

**CRITERIOS TÉCNICOS**  
**PARA IMPLEMENTAR PROGRAMA**  
**DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD**  
**FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS**

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-09387

"Criterios técnicos para implementar programas de promoción de la actividad física en espacios públicos"

MINISTERIO DE SALUD

#### Colaboradores

Dirección General de Promoción de la Salud  
Embarq Andino  
Adra Perú

© MINSa, 2013

#### Ministerio de Salud

Av. Salaverry N° 801, Lima 11-Perú  
Telf.: (51-1) 315-6600  
<http://www.minsa.gob.pe>

Primera Edición, 2013

Tiraje: 1500 unidades

Impreso por la Universidad Peruana Unión en su Centro de Aplicación Editorial Imprenta Unión.

Km 19 Carr. Central, Ñaña, Lima 15 - Perú

Tel.: 618-6301, Telefax 618-6354

e-mail: [preprensa@imprentaunion.com](mailto:preprensa@imprentaunion.com)

JOB 16143-13 UNION®

IMPRESO EN EL PERÚ / PRINTED IN PERU

El Documento Técnico: "Criterios técnicos para implementar programas de promoción de la actividad física en espacios públicos", se publica gracias a la cooperación de Unión Europea, en el marco del Proyecto Adelante que ejecuta ADRA Perú.

Proyecto  
**ADELANTE**  
Estrategia preventiva-promocional para  
disminuir las enfermedades no transmisibles en  
adolescentes, jóvenes y adultos



Este documento puede ser citado total o parcialmente siempre y cuando se mencione la fuente.

## AUTORIDADES

### MIDORI DE HABICH ROSPIGLIOSI

Ministra de Salud

### JOSÉ DEL CARMEN SARA

Viceministro de Salud

### BERNARDO OSTOS JARA

Director general  
Dirección General de Promoción de la Salud

### ALBERTO HUACOTO DELGADO

Director ejecutivo  
Dirección de Participación Comunitaria en Salud  
Dirección General de Promoción de la Salud

### ROGGER TORRES LAO

Director ejecutivo  
Dirección de Promoción de Vida Sana  
Dirección General de Promoción de la Salud

# IMPLEMENTAR PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS

El Programa de Promoción de la Actividad Física en Espacios Públicos busca acondicionar dentro del distrito un espacio público (avenidas, calles o parques) para la promoción de la actividad física; incrementando con ello la posibilidad de contar con un espacio seguro y gratuito para la recreación y fortalecimiento de estilos de vida saludable de las familias. Su principio es similar al de una Ciclovía Recreativa.

## 1. CONSIDERACIONES INICIALES

### 1.1. CONFORMACIÓN DE UN EQUIPO DE TRABAJO:

Para iniciar la gestión de implementar el Programa de Promoción de Actividad Física en Espacios Públicos, los Gobiernos Locales deben de conformar un equipo de trabajo.

Este equipo de trabajo debe de estar conformado por representantes de la Municipalidad, del Ministerio de Salud y un representante de la comunidad/localidad donde se implementará el programa.

Se sugiere que la representación de la municipalidad pueda estar conformada por:

- La/el coordinador del Plan de Incentivo a la Mejora de la Gestión y Modernización Municipal.
- La/el gerente de Desarrollo Social o quien haga sus veces.
- La/el responsable de Planificación y Presupuesto o la/el gerente o jefe/a de Administración o quien haga sus veces.
- Otros responsables de Gerencia/Subgerencia/Áreas de Transporte, Recreación, Educación, Cultura, Ambiente, Deportes, Seguridad Ciudadana, etc.; cuyas funciones se encuentren relacionadas a las actividades programadas.

**El representante de salud será** designado por la Dirección de Salud o Dirección/Gerencia Regional de Salud a través de comunicación oficial. La función de este representante es asesorar y monitorear el cumplimiento de la meta, coordinar con las instancias de salud su participación en el programa y será el encargado por salud de firmar las listas de chequeo de las fechas cuando se implemente el programa.

**El representante de la comunidad:** puede pertenecer a organizaciones sociales de base, agente comunitario de salud, u organizaciones que promuevan la actividad física del distrito. Su función está relacionada a ser un aliado estratégico como representante de la comunidad donde se implemente el programa, puede participar en las reuniones con los vecinos para promover la instalación del programa, ser un difusor del mismo y será el encargado desde la comunidad de firmar las listas de chequeo de las fechas previstas del programa.

*El equipo de trabajo es reconocido por una Resolución de Alcaldía\* emitida el 2013.*

\*La Resolución de Alcaldía es un documento que debe ser presentado en el informe final.

## CONTENIDO

### 1. CONSIDERACIONES INICIALES

1.1. CONFORMACIÓN DE UN EQUIPO DE TRABAJO .....	5
1.2. SELECCIÓN DEL ESPACIO PÚBLICO .....	6
1.3. PLANIFICACIÓN DEL DESVÍO VEHICULAR .....	8
1.4. COORDINACIONES CON LA COMUNIDAD .....	9
1.5. AUTORIZACIONES Y COORDINACIONES .....	10
1.6. ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO .....	18
1.6.1. PROGRAMACIÓN DE LAS FECHAS .....	18
1.6.2. EQUIPAMIENTO, RECURSOS Y MATERIAL A UTILIZARSE .....	18
1.6.3. COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN .....	19

### 2. DESARROLLO DEL PROGRAMA

2.1. ACCIONES A DESARROLLARSE PARA EL CIERRE DE LA VÍA .....	21
2.2. ACCIONES A DESARROLLARSE DURANTE EJECUCIÓN DEL PROGRAMA .....	21
2.3. ACCIONES A DESARROLLARSE FINALIZADAS LAS HORAS EFECTIVAS DEL PROGRAMA .....	22

### 3. ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL

3.1. ELABORACIÓN DEL INFORME FINAL .....	23
3.2. EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL .....	25

## 1.2. SELECCIÓN DEL ESPACIO PÚBLICO

Los espacios públicos a ser utilizados para el programa son los siguientes: vías (avenidas y/o calles del distrito), parques/plazas, o lozas deportivas que se ubiquen dentro de la jurisdicción del distrito. Se debe tener en cuenta que los espacios públicos seleccionados no afecten el acceso a hospitales, centros de operaciones militares, centros religiosos, conjuntos residenciales, clubes sociales y hoteles.

### 1.2.1. Ubicación:

Para la implementación del Programa de Promoción de Actividad Física en Espacios Públicos se debe considerar **un solo lugar** en todas las fechas. Se sugiere que el espacio público a ser considerado para implementar el programa se encuentre ubicado en una zona principal del distrito, lo cual permitirá tener mayor visibilidad del programa para la participación de la comunidad (ayuda en la difusión y promoción del mismo). En caso se observe que las características de las zonas principales del distrito limiten su implementación, se ha de buscar una alternativa que tenga posibilidades de acceso por lo menos a un 40% de la población de todo el distrito.

#### Alternativas para el lugar de implementación del programa (Ver Anexos N.º 9A/9B/9C):

- Utilizar solamente avenida/s o calle/s en la extensión solicitada por el Ministerio de Salud para el distrito. Si son vías de doble sentido, tener en cuenta que solamente se contabiliza la extensión como si fueran de un solo sentido. La/s avenida/s o calle/s que forme/n parte del programa deben encontrarse continuas, es decir, que tenga un inicio y un final asemejando un circuito el cual no es lineal necesariamente.
- Utilizar una o más vías alrededor de un parque o loza deportiva en la extensión solicitada por el Ministerio de Salud para el distrito. Si la vía seleccionada pasa por un parque y/o loza deportiva, el perímetro de estos puede ser contabilizado en la extensión del programa siempre y cuando se integren actividades relacionadas al programa en el interior de dicha estructura.
- Utilizar el perímetro de un parque o complejo deportivo, en la extensión solicitada por el Ministerio de Salud para el distrito. En este caso debe revisarse si dichas alternativas permitirán la implementación de los cuatro módulos de promoción de la actividad física que se solicitan en su interior, asimismo, que la población pueda acceder a los mismos sin costo de ninguna índole.
- Podría darse el caso de que las municipalidades vecinas puedan coordinar para implementar el Programa de Promoción de la Actividad Física en Espacios Públicos en una vía que compartan, pero deben tener en cuenta que cada una debe cumplir la extensión y los módulos a implementarse solicitados por el Ministerio de Salud para cada distrito.

