, transporte pasivo, entre otros) que pueden, en últimas, poner en riesgo su salud. Por ello, los objetivos últimos de las intervenciones en el terreno de la actividad física es que las personas sean activas y, al mismo tiempo, reduzcan sus comportamientos sedentarios.

Proceso para la formulación de objetivos y estrategias

1.Se sintetizó en una matriz la evidencia sobre la situación nacional e internacional de la actividad física.

2.Se analizaron 8 planes nacionales de actividad física: Finlandia, Noruega, Irlanda, Kenia, Estados Unidos, Canadá, Costa Rica y Chile

3.Se realizaron 9 talleres participativos con actores del sector: gestores, monitores, líderes, acores regionales, salud, educación, trabajo, movilidad, medio ambiente, gimnasios y centros de movimiento, expertos nacionales en actividad física y 120 encuestas online.

4.Se establecieron como categorías ordenadoras las problemáticas, debilidades y fortalezas para alcanzar el propósito superior que se propone.

En la definición de objetivos se buscó que estos fueran específicos, medibles, alcanzables, realistas y temporalmente apropiados, mientras para la selección de estrategias se verificó que fueran sostenibles y flexibles al momento de su aplicación. A la vez, estas estrategias fueron propuestas tomando en cuenta la evidencia sobre su utilidad frente al objetivo respectivo. Un elemento adicional en la definición de objetivos y estrategias fue el reconocimiento de que estos fueran aplicables a diferentes contextos dada la heterogeneidad de un país, de ahí la importancia de la flexibilidad mencionada. En ese sentido los lineamientos no buscan proponer recetas puntuales sino, convertirse en un conjunto de objetivos, estrategias y actividades que se pueden ajustar o afinar en los diferentes niveles de gobierno o sectores involucrados en el incremento de los niveles de actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios en la población colombiana.

Propósito Superior

Los presentes lineamientos tienen como propósito superior: Fomentar la práctica regular de actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios como parte de los hábitos y los estilos de la vida de las personas, para contribuir al bienestar, la convivencia, la salud y la calidad de vida de la población en Colombia.

Principios rectores

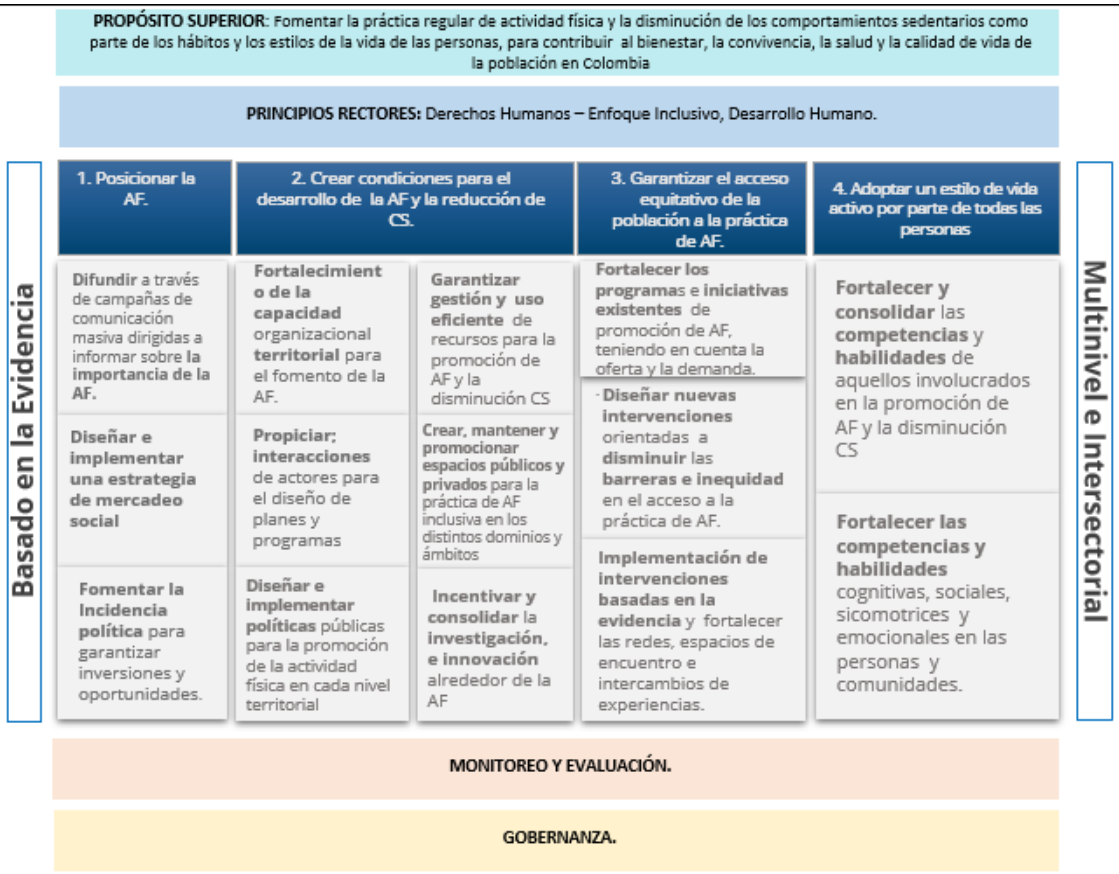
Estos lineamientos orientadores de actividad física están sustentados en tres principios rectores: los derechos humanos, el enfoque inclusivo y el desarrollo humano. Dichos principios se relacionan con los lineamientos y sus respectivas estrategias de dos maneras: en primer lugar, como límites e ideas éticas para los objetivos y las acciones. Así, al decir que los derechos humanos, el desarrollo humano y el enfoque inclusivo sirven de marco, se está planteando que estos enfoques contienen valores importantes que tales lineamientos suscriben: la idea de universalidad de los derechos, de dignidad humana, de entender el desarrollo como proceso centrado en las personas, entre otros.

