



PERÚ

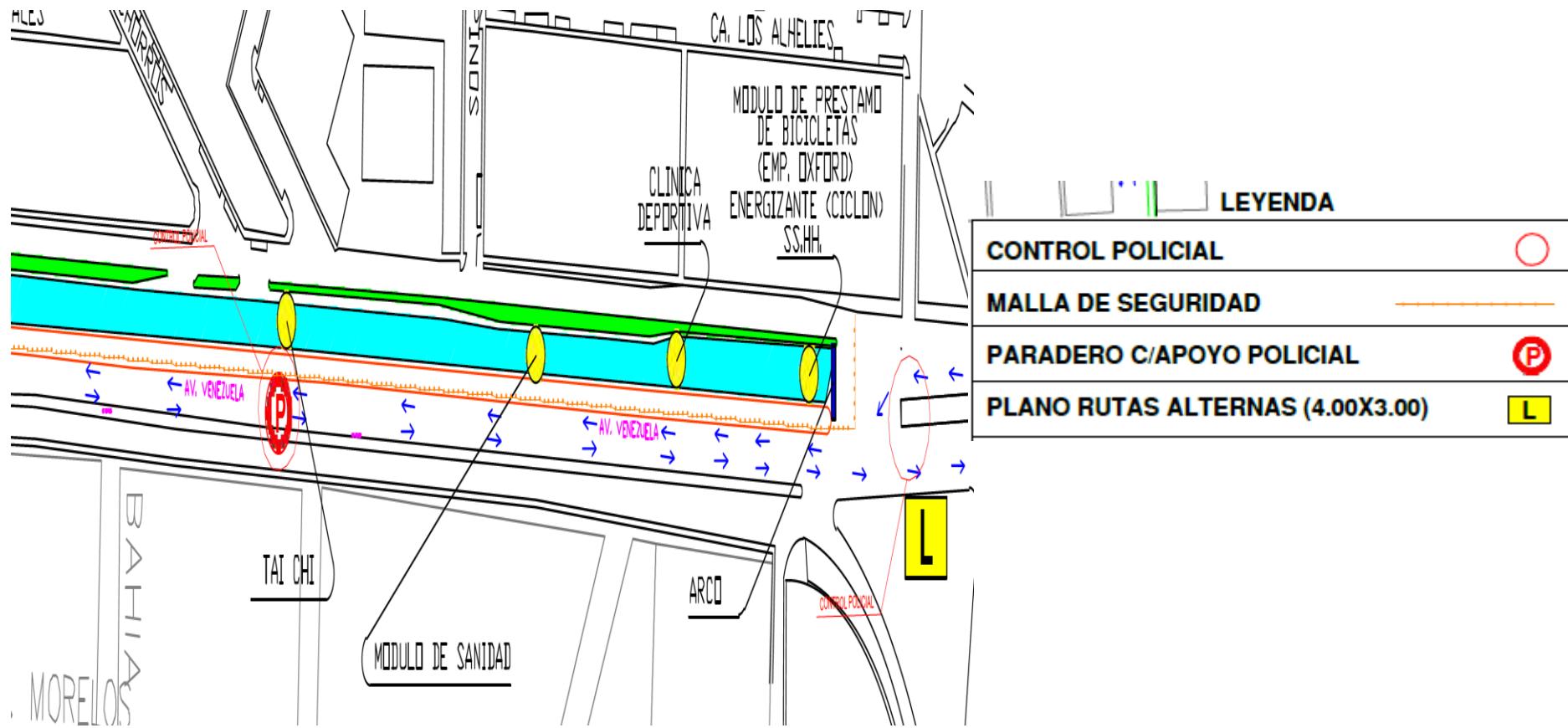
Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS

Propuesta de meta para Plan de Incentivos para la Mejora de la Gestión y Modernización Municipal 2013
Municipalidades de ciudades principales tipo A y tipo B
A ser presentada a diciembre del 2013.

Definición



- Programa de promoción de la actividad física en espacios públicos, busca acondicionar dentro del distrito un espacio público (avenidas, calles o parques) para promoción de la actividad física por etapas de vida.

Pasos para implementación del programa

1. Conformación de equipo de trabajo:

- El Municipio organiza un equipo de trabajo constituido por sus representantes de las diversas Gerencias (Desarrollo Social, Sanidad, Recreación, cultura y de deporte, Educación, Transporte, Seguridad Ciudadana entre otras) , de establecimientos de Salud de su jurisdicción y Asociaciones o representantes de la comunidad que promueven la actividad física.
- Salud, designado por la Dirección / Gerencia Regional de Salud.
- Representante de la comunidad, de una asociación que promueve actividad física, agente comunitario de salud u de instituciones interesadas



•Este equipo es reconocido por **Resolución de Alcaldía** y sus funciones son identificar el lugar donde se implementará el programa, elaborar en conjunto el plan de trabajo, programación de actividades, y de monitorizar el cumplimiento de las actividades programadas.