*Siempre que sea posible, se recomienda que las vías utilizadas para la Ciclovía Recreativa puedan mantenerse para desarrollar el Programa de Promoción de la Actividad Física en Espacios Públicos.*

Se debe considerar las siguientes recomendaciones:

- Que en lo posible, el espacio público involucre el desarrollo histórico y urbano de la ciudad,** se incluya lugares de atracción cultural y recreativa, los cuales permitirán mayor atracción para la participación de la ciudadanía en el programa.
- Detectar la presencia de actividades afectadas y cerciorarse de que se puede llegar a solucionar el problema:** Las actividades normalmente afectadas son aquellas que funcionan u operan los domingos y que tienen una alta afluencia de público y/o requieren de la llegada de personas en vehículo motorizado: hospitales, recintos deportivos, iglesias, talleres mecánicos, supermercados, centros de operaciones militares, entre otros.
- Descartar la presencia de ferias libres:** Realizar un estudio de la presencia, horario y funcionamiento de posibles ferias libres (muchas de ellas funcionan fines de semana), las cuales puedan ocupar el circuito del evento o sus alternativas de desvío. Tener en cuenta que estos eventos tienen otro público con otro objetivo.
- Evitar pasos conflictivos:** Hay que evitar el paso por lugares angostos o que impliquen maniobras complejas y aquellos puntos percibidos como peligrosos, con apariencia de abandonados o que tienen un funcionamiento caótico o convulsionado.
- En lo posible, evitar las pendientes:** en caso se utilicen dada la geografía del distrito, se debe de proteger a los niños y jóvenes. De preferencia la movilización por este espacio sea a pie para reducir probabilidades de accidentes, para ello puede utilizarse cono cada cierto tramo para evitar su uso por ciclista o patinadores.



Figura N.º 01: Ciclovía Recreativa de Bagua.

El espacio público donde se implemente el programa puede ocupar parte de las vías o incluir vía y parque como se observa en las figuras adjuntas.



Figura N.º 02: Ciclovía Recreativa de Chachapoyas.

**1.2.2. Extensión:** para la extensión a considerar para cada distrito, tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ 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.

El número de habitantes se tomará en cuenta con la población estimada 2013 emitida por el Instituto Nacional de Estadística e Informática.

**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.

**1.3. PLANIFICACIÓN DEL DESVÍO VEHICULAR**

Cuando el equipo de trabajo ha determinado el espacio público, el siguiente paso es observar las posibilidades de desvíos para los vehículos que utilizan avenida/s y/o calle/s que se encuentren involucradas alrededor del espacio seleccionado.

Se debe de coordinar con la Gerencia de Transportes o área que cumpla dichas funciones de la municipalidad, una visita al espacio público escogido un domingo para ver el flujo vehicular y definir las vías alternas a ser consideradas en un plan de desvíos. Debe considerarse que las vías alternas presentan dimensiones similares a las vías que se quieren cerrar, si no se encuentran vías alternas propicias es recomendable no considerar dicho espacio.

**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. En la medida de lo posible no se debe realizar un desvío exagerado de los vehículos de transporte público que puedan generar disconformidad en los conductores y pasajeros que los requieran. Este plan de desvío vehicular puede ir optimizándose conforme se vayan realizando las fechas del programa.

**Cruces vehiculares por el programa de promoción de actividad física:**

Es posible considerar que el programa pueda establecer cruces vehiculares alrededor de su extensión (en caso se considere como alternativa, desarrollarlo solamente en vías), priorizando aquellos que presenten semáforos. En caso no se presente esta infraestructura en estos cruces vehiculares, se debe fortalecer la seguridad con miembros de la Policía Nacional y de Seguridad Ciudadana, dando tiempos de pase con preferencia a las personas que se movilizan por el programa.

**1.4. COORDINACIONES CON LA COMUNIDAD**

Una vez que el equipo de trabajo haya ubicado el lugar y comprobado que hay posibilidades de desvío vehicular; resulta **clave y determinante el apoyo de la comunidad que habita alrededor del lugar seleccionado.**

**Comunicación con la comunidad**

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

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

Se recomienda que el representante de la comunidad en el equipo de trabajo sea parte activa en esta tarea; con este representante se debe fortalecer los canales de difusión y comunicación de los beneficios del programa. En coordinación con el representante de salud se debe sustentar que este es un programa que busca promover la salud de las familias, y la convivencia ciudadana a través de la promoción de actividad física y de la recreación. Hay que dar respuesta a todas las inquietudes de los vecinos para poder recibir su apoyo. Se debe tener en cuenta los siguientes aspectos que siempre se relacionan al programa: tránsito vehicular de los vecinos, seguridad, y ruido.

- a) Tránsito vehicular de los vecinos: Se debe acordar con los vecinos el circuito elegido, un sistema de coordinación que posibilite la salida de sus casas sin riesgos para ellos y los usuarios del mismo. Para ello, la municipalidad debería designar un responsable, con un número telefónico, al cual se puedan comunicar y posibilite el ingreso o salida por las vías con la seguridad respectiva. Dejar claro a los vecinos que la velocidad de tránsito debe ser de 20Km/h cuando se encuentre implementado el programa.
- b) Seguridad: Adicionalmente, se debe procurar una buena coordinación con la Policía Nacional del Perú, complementada con la Gerencia de Seguridad Ciudadana para posibilitar su presencia en puntos críticos del circuito (cruces) y hacer respetar el plan de desvíos, ofreciendo con ello una mayor seguridad para los usuarios del programa y los vecinos.
- c) Ruido: Debemos tener en cuenta el generar un equilibrio en la recreación (en lo posible no llenar la vía de juegos sin dejar espacio para los peatones, corredores y ciclistas). El utilizar equipos de sonido o bandas musicales posibilita el llamar la atención de los vecinos y transeúntes; sin embargo, el excesivo volumen de los mismos pueden generar molestias a los vecinos por lo cual sugerimos controlar la emisión de sonido de acuerdo a las características territoriales permitidas en el Decreto Supremo N.º 085-2003-PCM "Estándares Nacionales de Calidad Ambiental para Ruido". Otra posibilidad es ubicar dichos elementos en coordinación con los vecinos, en espacios donde su presencia no motive molestias o en horarios establecidos con ellos.

**Mapeo de actores locales**

El equipo de trabajo, en una sesión, debe desarrollar el mapeo de las instituciones con potencial para participar en las fechas del desarrollo del programa. Por ejemplo instituciones educativas, institutos superiores, centros preuniversitarios, escuelas de oficiales, universidades, asociaciones civiles de promoción de actividad física y protección ambiental, organizaciones sociales de base de las diferentes localidades del distrito, comités de transportistas de vehículos menores, asociaciones de mercados, empresas de

venta y alquiler de bicicletas, gimnasios locales, supermercados, entre otros. De estos actores hay que definir la temática de sus labores y si están acorde al objetivo del programa, buscando generar un entorno saludable de promoción de prácticas saludables a favor de la salud y el ambiente.

Una vez ubicados los actores, el equipo de trabajo puede coordinar entre sus miembros el desarrollar visitas para conversar con las autoridades de dichas instituciones y ver posibilidades de su participación, con ello se puede ir definiendo la programación, también es posible considerar si estas instituciones presentan algunos materiales e insumos que pueden apoyar el programa.

## 1.5. PROGRAMACIÓN Y AUTORIZACIONES

Una vez que el equipo de trabajo ha seleccionado la vía, se ha diseñado un adecuado plan de desvíos en coordinación con Gerencia/ Subgerencia de Transportes, además, se cuenta con la aprobación de los vecinos en relación al programa, se procede a iniciar los trámites para la autorización del espacio.

### Autorizaciones:

En caso de haber seleccionado una vía como parte del circuito, los municipios distritales deben 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 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 un parque o complejo deportivo, similarmente la municipalidad debe coordinar con la instancia de administración de dicho espacio público.