Marco estratégico

Para cumplir con la visión de estos lineamientos orientadores y alcanzar la meta propuesta se plantean cuatro objetivos generales de política: 1. Posicionar la práctica de la actividad física como un comportamiento saludable; 2. Crear condiciones para el desarrollo de intervenciones orientadas promover la actividad física y a disminuir los comportamientos sedentarios; 3. Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física; y 4. Adoptar un estilo de vida activo por parte de todas las personas.

Estos 4 objetivos de política se desarrollan, a su vez, en 14 estrategias orientadas a la acción. En conjunto, tanto los objetivos como las estrategias y las acciones están guiados por los valores de los 3 principios rectores identificados, por un enfoque socio-ecológico (1-3) y por una propuesta de gobernanza (ver más adelante) dirigida a la coordinación, articulación y diálogo de los actores involucrados. En particular, este enfoque socio-ecológico parte de la definición de actividad propuesta, la cual implica que tanto los objetivos como las estrategias y las acciones deben responder el hecho de que estamos ante un fenómeno

multidimensional (condicionado por factores sociales, culturales, políticos y económicos) que exige, a su vez, de las intervenciones, acciones coordinadas y alianzas de actores públicos, privados y sociales ubicados en diferentes niveles (nacional, regional y local).



1. **Posicionar la actividad física como comportamiento saludable en la vida cotidiana**

Promover y aumentar el conocimiento de la actividad física y de los beneficios que ésta genera tanto para la salud y el bienestar de las personas, como para el desarrollo humano, económico y social del país con el fin de sensibilizar a las personas, las instituciones y las comunidades acerca de su importancia como práctica cotidiana.

Estrategia No. 1. Difundir a través de campañas de comunicación masiva dirigidas a informar y sensibilizar acerca de la importancia de la actividad física para la salud y los beneficios sociales, económicos y de bienestar para las personas y comunidades.

Estrategia No. 2. Diseñar e implementar una estrategia de mercadeo social orientada a mejorar la percepción de la actividad física, visibilizar las oportunidades que tienen las personas de practicarla e incorporarla en la vida cotidiana de las personas, las normas sociales y los imaginarios colectivos.

Estrategia No. 3. Fomentar la incidencia política de la sociedad civil, el sector privado y los entes territoriales con el fin de garantizar las inversiones necesarias y las oportunidades para el acceso a la actividad física de toda la población, a través de la creación de espacios de encuentro, diálogo y difusión de los instrumentos de política disponibles para participar, formular planes y gestionar recursos.