2.- Definición del lugar donde se desarrolla el Programa en la jurisdicción de la Municipalidad acorde a su extensión territorial.

- **Extensión:** Para la implementación del programa se debe seleccionar un espacio público (vías o parques) con una extensión acorde a las siguientes consideraciones:
 - Distrito con población < 100,000 habitantes, implementar el programa, en una extensión mínima de 1Km.
 - Distrito con población de 100,000 a 299,999 habitantes, implementar el programa en una extensión mínima de 2 Km.
 - Distritos con más de 300,000 habitantes, implementar el programa en una extensión mínima de 3 Km .



Se debe tener en cuenta que el kilometraje es lineal y continuo, asimismo para el número de habitantes se tomará en cuenta la población estimada 2013 emitida por el Instituto Nacional de Estadística e Informática.



02 Km.

Av. Venezuela: Av. Faucett hasta Ovalo Juan Pablo II
Bellavista - Callao

- Módulos de promoción de la actividad física.
- Módulos de recepción y cultura.
- Vía de bártula no motorizada (bicicletas / caminantes / patines).

- L Cierre de la vía.
- P Isleta de control policial o seguridad ciudadana.
- Módulos de sendas.

RESPIRA BELLAVISTA: MUNICIPALIDAD DE BELLAVISTA



AVENIDA VENEZUELA.

RESPIRA BELLAVISTA: MUNICIPALIDAD DE BELLAVISTA.

Entre Av. Faucett y Ovalo Juan Pablo II.





Área recreación de jóvenes.



Área recreación de adultos.

EX-CUARTEL GENERAL DEL EJERCITO : PENTAGONITO
MUEVETE SAN BORJA: MUNICIPALIDAD DE SAN BORJA.
Av. Del Parque con Av. San Borja Norte.



**PARQUE MARISCAL CASTILLA.
BICILINCE: MUNICIPALIDAD DE LINCE.
Av. Cesar Vallejo**



Área recreación de niños.



Área adolescentes.



PARA TENER EN CUENTA:

La extensión solicitada es lo mínimo a implementarse, el distrito puede desarrollar el programa en una mayor extensión.

RECUERDA:

La ubicación y extensión del programa deben de ser mencionados en el Acuerdo de Concejo solicitado para el 2013.

3. Planificación del desvío vehicular



Plan de desvío vehicular

La Gerencia de Transporte o área que cumpla dichas funciones, debe de definir las vías alternas, particularmente para el caso del transporte público, considerándose posibilidades de simulaciones para optimizar el plan de desvío vehicular.

Cruces vehiculares por el programa de promoción de actividad física:

Es posible considerar que el programa pueda establecer cruces vehiculares alrededor de su extensión, estos cruces vehiculares, deben de fortalecer la seguridad con miembros de la Policía Nacional y de Seguridad Ciudadana, dando tiempos de pase con preferencia a las personas que se movilicen por el programa.

4. Coordinaciones con la comunidad

Comunicación con la comunidad

Para conocer la opinión de la población se recomienda cualquiera de las siguientes acciones:

- Visita casa a casa, para dar a conocer el programa y sus beneficios; asimismo consultar si utilizan vehículos las fechas propuestas del programa.
- Convocar a reunión con la comunidad en conjunto, donde se pueda dar a conocer el programa y manifestar sus beneficios.

Mapeo de actores locales

El equipo de trabajo, en una sesión, debe de desarrollar el mapeo de las instituciones con potencial para participar en las fechas del desarrollo del programa. Por ejemplo instituciones educativas, institutos superiores, centros pre universitarios, escuelas de oficiales, universidades, asociaciones civiles de promoción de actividad física entre otras.



Participación ciudadana

5. Programación y autorizaciones

Autorizaciones:

- En caso de haber seleccionado una vía como parte del circuito, los municipios distritales deben de coordinar con su área de Transportes para ver si la/las vía/vías requieren de permiso de la Municipalidad Provincial, en caso sea así, deben de iniciar los trámites para el permiso respectivo.
- De no ser así la Municipalidad distrital a través del área competente generará los permisos necesarios conforme a los requisitos establecidos por el programa.
- En caso se decida implementar el programa en parque o complejo deportivo, similarmente la Municipalidad debe de coordinar con la instancia de administración de dicho espacio público.