### Programación:

Posterior a la identificación de actores locales y el contar con un grupo de instituciones que han considerado participar en las actividades, el equipo de trabajo elabora la propuesta de programación durante el año 2013, teniendo en cuenta lo siguiente:

- **Fechas en las que se debe implementar el Programa de Promoción de Actividad Física en espacios públicos:** Para este año, el Ministerio de Salud ha establecido que deben programarse como **mínimo diez fechas** durante el año 2013. La Municipalidad tiene plena potestad de programar más fechas, pero su evaluación corresponderá a aquellas que cumplan con los criterios técnicos establecidos (lista de chequeo firmada por el equipo de trabajo).
- **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. Si la municipalidad implementa el programa en más de dos días en una semana o entre los días lunes a viernes, esta programación no ha de sumar en las diez fechas solicitadas por el Ministerio de Salud.
- **En relación a las horas:** Se ha establecido que el programa de promoción de la actividad física en espacios públicos se deben desarrollar **cinco (05) horas continuas**, a ser aplicadas en la mañana o en la tarde o noche acorde a lo que decida el equipo de trabajo. Debiendo definirse el horario y mantenerse en las diez fechas de manera similar.
- Cada fecha la municipalidad debe 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:

Actividad física en gestantes: ejercicios de psico-profilaxis.



Actividad física en niños: dirigida a fortalecer su desarrollo psicomotor, como circuitos o espacios dirigidos a la estimulación temprana.



Actividad física en adolescentes: dirigida a fortalecer su crecimiento, por ejemplo, el practicar en exhibiciones de artes marciales.



Actividad física en jóvenes: dirigida a consolidar su capacidad aeróbica, por ejemplo, áreas de aeróbicos.



Actividad física en adultos: dirigida a reducir niveles de stress, por ejemplo, áreas destinadas al baile regional o danzas modernas.



Actividad física en el adulto mayor: dirigida a fortalecer el sistema locomotor, como talleres de tai chi.



Alimentación saludable en adultos: espacios donde se promuevan la alimentación saludable, sesiones educativas y demostrativas de correcta higiene y manipulación de alimentos o ferias gastronómicas con productos naturales de la región.



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.

**RECUERDA:**

Cada fecha que se implemente el programa, todo el equipo de trabajo debe de firmar una LISTA DE CHEQUEO, la cual expresa que **todos** los miembros del equipo de trabajo consideran que la municipalidad ha cumplido con **todos** los requisitos solicitados para el programa:

- La ubicación, extensión y fecha que responde a lo programado en reuniones previas. Un correcto cierre de la/s avenida/s y/o calle/s que forma/n parte del programa.
- Haberlo implementado en cinco horas continuas efectivas.
- Se han implementado los cuatro módulos.
- Se halla desarrollado el conteo de los participantes.
- Se han cumplido con las actividades programadas por la municipalidad.

**MÓDULO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: GESTANTES**

El módulo de actividad física para gestantes priorizará las actividades relacionadas a la psicoprofilaxis obstétrica<sup>1</sup>, utilizando para ello la guía técnica para la psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal aprobada por Resolución Ministerial N.º361-2011/MINSA, donde se establece las pautas para desarrollar seis sesiones las cuales pueden tener un grupo máximo de 10 personas. Adjunto se encuentra una tabla relacionada a la primera sesión donde se indica las actividades a desarrollarse para la gimnasia obstétrica, cada sesión se encuentra estructurada y suma adicionalmente sesiones educativas y técnicas de relajación.

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.	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'

Estas actividades deben de ser orientadas por profesionales de obstetricia.

**INFRAESTRUCTURA:**

El módulo debe de presentar las condiciones necesarias para el desarrollo de las actividades: un área amplia (para un máximo de 10 personas), protegida para el sol o lluvia, contar con servicios higiénicos cercanos. Pueden adecuar los espacios con los que cuenta de acuerdo a la infraestructura, asegurando la comodidad de las usuarias en las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica.

**INSUMOS A UTILIZARSE:**

- Equipo de sonido.
- Colchonetas
- Almohadas y rodillos
- Sillas apilables
- Dispensador de agua.

<sup>1</sup> Psicoprofilaxis obstétrica: Es un proceso educativo para la preparación integral de la mujer gestante que le permita desarrollar hábitos y comportamientos saludables así como una actitud positiva frente al embarazo, parto, puerperio, producto de la concepción y al recién nacido/a. Contribuye a la disminución de complicaciones obstétricas pre y posnatales al preparar física y psicológicamente a la gestante para un parto sin temor; y a la disminución de complicaciones perinatales al acortar el tiempo del proceso del parto y mejorar la oxigenación de la madre y el feto.

- Balón gimball de 75 cm de diámetro
- Balones pequeños con textura
- Pelota pequeña.

**MÓDULO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: NIÑOS<sup>2</sup>**

El módulo de actividad física para niños debe de animarlos a realizar actividad física y mostrar variadas alternativas para dicho fin, con el objetivo de que les interese y llame la atención. En esta edad se recomienda que desarrollen actividad física entre una hora como mínimo al día, donde las actividades deben fortalecer los músculos (principalmente grupos principales de piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazo) y los huesos (actividades que promuevan su crecimiento y fortalecimiento).

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

Estas actividades deben de ser orientadas por profesional de educación física.

**INFRAESTRUCTURA:**

El módulo en este caso puede utilizarse en toda la extensión del programa en el caso se elija como alternativa el caminar, correr o pasear en bicicleta en el caso de los niños. En caso de que se implemente otro tipo de actividad se puede emplear un espacio fijo dentro del programa donde se desarrollen demostraciones o se invite a participar a los niños en las actividades mencionadas en el cuadro adjunto.

**INSUMOS A UTILIZARSE:** De acuerdo a la actividad elegida, se puede o no requerir insumos para esta actividad. Entre los que se pueden utilizar son: equipo de sonido, net para vóley, aro de básquet, colchonetas, juguetes, soguillas, entre otros.

<sup>2</sup> Niña/niño: desde la etapa de recién nacido hasta los nueve años con 11 meses y 29 días.

## MÓDULO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: ADOLESCENTES<sup>3</sup>

El módulo de actividad física para adolescentes debe de animarlos a realizar actividad física y mostrar variadas alternativas para dicho fin con el objetivo de que les interese y llame la atención, en esta edad se recomienda que desarrollen actividad física entre una hora como mínimo al día, donde las actividades deben fortalecer los músculos (principalmente grupos principales de piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazo) y los huesos (actividades que promuevan su crecimiento y fortalecimiento).

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

Estas actividades deben de ser orientadas por profesionales de educación física.

### INFRAESTRUCTURA:

El módulo en este caso puede utilizarse en toda la extensión del programa en el caso se elija como alternativa el caminar, correr o pasear en bicicleta en el caso de los niños. En caso de que se implemente otro tipo de actividad, se pueden emplear un espacio fijo dentro del programa donde se desarrollen demostraciones o se invite a participar a los niños en las actividades mencionadas en el cuadro adjunto.

### INSUMOS A UTILIZARSE:

De acuerdo a la actividad elegida se puede o no requerir insumos para esta actividad, entre los que se puede utilizar son: equipo de sonido, net para vóley, aro de básquet, colchonetas, juguetes, soguillas, entre otros.

## MÓDULO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: JÓVENES<sup>4</sup>

El módulo de actividad física para jóvenes debe realizar actividad física relativamente intensa que conlleve a realizar ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades; ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

<sup>3</sup> Adolescentes: población cuyas edades oscilan entre los 10 y 17 años 11 meses y 29 días.

<sup>4</sup> Jóvenes: población cuyas edades oscilan entre los 18 y 29 años 11 meses 29 días.

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

Estas actividades deben de ser orientadas por un profesional de educación física.

### INFRAESTRUCTURA:

El módulo en este caso puede utilizarse en toda la extensión del programa en el caso se elija como alternativa el caminar, correr o pasear en bicicleta. En caso de que se implemente otro tipo de actividad, se puede emplear un espacio fijo dentro del programa donde se desarrollen demostraciones o se invite a participar a los jóvenes en las actividades mencionadas en el cuadro adjunto.

