



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.











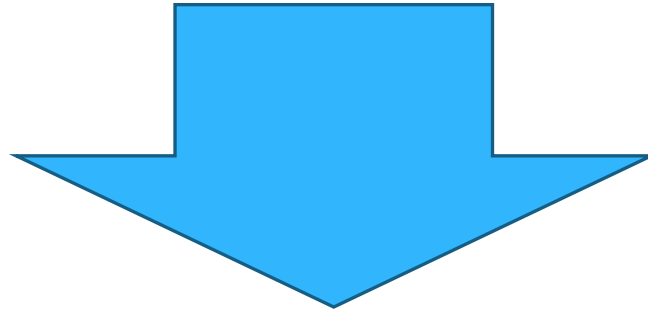
# PROBLEMÁTICA ACTUAL

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”

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

Espacios públicos  
insuficientes

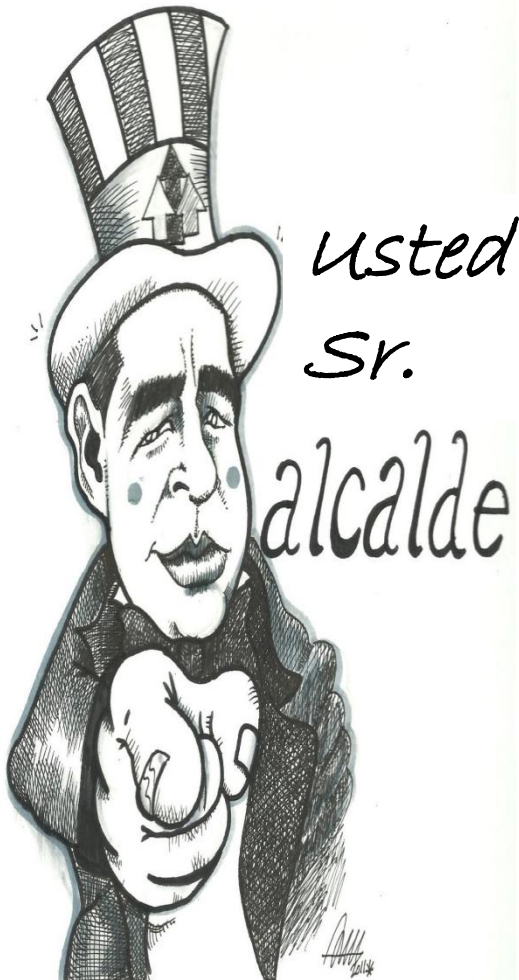
Inseguridad ciudadana

Crecimiento de la  
población y de las  
ciudades

Deficiente estructura  
del sistema de  
transporte







PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

Promover practicas  
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 Públicas 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.