5



**Gestionar y
obtener permisos**

Programación

- Se ha establecido que deben de programarse como **mínimo diez fechas** durante el año 2013.
- En relación a los días: se considera de **preferencia los domingos**; sin embargo previa coordinación y autorización de las Direcciones de Salud o Dirección/Gerencia Regional de Salud según corresponda, puede utilizarse los días sábado. El programa solo se implementa una vez por semana y se define en un solo día.
- En relación a las horas: se ha establecido que el programa de promoción de la actividad física en espacios públicos se deben de desarrollar **cinco (05) horas continuas**, a ser aplicadas en mañana o tarde o noche acorde a que lo decida el equipo de trabajo.
- Cada fecha la Municipalidad debe de considerar un mínimo de **cuatro módulos a implementarse**, cuyo tiempo de duración puede ir desde una hora a cinco horas, teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

Programación:

Los módulos o áreas que se implementen por fecha deben de ser un mínimo de cuatro módulos temáticos a implementar, de las siguientes opciones:

- Actividad física en Gestantes:.
- Actividad física en Niños:
- Actividad física en Adolescente.
- Actividad física en Joven.
- Actividad física en Adulto.
- Actividad física en Adulto Mayor.
- Alimentación saludable en adultos.



Cada módulo o área destinada puede durar máximo 05 horas del programa o tener una duración de 01 hora como mínimo. Las dimensiones del área quedan a disposición del Gobierno Local, recomendando protección adecuada frente al calor o la lluvia, la temática de los módulos se escogen en coordinaciones con el representante de salud del equipo de trabajo

Modulo de actividad física en gestantes.



Sesiones	Gimnasia obstétrica	Técnicas métodos	Materiales	Tiempo
I SESION: Cambios durante el embarazo y signos de alarma	Ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular en posición de pie. Ejercicios de flexibilidad Posturas adecuadas durante el embarazo.	Y Caminata Marcha Danza Rotación de la cabeza, tronco y extremidades Cambios posturales en las actividades diarias	Equipo de sonido CD (música de la zona)	20'

Modulo de actividad física en niños

Acción / Tipo de actividad física	Propuesta de actividades
Estimulación temprana (niños de 0 a 3 años)	<ul style="list-style-type: none">• Circuito para gatear• Mesas para dibujar• Mesas para pintar• Áreas compartidas de juego (juguetes de números, instrumentos musicales, animales)
Aeróbica intensidad moderada (niños de 3 a 10 años)	<ul style="list-style-type: none">• Caminata toda la extensión del programa (una vuelta)• Montar en triciclo o bicicleta.• Juegos del ayer: correr y perseguir a alguien, salta soga, trompo, mundo.
Aeróbica intensa (niños de 06 a 11 años)	<ul style="list-style-type: none">• Caminatas (toda la extensión (ida y vuelta)• Montar en triciclo o bicicleta.• Juegos del ayer: correr y perseguir a alguien, salta soga, trompo, mundo.• Enseñanza de artes marciales (karate entre otros).• Correr (toda la extensión del programa)• Enseñanza de gimnasia.• Enseñanza de vóley o fulbito (en caso se tenga la infraestructura para este caso).• Enseñanza de natación (en caso se tenga la infraestructura para este caso).



Modulo de actividad física en adolescentes

Acción / Tipo de actividad física	Propuesta de actividades
Aeróbica intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none">• Caminata toda la extensión del programa (dos veces ida y vuelta).• Paseos en bicicleta en toda la extensión del programa (dos veces ida y vuelta).• Juegos que requieran lanzar y atrapar objetos (por ejemplo beisbol).• Enseñanza de baile (danzas regionales o modernas).
Aeróbica intensa	<ul style="list-style-type: none">• Enseñanza de artes marciales (karate entre otros).• Juegos de muros para escalar.• Correr (toda la extensión del programa en dos vueltas hasta sumar 2 Km.)• Enseñanza de gimnasia.• Rutina de ejercicios: conjunto de ejercicios en un tiempo de 30 minutos dirigidos a activar todos los músculos: “planchas”, “canguro”, “ranas”, “polichinelas” “abdominales” entre otros.• Enseñanza de vóley, básquet o fulbito (en caso se tenga la infraestructura para este caso).• Enseñanza de natación (en caso se tenga la infraestructura para este caso).• Juegos de gimkana entre instituciones educativas: carrera de costales, carretillas entre otras.