### INSUMOS A UTILIZARSE:

De acuerdo a la actividad elegida se puede o no requerir insumos para esta actividad, entre los que se pueden utilizar están los equipos de sonido, colchonetas, juguetes, soguillas, entre otros. Para el caso del equipamiento de ejercicios se puede coordinar con gimnasios del distrito para contar con dichos implementos.

## MÓDULO DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: ADULTOS<sup>5</sup>

El módulo de actividad física para adultos busca promover que el adulto pueda cumplir con acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica intensa. Deben realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, recomendando que lo desarrollen en tiempo libre o en su desplazamiento (paseos a pie o en bicicleta) al trabajo.

Acción / Tipo de actividad física	Propuesta de actividades
Aeróbica intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata en toda la extensión del programa.</li> <li>• Montar en bicicleta.</li> <li>• Trote suave.</li> </ul>

<sup>5</sup> Adultos: población comprendida entre los 30 y 59 años, reconociéndose en su interior tres grupos con diferentes necesidades y procesos: adulto joven, comprendido entre los 20 y 24 años; adulto intermedio, de 25 a los 54 años y adulto premayor, entre los 55 y 59 años.

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

Estas actividades deben ser orientadas por un profesional de educación física.

#### INFRAESTRUCTURA:

El módulo en este caso puede utilizarse en toda la extensión del programa en caso se elija como alternativa el caminar, correr o pasear en bicicleta para los adultos. En caso de que se implemente otro tipo de actividad, se puede emplear un espacio fijo dentro del programa donde se desarrollen demostraciones o se invite a participar a los adultos en las actividades mencionadas en el cuadro adjunto.

#### INSUMOS A UTILIZARSE:

De acuerdo a la actividad elegida se puede o no requerir insumos para esta actividad, entre los que se puede utilizar están los equipos de sonido, colchonetas, juguetes, soguillas, entre otros. Para el caso del equipamiento de ejercicios se puede coordinar con gimnasios del distrito para contar con dichos implementos.

### MÓDULOS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA: ADULTOS MAYORES<sup>6</sup>

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

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"> <li>Tai chi</li> <li>Biodanza</li> <li>Ejercicios de respiración</li> </ul>
Aeróbica intensidad moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminata en toda la extensión del programa.</li> </ul>
Aeróbica intensa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Montar en bicicleta.</li> <li>Trotar en la extensión del programa</li> <li>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.</li> </ul>

Estas actividades deben ser orientadas por un profesional de educación física.

<sup>6</sup> Adulto mayor: población a partir de los 60 años a más.

#### INFRAESTRUCTURA:

El módulo en este caso puede utilizarse en toda la extensión del programa en el caso se elija como alternativa el caminar, correr o pasear en bicicleta para los adultos mayores. En el caso que se implemente otro tipo de actividad, se puede emplear un espacio fijo dentro del programa donde se desarrollen demostraciones o se invite a participar a los participantes en las actividades mencionadas en el cuadro adjunto.

#### INSUMOS A UTILIZARSE:

De acuerdo a la actividad elegida se puede o no requerir insumos para esta actividad, entre los que se pueden utilizar están los equipos de sonido, colchonetas, entre otros.

*RECUERDA: Además de los módulos de actividad física sugeridos, la municipalidad puede incluir otras actividades recreativas, culturales, educativas, artísticas y de promoción de la salud*

### MÓDULOS DE PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El módulo de promoción de alimentación saludable propone orientar, educar e informar a la población en la preparación, manipulación y consumo de alimentos naturales, además de promover y revalorar los alimentos y platos regionales, no tiene público etario específico y se puede desarrollar cualquiera de las siguientes alternativas:

Acción / Tipo de actividad	Descripción	Referencia
Ferias gastronómicas regionales	En este tipo de actividad se busca difundir todos los platos típicos de la región preparados por empresas y/o pobladores, incluyendo la degustación gratuita de los mismos de 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 la venta, previa coordinación con la municipalidad.	
Promoción de alimentación y nutrición saludable	En este tipo de actividad se debe coordinar con profesionales de nutrición para orientar a la población en una correcta alimentación acorde a las características personales.	
Sesiones demostrativas de alimentación saludable.	En este tipo de actividad se educará a la madre de familia sobre cómo debe de preparar alimentos saludables en su hogar.	

Estas actividades deben ser orientadas por un profesional en nutrición.

## 1.6. ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO

La municipalidad elabora un plan de trabajo para la implementación del programa, el cual será presentado al Concejo Municipal para su conocimiento y posterior aprobación. La labor como equipo de trabajo en conjunto es colaborar con la municipalidad, para elaborar la propuesta técnica y la programación de los eventos.

### 1.6.1. 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 del porqué fue escogido), alternativas de desvío consideradas (plano general).
- Medidas de mitigación consideradas para vecinos, comercio y otras actividades afectadas (reservar pistas para el 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.

Como resultado del plan de trabajo presentado se tendrá la vía definida con el respectivo plan de desvíos y las fechas que se realizará el programa. Dichos acuerdos deben de reflejarse en un Acuerdo de Concejo (Ver anexo N.º 02).

### 1.6.2. Recursos a utilizarse

Los recursos que sugerimos para el programa deben encontrarse dentro del plan de trabajo; sin embargo, se debe tener en cuenta que gran parte de los materiales utilizados en la meta "Implementación de Ciclovía Recreativa" durante el 2012 han de ser de utilidad en la implementación del programa.

#### Personal

De acuerdo a la extensión del programa, se recomienda contar con un grupo de voluntarios que guíen y controlen el espacio público (se recomienda un voluntario cada 200 metros). Estos voluntarios deben saber desenvolverse en todas las situaciones posibles (capacitarlos en logística, primeros auxilios, reparación de bicicleta, relaciones personales y normas de tránsito) y deben tener las siguientes cualidades: liderazgo, personalidad, responsabilidad, perseverancia, proactividad, compromiso y buen criterio.



Figura N.º 03:  
Equipo de monitores de la Ciclovía Recreativa de Guadalajara

Se recomienda que los voluntarios puedan distinguirse con algún uniforme, el cual puede incluir: guantes, polo, casaca, anteojos, casco, pantalón largo o corto, bloqueador solar, inflador y herramientas. Asimismo, buscar proporcionarles equipos de comunicación y botiquín básico portátil de primeros auxilios.

#### Equipamiento para los cierres de vía

Es indispensable para implementar el programa que en cada fecha se debe contar con un número mínimo de elementos de seguridad y de servicio a los usuarios. Los más básicos y comunes son los siguientes:

- Vallas de contención.
- Cinta de cierre de calle (rollo).
- Barreras.
- Conos o tambores de señalización de tráfico.
- Señales de mano "PARE".
- Contenedores de basura.
- Toldos para atención a los usuarios (información, agua, bombín, módulos).
- Bicicletas para guías y líderes de zonas.
- Botiquín para guías y líderes de zonas.
- Coordinación con el Ministerio de Salud para ambulancias en alerta.

Asimismo, se debe considerar flete y almacén para los implementos a ser utilizados en el cierre de vías.

#### Equipamiento para los módulos

De acuerdo a la elección de los módulos se hará el requerimiento. Para ello pueden coordinar con profesionales de educación física del distrito y un representante de salud para organizar o equipar los módulos. Las municipalidades pueden coordinar con instituciones de su jurisdicción para la implementación de los módulos, por ejemplo:

- Actividad física en niños: Centros de estimulación temprana, instituciones educativas.
- Actividad física en adolescentes: Instituciones educativas, clubes, asociaciones de promoción de actividad física.
- Actividad física en jóvenes: Gimnasios, asociaciones de jóvenes.
- Actividad física en adultos: Gimnasios.
- Actividad física en adultos mayores: Centros del adulto mayor.
- Alimentación saludable en adultos: Colegio de nutricionistas, establecimientos de salud.

Se sugiere que los módulos a implementarse sean en superficies con techo o escenarios similares con la finalidad de proteger a la población frente a los rayos solares o la lluvia.