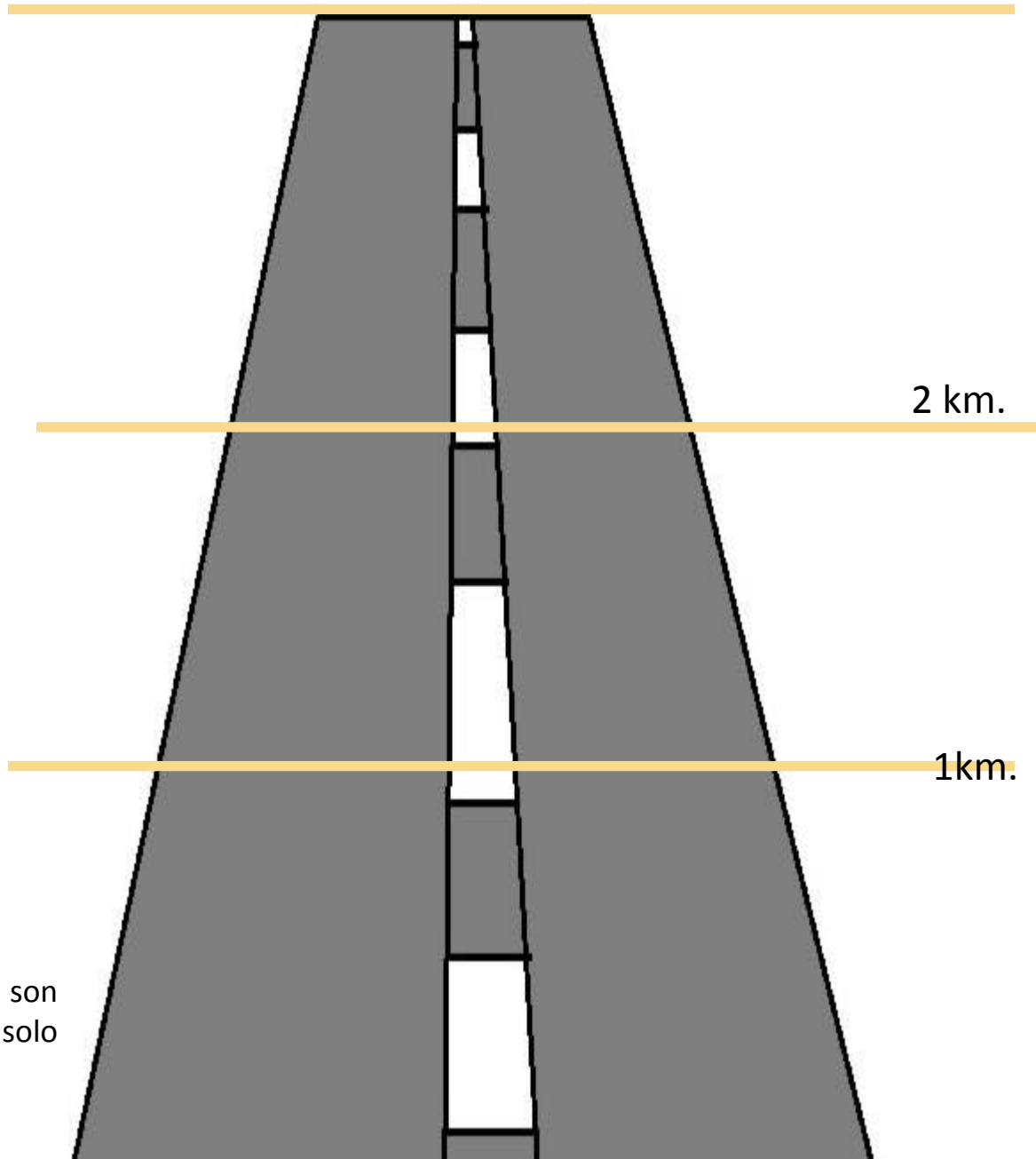
2 km.

Distrito con población  
< 90,000 habitantes.

1km.

**Extensión:**

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





¡EL AGUSTINO SIGUE CAMBIANDO!

# CICLOVÍA RECREATIVA SALUDABLE EN EL AGUSTINO

**OCTUBRE**

**DOMINGO 21 Y 28**

**NOVIEMBRE**

**DOMINGO 4, 11, 18 Y 25**

**DICIEMBRE**

**DOMINGO 02 y 09**

**INICIO:  
8:00 A.M.**

**TERMINO  
2:P.M.**



[www.munielagustino.gob.pe](http://www.munielagustino.gob.pe)

**RUTA**

AV. LAS MAGNOLIAS, AV. PLÁCIDO JIMÉNEZ,  
AV. BOSQUE HUANCA, CALLE LAS ÁGATAS, CALLE LA CANTUTA  
Y AV. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI.

**INFORMES E INSCRIPCIONES:**

**GERENCIA DE DESARROLLO HUMANO**

**JR. ANCASH CDRA. 23 FRENTE AL POLICLÍNICO MUNICIPAL**



ECON. VÍCTOR SALCEDO RÍOS  
ALCALDE

*¡Construyendo Juntos!*









**HIDAMANGA**  
**TE QUERO VERDE**

¿Por qué?  
Porque el asfalto, es muy  
caliente. En nuestra casa. Avanza  
por los espacios tan maravillosos  
de estos áreas tan maravillosos  
mente no podemos respirar. Vuelve a  
los de concreto por eso es importante  
plantar. Retrocede 7 Centímetros.  
eso mas fuerte el calor y mas  
nos de pelo en  
miles de  
brilloso

**PROYECTO DE ÁREAS VERDES**  
planta, siembra una vida

Dr. Amílcar Vazquez  
ALCALDE PROTECTOR

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





Maternidad  
&  
Psicoprofilaxis  
(Preparación para el parto y  
estimulación para el niño)















01-281-1042  
PINTY













Pallares

Olluquito c/ carne

Lenteja c/ pollo

Loco c/ zapallo

Picante c/ calabaza

## 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 círculo.
3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Dirección General  
de Promoción de la Salud

Teléfono 315-6600 anexo 2521.

[jcollazos@minsa.gob.pe](mailto:jcollazos@minsa.gob.pe)

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