2. Crear condiciones en el sector público y privado para el desarrollo de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios

Aumentar las capacidades de planeación, articulación y gestión de recursos de los distintos actores involucrados en la promoción de la actividad física para el desarrollo efectivo de políticas públicas e intervenciones orientadas a promover desde lo público, la sociedad civil y el sector privado la práctica regular de la actividad física y disminuir los comportamientos sedentarios.

Estrategia No. 1. Fortalecer las capacidades organizacionales existentes en los territorios para formular y ejecutar acciones de promoción de la actividad física visibilizando las fortalezas y las oportunidades que tienen las organizaciones públicas, privadas y sociales involucradas en el fomento de la actividad física, e incentivando el liderazgo frente al tema y la conformación de equipos interdisciplinarios e intersectoriales encargados de territorializar e implementar estos lineamientos.

Estrategia No. 2. Propiciar el diálogo, la participación y la articulación de los diferentes actores involucrados en la promoción de la actividad física a través de la creación y promoción de espacios de encuentro, la identificación de iniciativas sectoriales y experiencias territoriales, y el aumento de la participación social en el diseño de planes y programas.

Estrategia No. 3. Diseñar e implementar políticas públicas específicas para la promoción de la actividad física en cada nivel territorial, identificando las líneas y los instrumentos de política disponibles en cada uno de los sectores (educación, salud, cultura, trabajo, etc.), facilitando la disponibilidad de evidencia sobre actividad física y aumentando las capacidades de acompañamiento monitoreo y evaluación en cada uno de los niveles de gobierno.

Estrategia No. 4. Garantizar la gestión y el uso eficiente de recursos para la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios a través del inventario, difusión y priorización de fuentes de financiación disponibles desde diferentes sectores y la creación de incentivos para la inversión privada.

Estrategia No. 5. Crear, mantener y promocionar espacios públicos y privados para la práctica de la actividad física en los distintos dominios y ámbitos, mediante el diagnóstico del estado actual de dichos espacios, la implementación de acciones tendientes a reducir las barreras físicas, sociales y económicas de acceso, de estrategias de seguridad ciudadana, y de promoción de diseño de nuevos equipamientos inclusivos para la práctica de la actividad física.

Estrategia No. 6. Crear, incentivar y consolidar la investigación, el desarrollo y la innovación alrededor de la actividad física por medio del fortalecimiento de las redes de investigación, el incentivo de las alianzas públicas y privadas, la creación de una agenda para el desarrollo y la investigación en el mediano y largo plazo, y la creación de un fondo para el apoyo directo de la investigación y el desarrollo en actividad física.

3. Garantizar el acceso equitativo de la población a la práctica de la actividad física

Diseñar, fortalecer y difundir, según los casos y las características particulares de los territorios, la oferta de servicios, programas e iniciativas de promoción de la actividad física y disminución de comportamientos sedentarios con el fin de garantizar el acceso equitativo y disminuir las barreras para la práctica de la actividad física en los ámbitos comunitario, laboral, educativo y de salud.

Estrategia No. 1. Fortalecer los programas y las iniciativas existentes de promoción de la actividad física en los territorios comenzando por el inventario de los mismos, su promoción y reposicionamiento, teniendo en cuenta las características de la oferta, la demanda y las coberturas actuales de los mismos.

Estrategia No. 2. Diseñar nuevas intervenciones dirigidas específicamente a disminuir las barreras de la práctica de la actividad física y aumentar el acceso equitativo de todas las personas a partir de diagnósticos participativos y técnicos, de las características poblacionales, sociales y económicas de los territorios.

Estrategia No. 3. Incorporar en el diagnóstico, diseño, implementación y evaluación de las intervenciones de promoción de la actividad física, el enfoque basado en la evidencia a partir del aumento de la disponibilidad de información, la gestión del conocimiento (sistematización de experiencias, buenas prácticas y lecciones aprendidas), así como el fortalecimiento de las redes, los espacios de encuentro y de intercambio de experiencias.

4. Adoptar un estilo de vida activo por parte de todas las personas

Fortalecer las competencias de actividad física en las personas, grupos y comunidades a través del fomento de habilidades emocionales, sicomotrices, cognitivas y sociales en las personas y en los formadores, profesionales, trabajadores y facilitadores involucrados en la promoción de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios.