### 1.6.3. Comunicación y difusión

El programa puede mantener la denominación generada en el 2012 en relación a la meta "Implementación de Ciclovía Recreativa", así como el logo e imagen institucional elaborada. Para la implementación

del programa se requiere un fuerte componente de difusión y comunicación bajo tres objetivos: el primero para buscar promover el programa y posibilitar la participación de la mayor cantidad de personas del distrito; la segunda se encuentra relacionada a comunicar el cierre de la vía para que los conductores utilicen las vías de desvío y no generen conflictos alrededor de la vía.

La estrategia comunicacional para llegar a los vecinos y a todos los potenciales usuarios, se puede concretar de 5 formas principales:

- Puerta a puerta: Implica recorrer casa por casa, en todo el circuito y calles aledañas, con el fin de informar a los potenciales usuarios del evento sobre el próximo desarrollo de este y sobre las condiciones de circulación de los vehículos motorizados.
- Volanteo en puntos de alta afluencia: Implica repartir volantes de difusión de la actividad en puntos como supermercados, cines, estaciones de servicio y cruces con alta afluencia de personas.
- Pasacalles: Implica colocar algunos pasacalles promocionales en puntos estratégicos de la comunidad donde la instalación de estos soportes (u otros similares) sean autorizados por el municipio.
- Difusión y coordinación en organizaciones: Implica hacer esfuerzos para llegar a juntas de vecinos, organizaciones juveniles y deportivas, colegios y otras agrupaciones e instituciones donde se pueda difundir a una importante cantidad de personas sobre el desarrollo del evento.
- Medios de comunicación locales: En caso de existir y estar disponibles, se debe contemplar el utilizar radios, periódicos y otro tipo de publicaciones a nivel local para dar a conocer la habilitación de este circuito recreativo dominical libre de autos.

Una tercera comunicación se debe de desarrollar entre los usuarios del programa o vehículos que ingresen al programa. La información, difusión y sensibilización ciudadana en general (a vecinos, usuarios y automovilistas) se desarrollará también las semanas posteriores a la inauguración del evento. El material a desarrollar debe tener en cuenta los siguientes mensajes:

- El usuario debe respetar la señalización en las intersecciones que crucen las calles y normas de convivencia en el programa establecidas por la municipalidad.
- Las condiciones de circulación en caso de que un automovilista deba desplazarse por dentro del circuito: máximo a 20 km/h y con los intermitentes encendidos.

## DESARROLLO DEL PROGRAMA

### 2.1. ACCIONES A DESARROLLARSE PARA EL CIERRE DE LA VÍA

Antes de la hora definida de inicio del programa se debe de tener todo 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 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).

### 2.2. ACCIONES A DESARROLLARSE DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

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 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 este cuanto antes.

- Desarrollar el conteo de participantes acorde a las recomendaciones brindadas por el Ministerio de Salud.

### 2.3. ACCIONES A DESARROLLARSE FINALIZADAS LAS HORAS EFECTIVAS DEL PROGRAMA

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.

## PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL

### 3.1. PRESENTACIÓN DEL INFORME FINAL

**Presentación del informe final:** Las Municipalidades principales tipo "A" y tipo "B" enviarán el informe final para su evaluación por medio físico y magnético directamente a la Dirección de Salud/Dirección Regional de Salud/ Gerencia Regional de Salud de su jurisdicción, como fecha límite el 31 de diciembre del 2013. Se debe de considerar la siguiente estructura del informe final:

#### 1. Antecedentes

La información solicitada en este ítem busca conocer las características sociodemográficas del distrito, su estructura y normatividad vinculada a la actividad física como elementos para conocer la situación actual del distrito en relación a las condiciones que brinda a su población para la práctica de la actividad física. La forma de presentación será acorde al Anexo N.º 01.

#### 2. Implementación del Programa de Promoción de Actividad Física en Espacios Públicos.

Su objetivo es conocer brevemente las fechas, actividades desarrolladas, número de módulos implementados y participantes en total del programa en el lugar donde se implemente, acorde al Anexo N.º 02 (**lista de chequeo**). Para el conteo de los participantes se desarrollarán las siguientes acciones:

- En la extensión determinada para el distrito, la municipalidad debe zonificar dicha extensión en dos zonas (en circuito de un kilómetro), tres zonas (circuitos de dos kilómetros) o de cuatro (en casos de tres kilómetros). En estas zonas de trabajo pueden ubicarse los centros de hidratación y de servicios de primeros auxilios donde debe estar un voluntario a cargo de las mismas, y debe de monitorear la extensión asignada.
- Conteo 1: En las zonas de trabajo a una hora determinada (pueden ser 8:30, 9:30, 10:30, 11:30 y 12:30) y por espacio de 5 minutos se realizará el conteo de la población que viene corriendo, caminando o patinando por el circuito del programa fuera de los módulos, este conteo es complementario al que desarrollaran los módulos.
- Conteo 2: En cada módulo implementado se desarrollará un registro simple del número de participantes.
- Conteo 3: en el Anexo N.º 03 hay un espacio para colocar otras actividades implementadas por la municipalidad u otras instituciones diferentes a los módulos, como actividades culturales, científicas, entre otras, donde también se registra el número de participantes.

El conteo final de participantes de la fecha sale de la suma de las acciones desarrolladas en el conteo 1, conteo 2 y conteo 3.

### 3. Espacio público seleccionado

La información solicitada en este ítem busca conocer aspectos relacionados al lugar donde se ha implementado el programa y su aporte al incremento de espacios de recreación al distrito. En razón de ello, se solicita mostrar el lugar de implementación en un **mapa del distrito**. La forma de presentación será acorde al Anexo N.º 03.

### 4. Información de los módulos

En el Anexo N.º 04 se registrarán participantes de los cuatro módulos implementados en cada fecha, a quienes se les registró su peso, talla y la presión arterial, además se les aplicó la encuesta de actividad física del Anexo N.º 05. Se solicita a la municipalidad un registro máximo de 20 personas, que pueden ser distribuidos en 5 por cada módulo, estos anexos se incluirán en el CD señalando cada fecha donde se han aplicado.

#### ANEXOS DEL INFORME

- **Resolución de Alcaldía**, emitida el 2013.
- **Acuerdo del Concejo que establece el funcionamiento del programa:**  
Concluida la selección, se decide implementar el programa y el municipio debe emitir un Acuerdo de Concejo aprobando la implementación del mismo. La copia de este documento se adjunta al informe para presentarlo, agregando también la Resolución de Alcaldía de conformación del equipo de trabajo.
- **CD adjuntando archivos de los materiales de difusión empleados y un registro fotográfico de las instituciones participantes por cada domingo.** En un CD se agregarán los siguientes archivos:
  - Carpeta denominada FOTOGRAFÍAS dentro de la cual se encuentren diez carpetas, una por cada fecha, donde se ingresarán 25 fotos, correspondiendo cinco fotos a cada módulo en diferente hora del día y 5 fotos del espacio público utilizado por el programa en cinco horas diferentes del día (horas de conteo). Las fotos deben ser de alta resolución en jpg.
  - Carpeta denominada MATERIALES que contiene el diseño de los materiales producidos en razón de la implementación del programa (folletos, afiches o banners). Colocados en una carpeta en jpg.
  - Carpeta denominada INFORME, donde se observe el informe presentado incluyendo las listas de chequeo.
  - Carpeta denominada ANEXOS, donde se adjunte la Resolución de Alcaldía y Acuerdo de Concejo.
  - Carpeta denominada REPORTES, dentro de la cual se encuentran diez carpetas denominadas con las fechas de implementación del programa, en donde se incluye scaneados de las listas de los participantes de los módulos y las encuestas aplicadas (anexo N.º 04 y 05) por cada fecha.