Modulo de actividad física en jóvenes

Acción / Tipo de actividad física	Propuesta de actividades
Aeróbica intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none">• Montar en bicicleta.• Paseo en patines.• Caminatas (toda la extensión (ida y vuelta)
Aeróbica intensa	<ul style="list-style-type: none">• Correr (toda la extensión del programa) en tiempos, solo para jóvenes.• Practica demostrativa de artes marciales (karate entre otros, al aire libre).• Practica demostrativa de aeróbicos.• Rutina de ejercicios: conjunto de ejercicios en un tiempo de 30 minutos dirigidos a activar todos los músculos: “planchas”, “canguro”, “ranas”, “polichinelas” “abdominales” entre otros.• Practica demostrativa masiva de baile (danzas modernas o regionales) en un tiempo continuo de 30 minutos a 45 minutos.• Espacios fijos para realizar ejercicios: barras, plano inclinado, minigimnasios, bicicletas estacionarias entre otras; en coordinación con profesional de educación física o especialista en manejo de estos aparatos.• Juegos de gimkana entre universidades/institutos: carreras de costales, carretillas entre otras.



Modulo de actividad física en adultos

Acción / Tipo de actividad física	Propuesta de actividades
Aeróbica intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none">• Caminata toda la extensión del programa.• Montar en bicicleta.• Trote suave.
Aeróbica intensa	<ul style="list-style-type: none">• Trotar (toda la extensión del programa)• Practica demostrativa de aeróbicos.• Practica demostrativa masiva de baile (danzas modernas o regionales) en un tiempo continuo de 30 minutos a 45 minutos.• Espacios fijos para realizar ejercicios: barras, plano inclinado, minigimnasios, bicicletas estacionarias entre otras; en coordinación con profesional de educación física o especialista en manejo de estos aparatos.• Juegos de gimkana entre centros laborales: carreras de costales, carretillas entre otras.
Actividades de relajamiento	<ul style="list-style-type: none">• Tai chi• Biodanza• Ejercicios de respiración



Modulo de actividad física en adulto mayor

Acción / Tipo de actividad física	Propuesta de actividades (puede implementarse cualquiera de las propuestas en cada fecha).
Actividades de relajamiento	<ul style="list-style-type: none">• Tai chi• Biodanza• Ejercicios de respiración
Aeróbica intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none">• Caminata toda la extensión del programa.
Aeróbica intensa	<ul style="list-style-type: none">• Montar en bicicleta.• Trotar en la extensión del programa• Rutina de ejercicios: conjunto de ejercicios en un tiempo de 30 minutos dirigidos a activar todos los músculos: ejercicios de flexión y extensión muscular, ejercicios de movimiento rotatorios de articulaciones entre otros.



Modulo de promoción de alimentación saludable

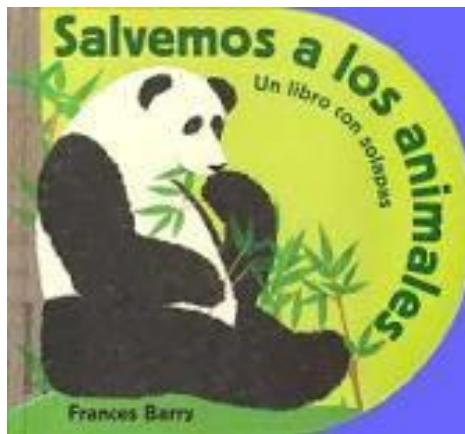
Acción / Tipo de actividad	Descripción
Ferias gastronómicas regionales	En este tipo de actividad se busca difundir todos platos típicos de la región preparados por empresas y/o pobladores, incluyendo la degustación gratuita de los mismos a la población que participe en el programa y la difusión de las recetas para prepararlos.
Promoción de alimentos saludables	En este tipo de actividad se propone presentar un alimento natural que produce la región explicando su cultivo y propiedades. Se puede ofrecer a venta acorde a coordinación con la Municipalidad.
Promoción de alimentación y nutrición saludable	En este tipo de actividad se coordina con profesionales de nutrición para orientar a la población en una correcta alimentación acorde a las características personales.
Sesiones demostrativa de alimentación saludable.	En este tipo de actividad se educará a la madre de familia como debe de preparar alimentos saludables



Coordinaciones para implementar otras áreas temáticas

La Municipalidad puede considerar otros espacios con temática diversa que pueden servir de recreación de las familias, siempre que las actividades a desarrollarse sean saludables y no alteren la tranquilidad de los vecinos o perjudiquen la vía pública

- Recreativas: circuitos de juegos para niños, olimpiadas familiares.
- Culturales: pasacalles de grupos de teatro, exposiciones de arte, entre otros.
- Turísticas: puestos de información de promoción de turismo del distrito.
- Integración social: programas para personas con capacidades distintas, presentación de propuestas ambientales, de protección de animales, entre otras.