Estrategia No. 1. Fortalecer y consolidar las competencias y habilidades de los formadores, profesionales, trabajadores y facilitadores involucrados en la promoción de la actividad física y la disminución de los comportamientos sedentarios mediante el diagnóstico de las necesidades, el fortalecimiento de los procesos de formación, la alianza con las academia, el desarrollo de metodologías innovadoras orientadas a diversificar los canales de formación, y el apoyo para que los programas de capacitación departamentales y municipales existentes tengan continuidad.

Estrategia No.2. Fortalecer las competencias y las habilidades cognitivas, sociales y emocionales y sicomotrices de las personas relacionadas con la práctica de la actividad física por medio del desarrollo de procesos pedagógicos participativos, la consolidación y difusión de las consejerías grupales e individuales tendientes a la

identificación de aptitudes físicas, motivaciones individuales y perfiles de riesgo de las personas.

La gobernanza de la actividad física: en enfoque policéntrico

Dado que la actividad física implica el esfuerzo de diversos sectores y actores ubicados en diferentes niveles, a continuación, se propone un marco para la gobernanza de los presentes lineamientos orientadores.



La perspectiva que proponen estos lineamientos entiende la gobernanza desde la perspectiva de la coordinación y articulación entre actores, sectores y niveles de gobierno, y se acoge a un enfoque denominado, siguiendo a Elinor Ostrom(3)(4), gobernanza policéntrica. En este documento se va a entender la gobernanza de la actividad física como las reglas (formales e informales), los principios y los canales que rigen la articulación y la coordinación de los actores involucrados en la promoción de la actividad física. El fin de dicha coordinación puede ser el manejo

de recursos de uso común o la expedición de bienes y servicios públicos por medio de las políticas públicas (3) (4) (5).

Orientaciones estratégicas para el seguimiento y evaluación

el seguimiento y evaluación juegan un papel fundamental como parte de los lineamientos orientados a incrementar la actividad física a nivel poblacional y a reducir los comportamientos sedentarios.

Se proponen tres grandes orientaciones estratégicas para de seguimiento y evaluación de estos lineamientos.

1. **Definición de metas nacionales e indicadores desagregados**:

el establecimiento de metas es un elemento necesario para valorar los avances del país frente al incremento de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.

2. **Continuidad, articulación y complemento de fuentes:**

Para el caso de Colombia existen diversas fuentes de información que han permitido hacer seguimiento a la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en el país. Entre estas fuentes se destaca el desarrollo desde 2005 de la Encuesta Nacional de Salud y Situación Nutricional (ENSIN).

3. **Generación de diversos tipos de evidencia**

Comportamientos y otros indicadores individuales: se orienta a dar continuidad a las mediciones que se han realizado en el país frente a la prevalencia de actividad física y de comportamientos sedentarios

Intervenciones: incluye el seguimiento y evaluación de proceso e impacto, al igual que evaluaciones económicas, a los diferentes tipos de intervenciones desarrolladas a nivel nacional y territorial y en cada uno de los ámbitos de interés para este lineamiento.

Capacidades: valoración de capacidades técnicas, organizacionales, de liderazgo, financieras, administrativa, en los diferentes actores y organizaciones involucradas en los diferentes niveles de gobierno.

Políticas públicas: plantea el seguimiento y evaluación de la formulación e implementación de los diferentes instrumentos de políticas públicas que en diferentes niveles de gobierno se adopten

Impactos: Generar evidencia sobre los diferentes impactos de la actividad física, más allá de los de salud.

Referencias

1. World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. Departamento Nacional de Planeación. Visión Colombia II Centenario: 2019 Forjar una cultura para la convivencia. Bogotá: DNP; 2007.
3. Ostrom E. Understanding Institutional Diversity. Princeton: Princeton University Press; 2005.
4. Ostrom E. Beyond Markets and States: Polycentric Governance of Complex Economic Systems. American Economic Review. 2010; 100: 1–33.
5. Ostrom V, Tiebout C.M. & Warren R. The Organization of Government in Metropolitan Areas: A Theoretical Inquiry. The American Political Science Review. 1961; 55 (4): 831-842.

Anexo. Recomendaciones para la difusión e implementación de los lineamientos

El presente anexo contiene las recomendaciones para la difusión y la implementación de los lineamientos entre diferentes actores y niveles: actores del SND del nivel nacional y territorial, y la ciudadanía.