### 3.2. EVALUACIÓN DEL INFORME FINAL

Se considerarán los siguientes aspectos para la evaluación de la meta:

- Extensión mínima de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Salud (ver numeral 1.2.2), a verificar en el Acuerdo de Concejo, donde se debe mencionar, en el mapa del Programa a presentar, al profesional que lo elaboró y da fe de la información y la extensión del lugar donde se ha implementado.
- Duración mínima de 5 horas continuas: Debe ser mencionado en el Acuerdo de Concejo que las fechas programadas serán implementadas entre las horas definidas por el equipo de trabajo, además, también se comprobarán en las listas de chequeo a ser elaboradas y firmadas en cada fecha de implementado el programa.
- Implementar diez fechas (10) como mínimo del programa mencionado, a ser comprobado en el Acuerdo de Concejo, además, también se verificará en la fecha de firma de las listas de chequeo a ser elaboradas y firmadas en cada fecha de implementado el programa.
- Informe de los cuatro (04) módulos implementados en cada fecha del programa. Se comprobarán en las listas de chequeo a ser elaboradas y firmadas en cada fecha de implementado el programa.
- Presentación del informe final según los anexos presentados en este documento, en caso se remita un informe con contenido distinto al presentado no será evaluado, por tanto, no se notificará el cumplimiento de la meta al Ministerio de Economía y Finanzas.

**TENER EN CUENTA:** En caso la municipalidad cuente con Programas de Ciclovías Recreativas o programas similares permanentes (con frecuencia de todos los domingos del año) instalados con anterioridad al 2012, en lugar de emitir la Resolución de Alcaldía y el Acuerdo de Concejo, estos documentos pueden ser reemplazados por acta de instalación del equipo de trabajo acorde a lo solicitado en el instructivo (reemplazo de Resolución de Alcaldía) y la ordenanza o documento de la Municipalidad que autorice el desarrollo del evento (reemplazo del Acuerdo de Concejo).

**Anexo N.º 01: Antecedentes**

Región	División del distrito (comunidades/localidades/sectores) y población:		
Provincia			
Distrito			
Límites:	Altitud	Extensión	Población (INEI 2012)
Situación de las enfermedades no transmisibles del distrito (información de atenciones de enfermedades no transmisibles en los establecimientos de salud del MINSA en el distrito).			
Áreas públicas para promoción de actividad física y recreación del distrito (nombre y extensión)			
Documentos normativos vigentes de promoción de actividad física emitidos por distrito (ordenanzas, acuerdo de concejo, resoluciones).			
Actividades programadas por el distrito para promover la actividad física y presupuesto (2012).			
Equipo de trabajo (para cumplimiento de la meta)			

**Anexo N.º 02: Lista de chequeo a presentar por cada fecha posterior a la implementación del programa**

FECHA	NOMBRE DEL PROGRAMA					
HORARIO						
EXTENSIÓN						
Verificación de la implementación de módulos						
Módulos implementados			N.º participantes			
MÓDULO 1:						
MÓDULO 2:						
MÓDULO 3:						
MÓDULO 4:						
Programación cumplida en el programa						
Instituciones participantes	Actividad desarrollada	Horario	N.º participantes			
Participación en el evento						
Zona de trabajo	Conteo por horas					
	1h	2h	3h	4h	5h	
Zona 1						
Zona 2						
Zona 3						
Zona 4						
Número de participantes en total						
Equipo de trabajo y firma						



## ANEXO N.º 05

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física intensa *Vaya a la pregunta 3*

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total se dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física moderada *Vaya a la pregunta 5*

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna caminata *Vaya a la pregunta 7*

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe / No está seguro

## Anexo N.º 06: Modelo de Resolución de Alcaldía



Municipalidad Distrital de Ancón  
Malecón Ferreyros N°376

"AÑO DE LA INTEGRACION NACIONAL Y DEL RECONOCIMIENTO DE NUESTRA DIVERSIDAD"

**RESOLUCION DE ALCALDIA N° 301 -2012-MDA**  
Ancón 10 de julio de 2012

VISTO:

El informe N° 844-2012-GSCPS/MDA, de fecha 25 de junio de 2012, de la Gerencia de servicios a la Ciudad y Proyeccion Social, informe N° 098-2012-GA/MDA de fecha 09 de julio de 2012, emitido por la Gerencia de Administracion, sobre la designación de los miembros integrantes del Equipo de Trabajo Encargado del Cumplimiento de la meta "Implementación de una Ciclovía recreativa en el distrito de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Salud", y;

CONSIDERANDO:



Que, de conformidad con lo dispuesto por el artículo II del Título Preliminar de la Ley N° 27972 "Ley Orgánica de Municipalidades", los gobiernos locales gozan de autonomía política, económica y administrativa en los asuntos de su competencia. La autonomía que la Constitución Política establece para las Municipalidades radica en la facultad de ejercer actos de gobierno, administrativos y de administración, con sujeción al ordenamiento jurídico;



Que, según el artículo 6° de la Ley N° 27972 "Ley Orgánica de Municipalidades", la Alcaldía es el órgano ejecutivo del gobierno local, siendo el Alcalde el representante legal de la Municipalidad y su máxima autoridad administrativa;



Que, acorde a la Novena Disposición Complementaria Final de la Ley N° 29812 "Ley del Presupuesto del Sector Publico para el Año Fiscal 2012", se incorporara en el artículo 1° el párrafo 1 de la Ley N° 29332 y modificatorias, como parte de los objetivos del "Plan de Incentivos de Mejora de Gestión y Modernización Municipal", la simplificación de trámites, la mejora en la provisión de servicios públicos y la prevención de servicios públicos y la prevención de riesgos;

Que, mediante el Decreto Supremo N° 004-2012-EF, se aprueban los procedimientos para el cumplimiento de metas y la asignación de los recursos del Plan de Incentivos a la Mejora de la Gestión y Modernización Municipal del año 2012;

Que, acorde con lo expresado, en el instructivo para la identificación de la meta; "Implementación de una Ciclovía Recreativa en el Distrito, de acuerdo a los Criterios Establecidos por el Ministerio de Salud", indica que la Implementación de la Ciclovía recreativa deberá realizarse en las vías de competencia jurisdiccional del Municipio Distrital; por lo que como principal actividad deberá definirse el respectivo Equipo de Trabajo que estará conformado por la Municipalidad, la Policía Nacional del Perú, personal del Establecimiento de Salud de mayor complejidad de la jurisdicción del Distrito y representantes de organizaciones deportivas, culturales o educativas de la comunidad a través de una Resolución de Alcaldía;



Que, en ese contexto se especifica que, el Equipo de Trabajo de la Municipalidad estará conformado por: el Coordinador del Plan de Incentivos para la mejora de Gestión y Modernización Municipal del Año 2012, el Gerente de Desarrollo Social o quien haga sus veces, El responsable de Planificación y Presupuesto o el Gerente o Jefe de Administración o quien haga sus veces;

Que, la Gerencia de Administración a través del documentos de vistos, señala que es necesario designar mediante la respectiva Resolución de Alcaldía de los miembros integrantes del Equipo de



**Municipalidad Distrital de Ancón**  
Malecón Ferreyros N°376

trabajo indicado en líneas precedentes a fin de cumplir la mencionada meta establecida por el Ministerio de Economía y Finanzas;

Estando a lo expuesto y contando con los vistos de la Gerencia Municipal, Gerencia de Administración y Secretaría General; y en uso de las Facultades conferidas por el artículo 20° numeral 6 y 43° de la Ley N° 27972 "Ley Orgánica de Municipalidades";

**SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO: DESIGNAR** a los miembros integrantes del Equipo de Trabajo Encargado del Cumplimiento de la meta "Implementación de una Ciclovía recreativa en el distrito de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Salud", el mismo que estará conformado por:

- Gerente de Servicios a la Ciudad y Proyección Social, quien lo presidirá.
- Subgerente de Educación, Cultura, Deporte y Programas Sociales, Secretario.
- Subgerente de Participación Vecinal.
- Subgerente de Seguridad Ciudadana.
- Gerente de Administración.
- Gerente de Planificación y Presupuesto.
- Gerente de Desarrollo Urbano y Transporte.
- Comisario de la Comisaría PNP de Ancón.
- Jefe del Centro de Salud Materno Infantil de Ancón.
- Representantes de Organizaciones Deportivas, Culturales y/o Educativas del Distrito de Ancón.

Quienes tendrán capacidad para la toma de decisiones y podrán recurrir al asesoramiento técnico de la Dirección General de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud.