Cada módulo o área destinada debe durar máximo 06 horas del programa o tener una duración de 01 hora como mínimo. Las dimensiones del área quedan a disposición del Gobierno Local, recomendando protección adecuada frente al calor o la lluvia, la temática de los módulos se escogen en coordinaciones con el representante de salud del equipo de trabajo

6. Elaboración del plan de trabajo

El plan de trabajo contiene la siguiente información:

- Ente o equipo ejecutor a nivel local y que será responsable de la actividad.
- Objetivos del programa.
- Características básicas de la actividad (propuesta de nombre, horario, número y fechas de desarrollo).
- Espacio público seleccionado: descripción del lugar donde se propone desarrollar la actividad (plano general y descripción, justificación de porqué fue escogido), alternativas de desvío consideradas (plano general).
- Medidas de mitigación consideradas para vecinos, comercio y otras actividades afectadas (reservar pistas para ingreso vehicular a puntos específicos, señalización especial, etc.).
- Forma y lógica de operación del evento (circulación vehicular dentro del circuito y en sus cruces; normas para los asistentes). Elementos de seguridad considerados (plano general y de detalles cuando sea necesario).
- Programación (incluyendo apoyo de las instituciones) y recursos necesarios.
- Descripción de la campaña de difusión y comunicación del evento.



**Adquirir
insumos**

7. Desarrollo del programa

Antes de la hora definida de inicio del programa se debe de tenerlo instalado es decir, si el horario inicia a las 08:00 horas, desde las 07:00 horas se debe de haber iniciado la instalación. Se recomienda las siguientes acciones:

- Llegada de personal de la municipalidad designado al almacén donde se guardan los elementos a utilizarse para el cierre de la vía: Debe de realizarse por lo menos una hora antes del inicio del programa.
- Carga del vehículo de transporte a utilizarse: Cargar en bodega el o los vehículos que transportan el material. La carga debe hacerse en un orden que facilite su descarga y no dañe los elementos.
- Llegada a terreno de los voluntarios a la vía seleccionada: Reunión de voluntarios en él o los puntos de encuentro a lo largo del circuito.
- Asignación de funciones y orden del día: El coordinador asigna funciones y lugares de trabajo en el circuito a los voluntarios, a menos que estos ya estén previamente definidos.
- Descarga del material a lo largo del circuito: Se van descargando a lo largo del circuito y según un listado de descarga, los elementos e insumos y en paralelo se van armando e instalando (elementos de cierre, seguridad y señalización).
- Instalación de los módulos a implementarse en la fecha, de acuerdo a la programación establecida por el equipo de trabajo.
- Control de la presencia de organizaciones externas: Controlar el armado y la instalación de infraestructura de organizaciones externas (se supone que igualmente esto ya se ha coordinado durante la semana).

Durante el desarrollo del programa:

- El personal designado como guía debe resguardar y prestar atención en cruces y en todo el circuito: Se resguardan los cruces del circuito y se recorre su zona designada de un lado a otro.
- Vigilancia del material: Se vigila el material y se corrobora permanentemente que se mantenga siempre en su lugar.
- Atención al usuario: Se presta a los usuarios algunos servicios básicos como información y orientación, atención mecánica, primeros auxilios e hidratación.
- Tareas varias: Durante la jornada se realizan múltiples otras tareas, la mayor parte de ellas ligadas a la seguridad y el manejo del tránsito motorizado, como por ejemplo, solicitar a conductores el no estacionarse dentro del circuito y vigilar que no entren vehículos sin justificación y los que salgan de puntos dentro del circuito abandonen éste cuanto antes.

7



**Convocar y
capacitar al
personal**

Cercana a la hora señalada para término del programa se deben desarrollar las siguientes acciones:

- Retiro rápido del material que cierra la calle: Al finalizar la jornada se despeja en el menor tiempo posible el circuito y todas aquellas calles cuya llegada al circuito se haya clausurado durante el desarrollo del evento.
- Carga del camión: Se junta y guarda todo el material en sus respectivos bolsos, tambores o fundas y se carga el camión.
- Descarga en almacén: Se descarga el camión (o camiones) en el almacén designado por la Municipalidad.

7



**Contratar
servicios**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

Teléfono 315-6600 anexo 2510

jcollazos@minsa.gob.pe

Av. Salaverry 801, 3º piso Jesús María - Lima.