Como primera medida se recomienda fortalecer los mecanismos de articulación del Ministerio del Deporte con los actores del SND del nivel territorial, para reforzar el acompañamiento, seguimiento y apropiación de los lineamientos en el territorio.

Mediante el fortalecimiento de la articulación del Ministerio del Deporte y los entes deportivos, institutos de recreación y deporte y secretarias de los gobiernos departamentales y municipales se puede generar una mayor apropiación institucional de los lineamientos. En esta medida sería posible adoptar una perspectiva dialógica, pedagógica e instructiva, tanto con las administraciones municipales como con los demás agentes del sector que permita dar a conocer los lineamientos y al mismo tiempo recoger las experiencias de lo territorial. Esta recomendación puede hacerse operativa, por ejemplo, a través de visitas de asesoría, seguimiento y acompañamiento al territorio por parte de los funcionarios del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física del Ministerio del Deporte.

A su vez, es recomendable diversificar los vínculos entre el Ministerio del Deporte y los territorios fortaleciendo la labor de los enlaces locales para que acompañen la difusión de los lineamientos en el territorio. Actores como los gestores, monitores y líderes pueden trabajar conjunta y coordinadamente con los funcionarios del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física en la socialización de los contenidos de los lineamientos entre la población general del nivel territorial.

Asimismo, es pertinente establecer espacios de socialización de los lineamientos con los actores del SND del nivel nacional como el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación, así como con otros sectores como el de cultura, trabajo e infraestructura con el objetivo potenciar la coordinación intersectorial para su implementación**.** Lo anterior se justifica teniendo en cuenta los resultados de los ejercicios participativos en lo que existió coincidencia sobre la relevancia que deben tener los sectores de Salud, y Educación en la promoción de la actividad física. El primero, debido al impacto que tiene la actividad física y la reducción del sedentarismo en la salud pública, y, el segundo, a causa del rol fundamental que tienen la educación inicial en los cambios comportamentales y del aporte en investigación que pueden hacer las instituciones de educación superior en cuanto a investigación y capacitación. Otros sectores (como transporte, trabajo o infraestructura) también fueron mencionados durante las mesas de discusión.

De otra parte, se sugiere estructurar una estrategia dirigida a establecer y reforzar alianzas y convenios con agentes del sector privado que apoyen la implementación de los lineamientos. De acuerdo con los participantes de las mesas de trabajo, los

medios de comunicación son un actor relevante, del que se requeriría mayor participación y apoyo para la puesta en marcha de las estrategias del sector. Estos actores, de acuerdo con la mayoría de los participantes, deberían ser insertados en la red, mediante una gestión efectiva que incluya sensibilización, capacitación e incentivos.

Adicionalmente, dado que la primer objetivo de los lineamientos está orientado a posicionar la actividad física como comportamiento saludable en la vida cotidiana, es deseable diseñar una estrategia de difusión dirigida a informar y sensibilizar acerca de la importancia de la actividad física para el bienestar de las personas y comunidades, por ejemplo, a través de videotutoriales sencillos que expliquen acciones que pueden tomar las personas en su día a día y que se difundan por diversos medios de comunicación, incluyendo redes sociales, WhatsApp, mensajes de texto, entre otros. Igualmente, reconociendo la brecha digital que aún persiste en el país, es importante que estos contenidos también sean socializados con la ciudanía a través de canales tradicionales de comunicación como las emisoras radiales comunitarias, el voz a voz, las juntas de acción comunal entre otros.

Se recomienda diseñar una estrategia de comunicaciones que permita una vez implementados los lineamientos visibilizar los resultados a través de diferentes canales y medios: redes sociales, canales de TV o radio locales y regionales, publicaciones para el público general (medios masivos) y agentes de círculos más reducidos en el sector, y piezas divulgativas (ej. infografías, mapas, presentaciones, videos, etc.), entre otros, que permitan recopilar experiencias exitosas y fortalecer la apropiación de los lineamientos a nivel nacional.

Para contribuir con el ejercicio de socialización se hace entrega del documento de lineamientos diagramado y editado para publicación virtual, así como cuatro infografías de resumen del documento con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios.

