



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREATIVA EN ESPACIOS PÚBLICOS

Plan de Incentivos para la Mejora de la Gestión y Modernización Municipal 2014
Municipalidades de ciudades principales tipo A y tipo B
A ser presentada a julio del 2014.







PROBLEMÁTICA ACTUAL

Espacios públicos
insuficientes

Crecimiento de la
población y de las
ciudades

Inseguridad
ciudadana

Deficiente estructura
del sistema de
transporte



¿Influirán positiva o negativamente
en la salud de las personas?

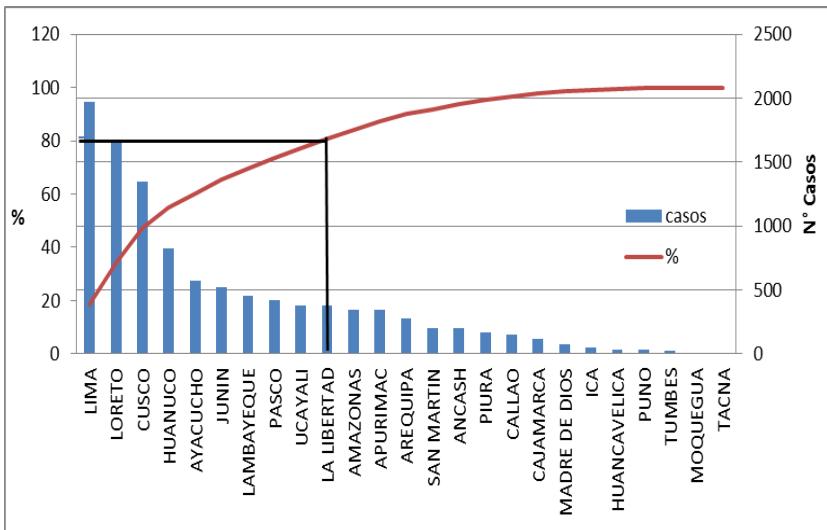
ENFERMEDADES DE LA CIVILIZACIÓN



Thomas Alva Edison: "El doctor del futuro no dará medicinas, sino que interesará a sus pacientes en el cuidado de su estructura humana, en la dieta y en la causa y prevención de la enfermedad"

VACUNACION CONTRA LA “HEPATITIS B”

**Casos de VHB, por departamentos.
Perú 2000- 2012.**



Fuente: Red Nacional de Epidemiología (RENACE)- DGE-MINSA.

- * La Hepatitis B, es de importancia para la salud pública en el país, relacionada a más del **80% de cáncer** primario de hígado.
- * Vacunación regular: Recién nacidos, luego, 2, 4 y 6 meses. (**TRES DOSIS**).
- * Campaña de vacunación busca “Fortalecer la vacunación contra las tres dosis en personas de 15 a 59 años”.
- * **Se vacunará en:**
 - Los establecimientos de salud.
 - En instituciones públicas y privadas: Penales, municipalidades, entre otros.
- Es gratuita!!!!!!**
- Participación activa de los gobiernos locales en la campaña de vacunación**

¿Cómo intervenimos las causas? ¿Cómo le damos solución?

Espacios públicos insuficientes

Inseguridad ciudadana

Crecimiento de la población y de las ciudades

Deficiente estructura del sistema de transporte





Promover prácticas
saludables

Generar condiciones
favorables

ACTIVIDAD FISICA

Efectos a la salud asociados a la actividad física.

Baja mortalidad por todas las causas **	Menor enfermedad coronaria del corazón **
Menor hipertensión**	Menor accidentes cerebrovasculares**
Menor diabetes tipo 2 **	Menor síndrome metabólico**
Menor cáncer de colon**	Menor cáncer de seno**
Menor depresión**	Mejor estado físico**
Mejor índice de masa y composición corporal**	Mayor perfil de biomarcadores para la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y salud ósea**
Mejor salud funcional en adultos mayores**	Mejor calidad de sueño*
Menos riesgos de caídas en adultos mayores**	Mejor calidad de vida relacionada con la salud.
Mejor función cognitiva**	

** evidencia fuerte * evidencia modesta

Fuente: Departamento de Salud y servicios sociales de los Estados Unidos (2008)

ESPACIO PUBLICO



ROL DE LOS GOBIERNOS LOCALES

Políticas Publicas para la Actividad Física

- Ordenamiento Territorial/Planeamiento Urbano.
- Ordenamiento del Transporte (mejor del transporte, incluidos las ciclovías).
- Cumplimiento de la normatividad la seguridad ciudadana.
- Implementación de espacios recreativos y deportivos.
- Alianzas intersectoriales y participación ciudadana.