**ARTICULO SEGUNDO.-ENCARGAR** a la Secretaría General notificar a cada uno de los integrantes, a efecto que se constituya el Equipo de Trabajo y en el cumplimiento de sus funciones, presenten su Informe Final ante la Dirección General de Promoción de la Salud de Ministerio de Salud; antes del 31 de Diciembre del 2012 y su correspondiente difusión y publicación en el portal web de la Municipalidad Distrital de Ancón [www.muniancon.gob.pe](http://www.muniancon.gob.pe), bajo responsabilidad.

**ARTICULO TERCERO.-ENCARGAR** a la Gerencia Municipal, Gerente de Servicios a la Ciudad y Proyección Social; Subgerente de Educación, Cultura, Deporte y Programas Sociales; Subgerente de Participación Vecinal; Subgerente de Seguridad Ciudadana; Gerente de Administración; Gerente de Planificación y Presupuesto; Gerente de Desarrollo Urbano y Transporte; y Secretaría General el cumplimiento de la presente Resolución.

**REGISTRESE, COMUNIQUESE Y CUMPLASE.**



Municipalidad Distrital de Ancón

Dr. GLORIA GISELA RONDÓN ALCANTARA  
SECRETARIA GENERAL



Municipalidad Distrital de Ancón

VÍCTOR JAIME SOLIER RETUERTO  
ALCALDE (e)

## Anexo N.º 07: Modelo de Acuerdo de Concejo.



**Municipalidad Distrital de Ancón**  
Malecón Ferreyros N°376

"AÑO DE LA INTEGRACION NACIONAL Y DEL RECONOCIMIENTO DE NUESTRA DIVERSIDAD"

**ACUERDO DE CONCEJO N° 53 -2012-MDA**  
Ancón, 22 de agosto de 2012

**EL CONCEJO DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ANCON;**

**VISTO:**

En Sesión Ordinaria de Concejo de fecha 17 de junio de 2012, el Acta de Reunión del Equipo de Trabajo Encargado del Cumplimiento de la Meta "Implementación de una Ciclovía Recreativa en el Distrito" de fecha 20 de julio de 2012, y;

**CONSIDERANDO:**

Que, la Municipalidad de acuerdo al Art. 194° de la Comisión política del Perú, Modificada por la Ley N° 28607 "Ley de Reforma Constitucional", precisa que las Municipalidades provinciales y distritales son órganos de Gobierno Local y personas jurídicas de derecho pública con autonomía política, económica y administrativa en los asuntos de su competencia en concordancia con el Artículo II del título preliminar de la "Ley de Municipalidades";

Que, mediante Decreto Supremo N° 004-2012-EF, publicada en el Diario Oficial El Peruano el 12 de Enero del 2012, se aprobó los procedimientos para el cumplimiento de metas y la asignación de los recursos del Plan de Incentivos a la mejora de la gestión y Modernización Municipal del 2012;

Que, a través de la Resolución Directoral N° 008-2012-EF/50.1 de fecha 18 de Abril del 2012, se aprobó los instructivos para el cumplimiento de las metas en el marco del Plan de Incentivos a la mejora de la Gestión y Modernización Municipal para el año 2012, como es el caso del Instructivo para la meta; implementación de una ciclovía recreativa en el Distrito establecidos por el Ministerio de Salud, de cuyo Anexo 02 se desprende que esta entidad deberá elaborar y aprobar un Acuerdo de Concejo que indique la implementación de la ciclovía recreativa, señalando la ubicación de la misma y las fechas en las cuales se instalara;

Que, el artículo 2 del Decreto Supremo N° 004-2012-EF, establece que "El Plan de Incentivos está orientado a promover las condiciones que contribuyan con el crecimiento y desarrollo sostenible de la economía local incentivando a las municipalidades cuyos fines y objetivos son los siguientes (...) inciso e) Mejorar la provisión de servicios públicos (...)";

Que, a fin de cumplir con el objetivo acotado en el párrafo precedente se aprueba el instructivo correspondiente a la Meta: Implementación de una ciclovía recreativa en el distrito de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Salud, la misma que se implementara en un espacio público sea avenida o calle principal de la jurisdicción, cerrada temporalmente al acceso de vehículos motorizados por un promedio de seis (06) horas, en una extensión de dos (02) a más kilómetros con un mínimo de ocho (08) domingos al año, permitiendo que la comunidad se apropie y disfrute de estos espacios fortaleciendo con los valores de convivencia ciudadana y de cohesión social;

Que, mediante Informe N° 1098-2012-GSCYPS/MDA, la Gerencia de Servicios a la Ciudad y Proyección Social, propone la implementación de la ciclovía recreativa "ANCON SALUDABLE" en aplicación al Plan de Incentivos y Modernización Municipal del año 2012, solicitando se somete al pleno del Concejo la aprobación de la implementación de la ciclovía recreativa, señalando la ubicación y fechas, conforme lo detalla el Acta de Reunión del Equipo de Trabajo Encargado del Cumplimiento de la Meta "Implementación de una Ciclovía Recreativa en el Distrito" de fecha 20 de julio de 2012;



**Municipalidad Distrital de Ancón**  
Malecón Ferreyros N°378

Que, según el Artículo 41° de la Ley N° 27972 - "Ley Orgánica de las Municipalidades", los acuerdos son decisiones, que toma el consejo, referidas a asuntos específicos de interés públicos, vecinal, o institucional, que expresan la voluntad del Órgano de Gobierno para practicar un determinado acto o sujetarse a una conducta o norma institucional;

Estando a lo expuesto y en ejercicio de las facultades conferidas en el numeral 8) del Artículo 9° y el Artículo 41° de la Ley N° 27972 - "Ley Orgánica de las Municipalidades"; con el voto UNANIME de los señores regidores se:

**ACUERDA:**

**ARTÍCULO PRIMERO:** Aprobar LA IMPLEMENTACION DE LA CICLOVIA RECREATIVA "ANCON SALUDABLE" EN EL DISTRITO DE ANCON EN APLICACIÓN AL "PLAN DE INCENTIVOS A LA MEJORA DE LA GESTIÓN Y MODERNIZACIÓN MUNICIPAL DEL 2012" aprobado mediante Decreto Supremo N° 004-2012-EF, conforme al siguiente cuadro:

MES	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE
DÍA	Domingo 26	Domingo 2 - 9 - 16 - 23 - 30	Domingo 7 - 14
RUTA	Alameda Alcorcón, calle guaquí calle Mérida, Parque Boyaca, calle Ancash, Av. José Carlos Mariátegui, Malecón Ferreyros, Municipalidad Distrital de Ancón.		

**ARTICULO SEGUNDO:** Encargar a la Gerencia de Desarrollo Urbano y Transportes la elaboración del Plan de Desvíos, además realizar las coordinaciones con la Policía Nacional del Distrito y Empresas de Transporte de Servicio Público.

**ARTICULO TERCERO:** Encargar a la Gerencia Municipal, Gerencia de Servicios a la Ciudad y Proyección Social, Gerencia de Administración, Gerencia de Planeamiento y Presupuesto y Secretaría General e Imagen Institucional, el fiel cumplimiento del presente acuerdo.

**ARTICULO TERCERO:** Facultar al señor Alcalde para que mediante Decreto de Alcaldía, modifique algunos de los lugares referidos al artículo primero del presente Acuerdo, en caso de que exista dificultades o inconvenientes de ejecutarse las ciclovías Recreativas 2012 o a sugerencia de las Unidades Orgánicas competentes; con la finalidad de cumplir con la meta fijada.