NÚMERO PROCESO SECOP II: CMA-16-2020
NÚMERO CONTRATO: CCS-1115-2020

MODIFICACIÓN No. 6

Contrato de Consultoría No.	**CCS-1115-2020**	**Fecha de suscripción en el SECOP II:**	**23/11/2020**
Entidad Contratante:	**MINISTERIO DEL DEPORTE**		
Identificación:	**NIT. 899.999.306-8**		
Ordenadora del Gasto o Representante Lega (E):	**AURA ELVIRA GÓMEZ MARTÍNEZ**		
Identificación:	**C.C. 52.375.911**		
Ente ejecutor:	**IPSOS NAPOLEON FRANCO & CIA S.A.S.**		
Identificación:	**NIT. 890.319.494-5**		
Ordenador del Gasto o Representante Legal:	**DANIEL MAURICIO CRUZ VALENZUELA**		
Identificación:	**C.C. 79.362.568**		

JUSTIFICACIÓN:

Que el objeto del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 es "Construir lineamientos orientadores a nivel técnico y de gestión para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia, por medio de documentos de orientación y referencia".

Que en la cláusula 2 se establece que el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 sería hasta el **31 de diciembre de 2020**, contado a partir de la fecha del Acta de Inicio, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento y ejecución del contrato.

Que en la cláusula 3 se estipula que el valor del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 es de **DOSCIENTOS CUARENTA Y UN MILLONES NOVECIENTOS DIECIOCHO MIL PESOS MONEDA CORRIENTE ($241.918.000 M/CTE),** incluido IVA, valor que incluye todos los costos directivos e indirectos derivados de la ejecución del contrato.

Que las Partes suscribieron el Acta de Inicio del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 el día 24 de noviembre de 2020.

Que mediante Modificación No. 1 se prorrogó el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 hasta el **30 de abril de 2021**.

Que mediante Modificación No. 2 se prorrogó el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 hasta el **15 de junio de 2021**.

Que mediante Modificación No. 3 se prorrogó el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 hasta el **17 de agosto de 2021.**

Que mediante Modificación No. 4 se prorrogó el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 hasta el **30 de septiembre de 2021.**

Que mediante Modificación No. 5 se prorrogó el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 hasta el **02 de noviembre de 2021.**

Que mediante solicitud de fecha 27 de octubre de 2021, documento que hace parte integral de esta Modificación, el Representante Legal del(a) CONTRATISTA del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 expresa lo siguiente: "(…) Solicitud prórroga contrato CCS-1115-2020 *(…) En mi calidad de representante legal de Ipsos Napoleón Franco, me permito solicitar una prórroga al contrato en mención bajo los siguientes argumentos: (…) Dado lo anterior, la firma considera que las siguientes son las fechas requeridas para la entrega de los productos restantes del contrato:*

Producto 3: Documento preliminar ajustado con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia. Fecha de Entrega: 29 de octubre de 2021.

Producto 4: Entrega de la versión final del documento con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia. El documento se debe entregar diagramado y editado para publicación virtual. El documento debe incluir las bases y archivos digitales para una futura versión de impresión física del documento. Fecha de entrega: 8 de noviembre de 2021.

Producto 5: Entrega en versión para publicación digital, junto los archivos editables para una futura impresión física, de cuatro infografías resumen del documento con los lineamientos para la promoción de la actividad física y la reducción de comportamientos sedentarios en Colombia. Fecha de entrega: 4 de noviembre de 2021.

Producto 6. Documento con la memoria general del proceso de consultoría que incluya recomendaciones para el posicionamiento de los lineamientos con diferentes actores. Fecha de entrega: 10 de noviembre de 2021.