Ejemplos de ciudades que empezaron los movimientos en pro de ciudades mas humanas, con mas participación de la gente – Curitiba en Brasil (años 70), Bogotá.

Hoy en Perú se hace un esfuerzo para hacer de las ciudades lugares donde sea posible el contacto social, los juegos infantiles, las caminatas, la actividad física desarrollado a partir del programa *Ciclovía Recreativa*.

IMPORTANCIA

Mejorar servicios públicos a la comunidad brindando espacios públicos para promoción de actividad física, además de generar espacios seguros para la convivencia ciudadana y recreación de la familia además de darle continuidad a la meta “Implementación de una Ciclovía Recreativa en jurisdicción del distrito” desarrollada durante el año 2012 y 2013.

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS

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: Ciclovía Recreativa.



- Este espacio público es implementado durante 10 fechas al año de preferencia días domingo y tiene una duración de 05 horas continuas, debe de estar cerrado al paso vehicular.
- Debe presentar cuatro módulos/áreas de promoción de actividad física dirigidos a diferentes grupos etáreos además puede tener otras áreas de recreación y educación de diversa temática (culturales, educativas, entre otras), pero promoviendo salud.



Distrito con población con mas de 300,000 habitantes.

3 km.

Distrito con población entre 90,000 y 299,999 habitantes.

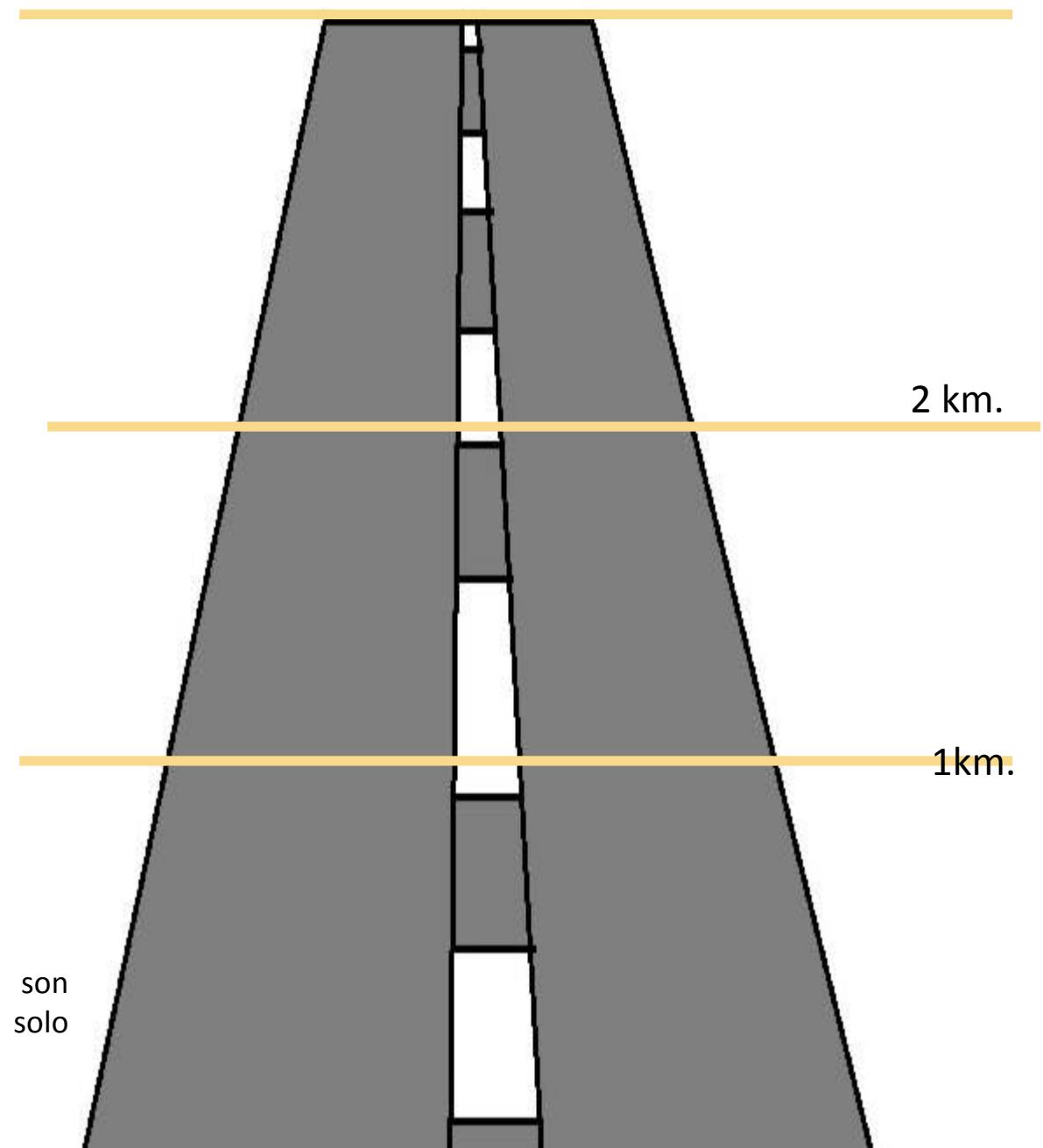
2 km.