**REGISTRESE, COMUNIQUESE, PUBLIQUESE Y CUMPLASE.**

Municipalidad Distrital de Ancón  
  
 D<sup>CA</sup> GUADALUPE RONDÓN ALCANTARA  
 SECRETARIA GENERAL

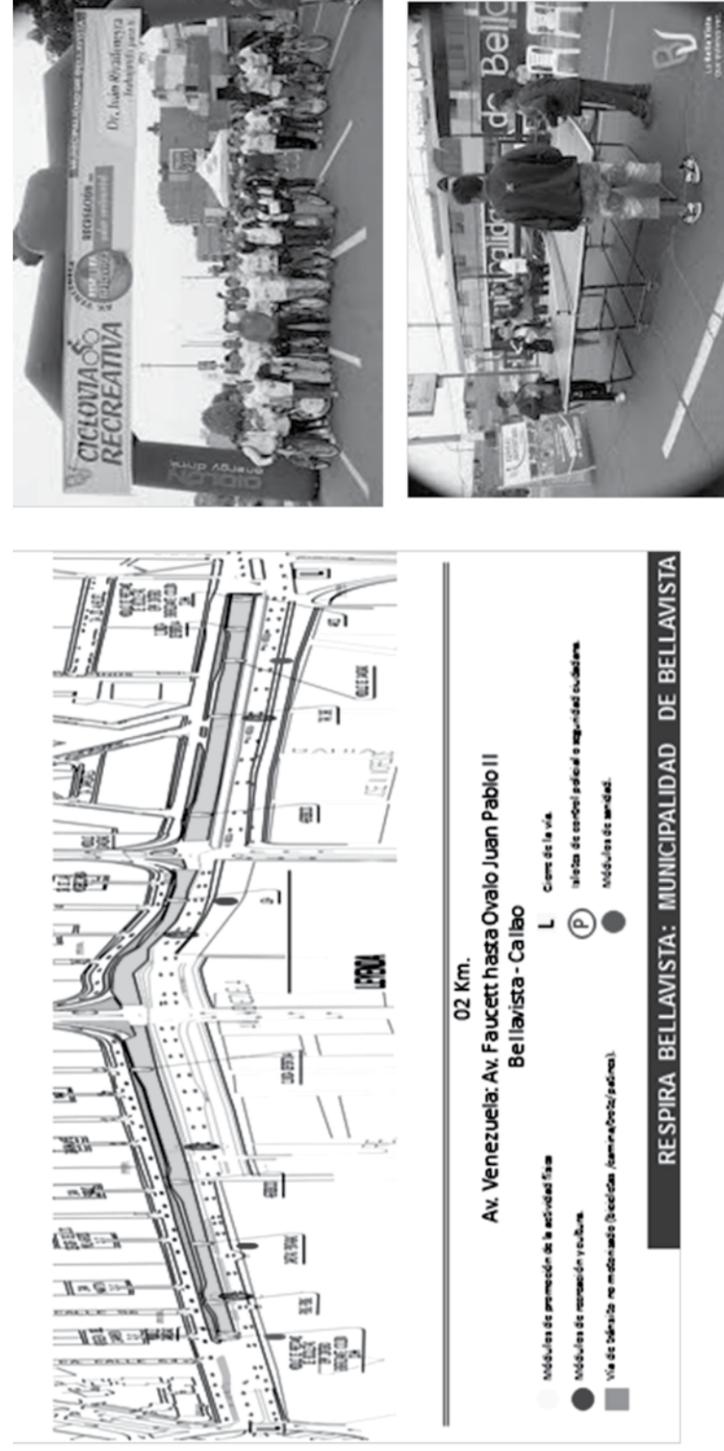
Municipalidad Distrital de Ancón  
  
 PEDRO JOHN BARRERA BERNUI  
 ALCALDE

**Anexo N.º 08: Glosario de términos**

- **Actividad física:** conjunto de movimientos corporales que se realizan con determinado fin<sup>7</sup>.
- **Recreación:** Actividad voluntaria y lúdica orientada a conseguir satisfacción en el tiempo libre. Constituye uno de los componentes del deporte en general<sup>2</sup>.
- **Deporte:** Actividad físico-mental reglamentada de carácter formativa y competitivo. Constituye uno de los componentes del deporte en general<sup>2</sup>.
- **Tipo de actividad física** (qué tipo). Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.
- **Duración** (por cuánto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
- **Frecuencia** (cuántas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.
- **Intensidad** (ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.
- **Módulo de promoción de actividad física**, para el desarrollo de la meta es considerada un área o espacio donde se implementa una actividad física determinada (no exclusiva) para un grupo etario específico (niño, adolescente, joven, adulto o adulto mayor). Esta área o espacio no tiene dimensiones específicas y puede ser fija o removible, y varía de acuerdo al tipo de actividad física que se desea programar.
- **Actividad física moderada.** En una escala absoluta, la intensidad debe ser de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
- **Actividad física intensa.** En una escala absoluta, la intensidad debe ser de 6,0 veces o más, superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.
- **Actividad aeróbica.** La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora la función cardiorrespiratoria. Puede consistir en caminar a paso vivo, correr, montar en bicicleta, saltar a la comba o nadar.

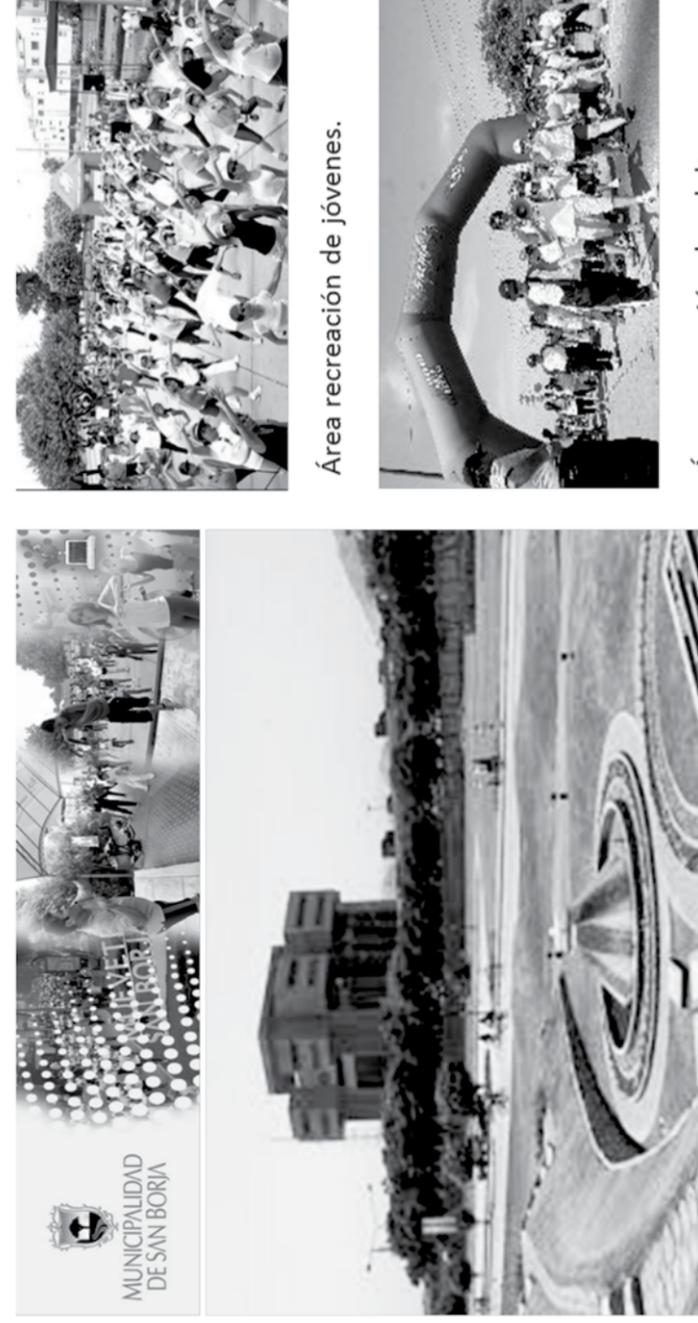
<sup>7</sup>Ley N.º 29544, Ley que modifica artículos de la Ley N.º 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte. Disposiciones complementarias.

**Anexo N.º 09-A: EJEMPLO DE PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS (VÍAS PÚBLICAS)**



**AVENIDA VENEZUELA  
RESPIRA BELLAVISTA MUNICIPALIDAD DE BELLAVISTA  
Entre Av. Faucett y Ovalo Juan Pablo II.**

**Anexo N.º 09-B : EJEMPLO DE PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS EN VÍAS Y PARQUES**



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

**Anexo N.º 09-C: EJEMPLO DE PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS PÚBLICOS  
(PARQUE)**



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



Área recreación de niños.



Área adolescentes.