Por los argumentos anteriormente presentados, y con el fin de tener el tiempo necesario para poder hacer las revisiones y ajustes que el Ministerio del Deporte considere necesarios a los productos descritos previamente, solicitamos de manera respetuosa se extienda la fecha final del contrato al 16 de noviembre de 2021. (…)"

Que, mediante Concepto Técnico de Viabilidad Prórroga No. 6, la supervisora del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 manifiesta lo siguiente: *"(…)El presente concepto de viabilidad para la prórroga No. 6 del contrato de consultoría CCS-1115-2020 se emite teniendo en cuenta las razones expuestas en la solicitud de fecha 27 de octubre de 2021 presentada por IPSOS Napoleón Franco y recibida este mismo día, en donde el representante legal, el señor Daniel Mauricio Cruz Valenzuela indica que: (…)Por los argumentos anteriormente presentados, y con el fin de tener el tiempo necesario para poder hacer las revisiones y ajustes que el Ministerio del Deporte considere necesarios a los productos descritos previamente, solicitamos de manera respetuosa se extienda la fecha final del contrato al 16 de noviembre de 2021.*

Considerando que, en efecto el desarrollo de las acciones del contrato de consultoría cuenta con diferentes etapas o fases la cuales se deben desarrollar de manera progresiva y en razón a los ajustes solicitados por el contratista a la supervisión del mismo; adicionalmente, es necesario hacer el proceso incorporación de ajustes solicitados en el proceso de validación del producto 3 y tener el tiempo para que se realice la diagramación del producto 04 y 05 y se realicen los ajustes respectivos por parte del contratista conforme a las observaciones presentadas por el equipo técnico del Ministerio del Deporte si las hubiere. Por lo anterior, es viable prorrogar el plazo de ejecución hasta el 16 de noviembre de 2021 con el fin de que el contratista realice la entrega de los productos de conformidad con el contrato y el cronograma presentado adjunto a la solicitud de ampliación del plazo de ejecución.

Por lo anterior se emite la presente VIABILIDAD para la ampliación del plazo del contrato de consultoría CCS-1115-2020 hasta el 16 de noviembre de 2021, de conformidad con lo previamente expuesto y teniendo en cuenta que se tiene la aprobación de la reserva presupuestal. (…)".

Que mediante solicitud de fecha 27 de octubre de 2021, radicada en el GIT de Contratación a través de correo electrónico de fecha 28 de octubre de 2021, la cual hace parte integral del presente documento, la supervisora del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020, acoge los argumentos del(a) CONTRATISTA, y justifica o expone las razones para realizar la presente modificación contractual, consistente en realizar la prórroga al plazo de ejecución del contrato, así: *"(…)En mi condición de supervisor del contrato de consultoría No CCS- 1115 DE 2020, de manera atenta le solicito adelantar el trámite de modificación al mismo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:(…) Teniendo en cuenta el contenido de la solicitud que realiza el ente ejecutor, el Ministerio del Deporte encuentra viable, bajo el entendido, que se requiere la realización de Ítems que conllevan un grado mayor de complejidad y por ende requiere prorrogar en tiempo la ejecución de las actividades contractuales, con el fin de verificar los ajustes sugeridos por parte de la supervisión del contrato al producto 4. 5 y 6, además de robustecer otros aspectos en relación con los productos que tienen contenido gráfico y diseño para verificar la versión del documento final en las condiciones requeridas por el Ministerio del Deporte. Conforme a lo anterior el plazo prudente y proporcional para llevar a cabo la prórroga del contrato se estima por 14 DIAS, hasta el día 16 de noviembre de 2021. Manifiesto que para la ejecución del Contrato durante el término de la prórroga solicitada no se requiere adición de recursos, y se radica de mutuo acuerdo entre las partes, lo cual se evidencia en los soportes documentales adjuntos. (…) Por lo anterior, se solicita modificar la cláusula SEGUNDA, la cual quedará de la siguiente manera: "CLÁUSULA 2. – Plazo: El plazo de ejecución del contrato será hasta el 16 de noviembre de 2021, contado a partir de la fecha del Acta de inicio, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento y ejecución del contrato". Cabe anotar que, las demás condiciones establecidas en el contrato de consultoría se mantendrán vigentes e indemnes. Manifiesto que la presente solicitud de modificación se radica de mutuo acuerdo entre las partes, lo cual se evidencia en los soportes documentales adjuntos. (…)".*

Que el numeral 3° y 5° del artículo 25 de la Ley 80 de 1993, dispone que en los contratos estatales se tendrán en consideración las reglas y los procedimientos que constituyan mecanismos de la actividad contractual que busquen servir a

los fines estatales, a la adecuada y eficiente prestación de los servicios públicos y a la protección y garantía de los derechos de los administrados.