Distrito con población < 90,000 habitantes.

1km.

Extensión:

Kilometraje es continuo y las vías son consideradas como si tuvieran un solo sentido.





HUAMANGA TE QUERO VERDE

...des?...
...pirar, es muy
nuestra casa. Avanza
estos árboles tan maravillosos
nentamente no podemos respirar, huele a
as de concreto por eso es importante
lanta. Retrocede 7 Cuadros.
s más fuerte el calor y mas
os de 140 en
miles de
millones

39 40 41 42 43 44 45
38 37 36
34 35 33 32 31 30 29
28 27 26 25 24 23 22 21 20
19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

¡Cada

31

30

29

28

27

26

25

24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

39 40 41 42 43 44 45
38 37 36
34 35 33 32 31 30 29
28 27 26 25 24 23 22 21 20
19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Dr. Amílcar Huascaran 7/2010
ALCALDE PROVINCIAL

70 DE ÁREAS VERDES
planta, siembra una vida

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CHARACATO

PROMOVRIENDO LA SALUD

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE CHARACATO

CICLO

VIA

Ven a disfrutar de un espacio seguro y agradable para pasear, trotar, patinar, correr, caminar y montar bicicleta

RECREATIVA

RUTA:

Av. Colegio Nacional, Calle Socabaya, Calle Santa Ana, Calle Hurtado, Calle Quiscos, Calle Plaza Principal, Calle Santa Rosa y Calle Grau.

DOMINGO

30

SET. 2012

Le invitamos a disfrutar los mas exquisitos platos hechos a base de cuy

EL CHARACATITO PEDALEO

CICLOVIA

Gran Festival del Cuy

ASOCIACION DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS Y ARTESANALES DEL CANTON CHARACATO

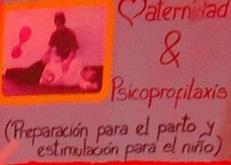
APACHAVICA

PLAZA PRINCIPAL

Los módulos o áreas que se implementen por fecha deben de ser un mínimo de cuatro módulos de actividad física y uno de alimentación saludable, los módulos de actividad física pueden definirse de las siguientes opciones:

- Actividad física en Gestantes: ejercicios de psicoprofilaxis.
- Actividad física en Niños: dirigida a fortalecer su desarrollo psicomotor (estimulación temprana de 0-3 años), ejercicios de coordinación neuromuscular (4 a 11 años).
- Actividad física en Adolescente: dirigida a fortalecer su crecimiento (paseos en bicicleta 4Km, desplazamientos a pie en 2 Km entre otros).
- Actividad física en Joven: dirigida a consolidar su capacidad aeróbica (ejercicios de resistencia, aeróbicos, uso de mini gimnasios, desplazamientos en bicicleta por 06 Km.)
- Actividad física en Adulto: dirigida a reducir niveles de stress (aeróbicos, biodanza, baile, tai chi, yoga, desplazamiento en bicicleta 06 Km)
- Actividad física en Adulto Mayor: dirigida a fortalecer sistema locomotor (tai chi, baile, ejercicios de coordinación neuromuscular).
- Alimentación saludable en adultos: ferias de alimentos saludables con sus principales propiedades preparados para exhibición.

