



“LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE SALUD Y DEPORTE: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LUCHA CONTRA EL SEDENTARISMO Y SUS CONSECUENCIAS EN LA POBLACIÓN Y LA ECONOMÍA NACIONAL”

Oscar Lozano Rojas
Coordinador GIT Actividad Física
Coldeportes



DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN

Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable HEVS

Un compromiso del
gobierno, por una Colombia
más activa y saludable





coldeportes



Las **políticas públicas** son las respuestas que el Estado puede dar a las demandas de la sociedad, en forma de normas, instituciones, prestaciones, bienes públicos o servicios por medio de sus agentes.



Solución de **necesidades básicas insatisfechas** de salud, educación, saneamiento ambiental, agua potable, vivienda y las tendencias al bienestar general y al mejoramiento de la calidad de vida de la población.

FORMULACIÓN A TRAVÉS DE SUS AGENTES



ortes





coldeportes



Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018





coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

**PLAN DECENAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y
LA ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL DESARROLLO HUMANO,
LA CONVIVENCIA Y LA PAZ 2009 – 2019**



REPÚBLICA DE COLOMBIA
MINISTERIO DE CULTURA
INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE
COLDEPORTES



Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad Física, para el Desarrollo Humano, la Convivencia y la Paz 2009 - 2019

- Define las orientaciones de la política pública.
- Materializa los objetivos, metas y acciones estratégicas de la política pública.

LINEAMIENTO DE
POLÍTICA 1

REORGANIZACIÓN DEL
SND

LINEAMIENTO DE
POLÍTICA 2

PROMOCIÓN Y
FOMENTO

LINEAMIENTO DE
POLÍTICA 3

POSICIONAMIENTO
DEPORTIVO



3 LINEAMIENTOS

8

M

E

T

A

S

32 OBJETIVOS

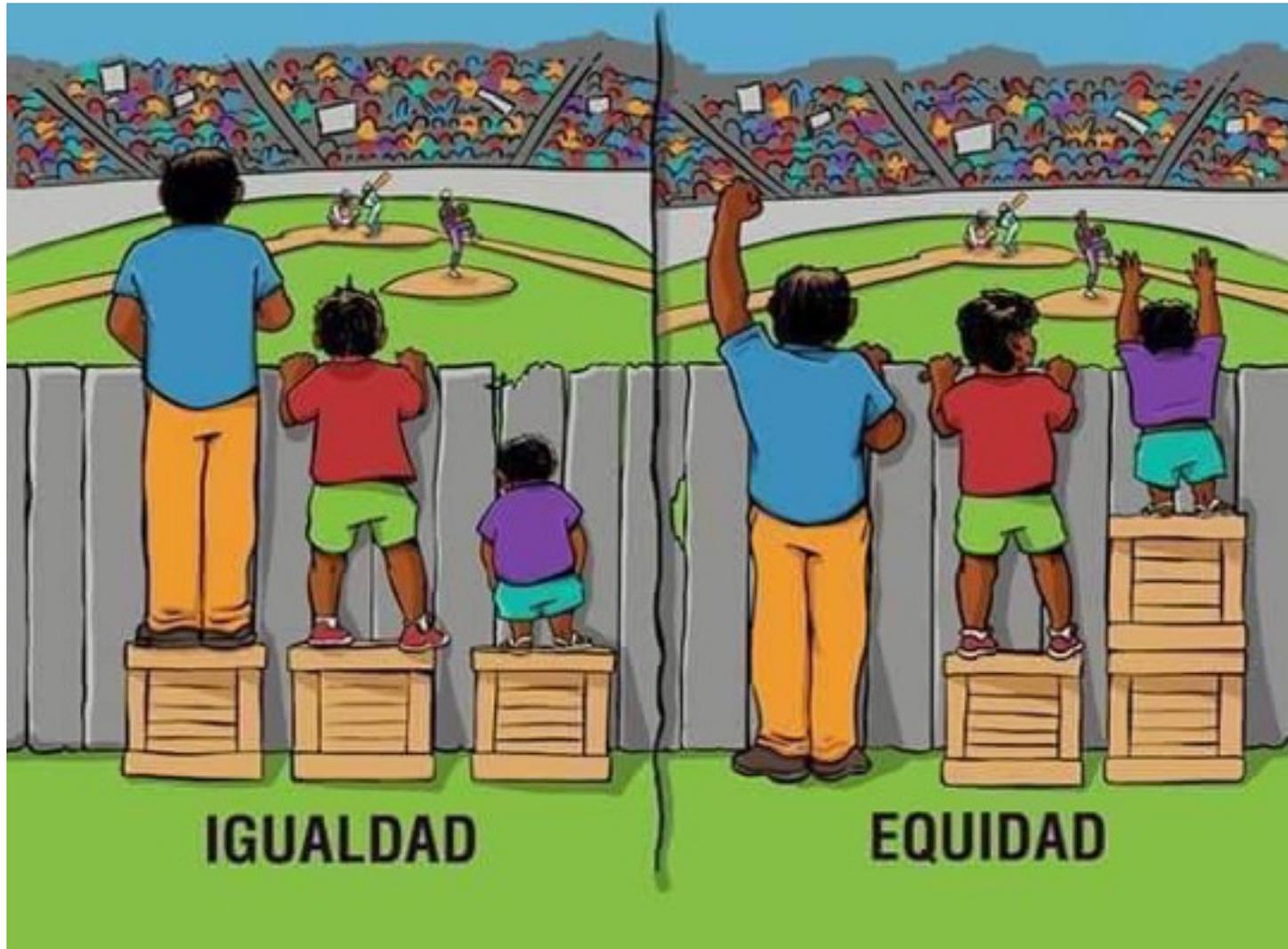
Objetivo 9. Coordinación a través de la **CONIAF** la política de bienestar, salud, educación y desarrollo social.