Que en el artículo 40 de la Ley 80 de 1993, se contempla que las entidades podrán celebrar los contratos y acuerdos que permitan la autonomía de la voluntad y requieran el cumplimiento de los fines estatales; así mismo, que podrán incluirse las modalidades, condiciones y las cláusulas o estipulaciones que las partes consideren necesarias y convenientes, siempre que no sean contrarias a la Constitución, la ley, el orden público y a los principios y finalidades de esa Ley y a los de la buena administración.

Que las partes, atendiendo el principio de la autonomía de la voluntad consagrada en el artículo 1602 del Código Civil Colombiano, consideran pertinente realizar la presente modificación al Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020.

CLÁUSULAS ESPECÍFICAS O PARTICULARES A MODIFICAR:	
2) Plazo:	Prorrogar el plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 hasta el **16 de noviembre de 2021.**
9) Garantía(s):	De conformidad con el inciso segundo del artículo 2.2.1.2.3.1.18 del Decreto 1082 de 2015, el (la) **CONTRATISTA** se compromete a modificar a favor del **MINISTERIO DEL DEPORTE** las garantías establecidas en la cláusula 9) Garantía(s) del Contrato de Consultoría No. CCS-1115- 2020, las cuales amparan la ejecución de este, ajustándolas a las condiciones señaladas en esta Modificación, ampliando la vigencia de las garantías otorgadas, las cuales deberá cargar el (la) **CONTRATISTA** en la plataforma del contrato en el SECOP II, para revisión y aprobación del GIT de Contratación del **MINISTERIO DEL DEPORTE**, dentro de los tres (3) días hábiles siguientes a la suscripción de esta. De conformidad con el artículo 2.2.1.2.3.2.9, el amparo de **Responsabilidad Civil Extracontractual** debe cumplir, entre otros, los siguientes requisitos: **a)** El **MINISTERIO DEL DEPORTE** y el (la**) CONTRATISTA** deben tener la calidad de Asegurado respecto de los daños producidos por el (la) **CONTRATISTA** con ocasión de la ejecución del contrato, y serán Beneficiarios tanto el **MINISTERIO DEL DEPORTE** como los Terceros que puedan resultar afectados por la responsabilidad del(a) CONTRATISTA o sus subcontratistas. **b)** El amparo de responsabilidad civil extracontractual debe contener, mínimo, los siguientes amparos: 1. Cobertura básica de predios, labores y operaciones. 2. Cobertura expresa de perjuicios por daño emergente y lucro cesante. 3. Cobertura expresa de perjuicios extramatrimoniales. 4. Cobertura expresa de la responsabilidad surgida por actos de contratistas y subcontratistas. 5. Cobertura expresa de amparo patronal. 6. Cobertura expresa de vehículos propios y no propios.
DISPOSICIONES FINALES:	
Vigencia de las demás cláusulas del contrato	El restante contenido y las demás cláusulas contenidas en el Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020, y de sus modificaciones, que con este documento no hayan sido modificadas, adicionadas o suprimidas, se mantendrán incólumes y, por lo tanto, su aplicación se dará en los términos y formas allí convenidas.
Declaraciones	Las partes declaran: **a-** Que la presente modificación se conviene dentro del plazo de ejecución del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020. **b-** Que la presente modificación no varía el objeto ni la finalidad del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020.
Documentos	Para todos los efectos son documentos de esta modificación, y hacen parte integral de la misma, así como del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020, la solicitud suscrita por parte del(a) supervisor(a) y sus soportes adjuntos.

NÚMERO PROCESO SECOP II: CMA-16-2020
NÚMERO CONTRATO: CCS-1115-2020

MODIFICACIÓN No. 6

Perfeccionamiento	La presente modificación del Contrato de Consultoría No. CCS-1115-2020 se perfecciona con la suscripción de las partes.

Ente Ejecutor:	Daniel Mauricio Cruz Valenzuela– Representante Legal	Se entiende suscrito electrónicamente en el Secop II
Entidad Contratante:	Aura Elvira Gómez Martínez – Secretaria General (e)	Se entiende suscrito electrónicamente en el Secop II
Vo. Bo.	Yesid Hernando Cabuya Ortiz – Coordinador GIT Contratación	Se entiende suscrito electrónicamente en el Secop II
Proyectó:	Karen Ramírez Leiton – GIT Contratación	Se entiende suscrito electrónicamente en el Secop II