Cada módulo o área destinada puede debe 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









01-281-1042







Picante % calabaza



Pollares



Ollquito % carne.



Lacro % zopallo



Lentejita % pollo.



ACTIVACIONES:

* Estrategia dirigida a promover la actividad física en espacios o locales públicos ubicados en diversos sectores/localidades/anexos de la jurisdicción del distrito, busca hacer cumplir la dosis mínima de actividad física de la población en un tiempo de una a dos horas y puede realizarse en una fecha distinta a la implementación de la Ciclovía Recreativa.

Etapas de vida	Espacio/Local público	Activaciones
Gestantes	Parques. Lozas deportivas. Establecimiento de salud.	Gimnasia obstétrica.
Niños	Parques. Lozas deportivas. Instituciones educativas.	Educación física. Danza.
Adolescentes	Parques. Lozas deportivas. Instituciones educativas.	Educación física. Danza.
Jóvenes	Parques. Lozas deportivas. Instituciones educativas superiores.	Educación física. Danza.
Adultos	Parques. Lozas deportivas. Centros Laborales: (Municipio, establecimiento de salud u otros).	Actividad física en trabajo. Danza.
Adulto mayor	Parques. Lozas deportivas. Centros Adulto Mayor	Tai chi Biodanza.

Pasos para implementación del programa

PASOS	DESCRIPCIÓN
PRIMER PASO	Conformar mediante Resolución de Alcaldía el equipo de trabajo para la implementación de la meta.
SEGUNDO PASO	Elaborar el plan de trabajo para la implementación del Programa de promoción de actividad física y recreativa en espacios públicos.
TERCER PASO	Implementar el programa de promoción de actividad física y recreativa de acuerdo a los criterios técnicos establecidos por el Ministerio de Salud.
CUARTO PASO	Presentar informe sobre los beneficios obtenidos por la Municipalidad con la implementación de la Ciclovía Recreativa entre 2012-2014, incluye recursos e infraestructura.

Evaluación del programa

CUADRO DE INDICADORES Y NIVEL DE CUMPLIMIENTO		
INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESPECIFICACIONES	PUNTAJE
Equipo de trabajo conformado.	Mediante Resolución de Alcaldía.	5
Elaborar el Plan de trabajo del programa de promoción de la actividad física y recreativa en espacios públicos presentado.	Incluye plan de acción, cronograma y presupuesto	20
Implementación del programa de promoción de actividad física y recreativa.	Ciclovía Recreativa implementada en 10 fechas y con registro de participantes.	45
Informe de beneficios para la Municipalidad con la Ciclovía Recreativa (2012-2014).	Presentación del informe al 31 de julio.	10
PUNTAJE MÍNIMO PARA CUMPLIR LA META		80 puntos
Implementación del programa de promoción de actividad física y recreativa.	Ciclovía Recreativa implementada en más de 10 fechas.	10
	Informe de la Implementación de activaciones (ver Anexo N° 1).	10
PUNTAJE MÁXIMO PARA CUMPLIR LA META		100 puntos

ENTREGA DEL INFORME FINAL



Fecha de entrega: 31 de julio del 2014.

KIT PARA EL STRESS:



**GOLPEAR
LA CABEZA
AQUÍ**

Instrucciones:

1. Colocar el kit en una superficie FIRME.
2. Seguir las instrucciones del interior del circulo.
3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.



<http://www.festivalvicra.com/bases.html>





PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección General
de Promoción de la Salud

Teléfono 315-6600 anexo 2521.

jcollazos@minsa.gob.pe

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