Objetivo 19. Promover la universalización de la actividad física en el país.

Objetivo 22 Promover el desarrollo de la educación física a partir de los currículos escolares en todo el país.

Objetivo 23 Caracterización de los HEVS de los colombianos y colombianas

Objetivo 24 Incentivar el desarrollo de competencias ciudadanas a través de la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.





RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

*Según la OMS y las Guías
Canadienses* para la Actividad Física

"Niños
1 a 4 años"

Mínimo

180 minutos
diarios
ACTIVIDAD
FÍSICA de cualquier
intensidad



"5 a 17 años"

Mínimo



60 minutos
diarios
ACTIVIDAD
FÍSICA
moderada o
VIGOROSA



+

actividades que fortalezcan
**MÚSCULOS &
HUESOS**
3 días a la
semana



"Adultos"

Mínimo



150 minutos
a la
semana
ACTIVIDAD
FÍSICA
moderada



+

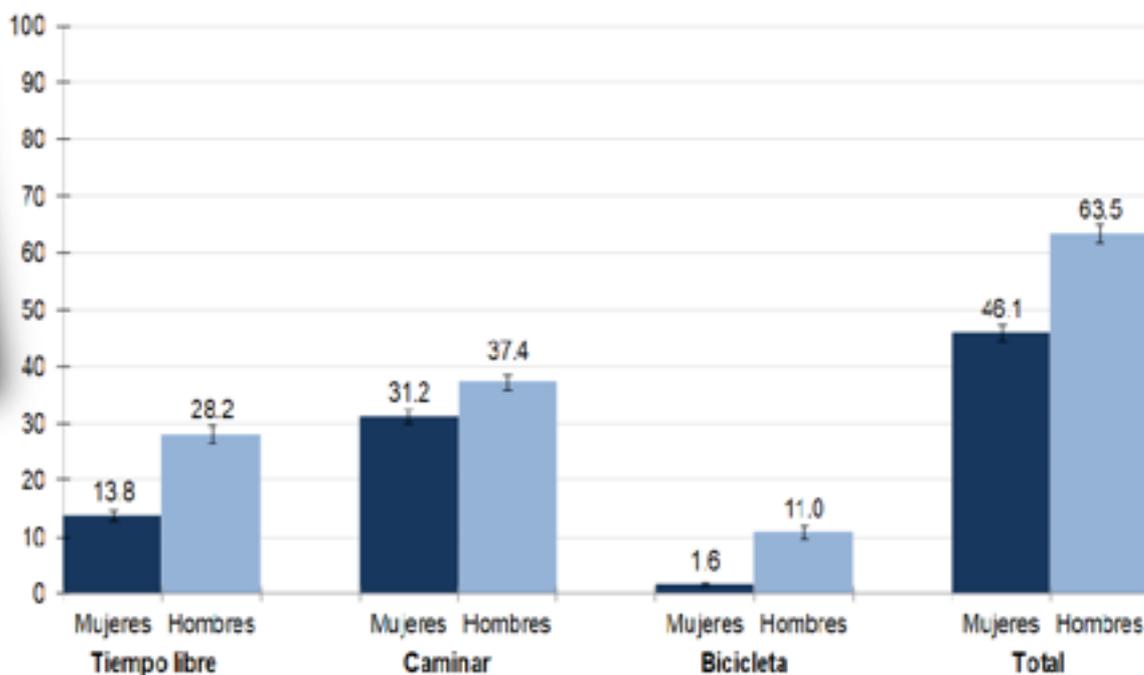
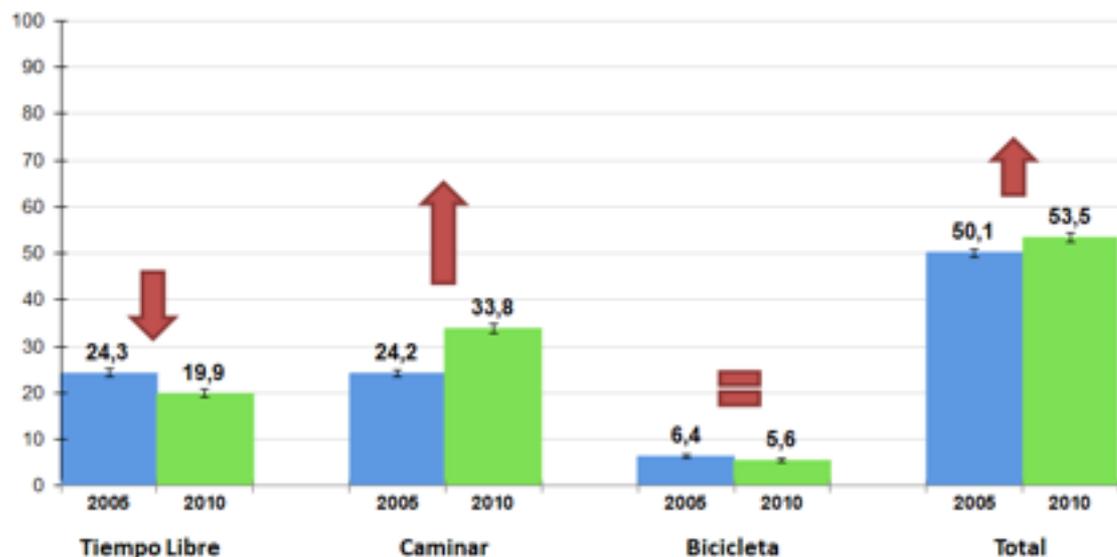
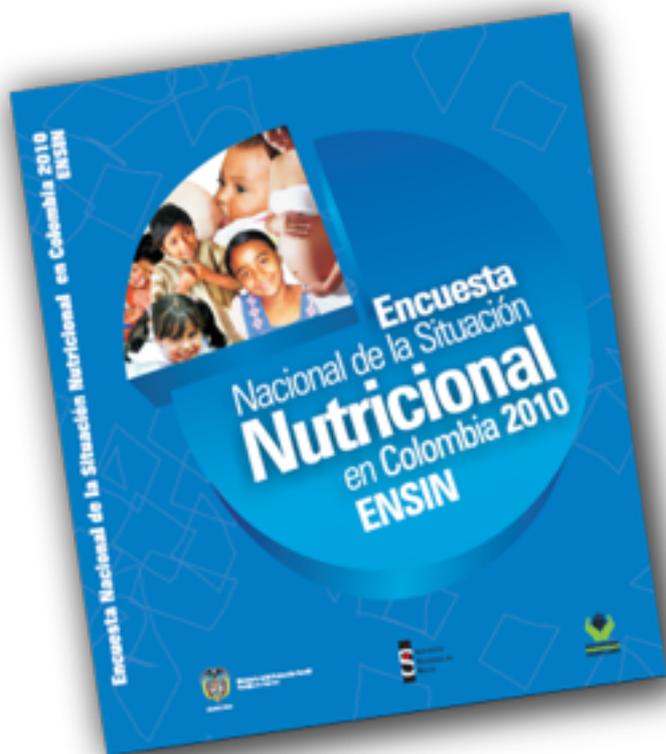
actividades que fortalezcan
MÚSCULOS
2 días a la
semana



Mínimo

75 minutos
a la
semana
ACTIVIDAD
FÍSICA
VIGOROSA

"Adaptado Report Card, 2014"





- **Estudio de corte-transversal**

- Sub-muestra de la ENSIN-ENDS 2010

- **Adultos 18-64 años:**

- Zonas urbanas
- Total de 7.665 personas
- 82% de tasa de respuesta
- Representatividad por 14 subregiones de Colombia

- **Instrumentos de medición y análisis.**

- Cuestionario Internacional de AF (IPAQ). Dominios de tiempo libre y transporte
- Recomendaciones actuales de la OMS para adultos. ≥ 150 minutos de AF moderada o ≥ 75 minutos de AF vigorosa por semana.
- Modelo Transteórico del Cambio de Comportamiento en Salud de Prochaska & Di Clemente.

Lifestyle Risk Factors and New-Onset Diabetes Mellitus in Older Adults

The Cardiovascular Health Study

Dariusz Mozaffarian, MD, DrPH; Aruna Kamineni, MPH; Mercedes Carnethon, PhD;
Luc Djoussé, MD, ScD; Kenneth J. Mukamal, MD; David Siscovick, MD, MPH

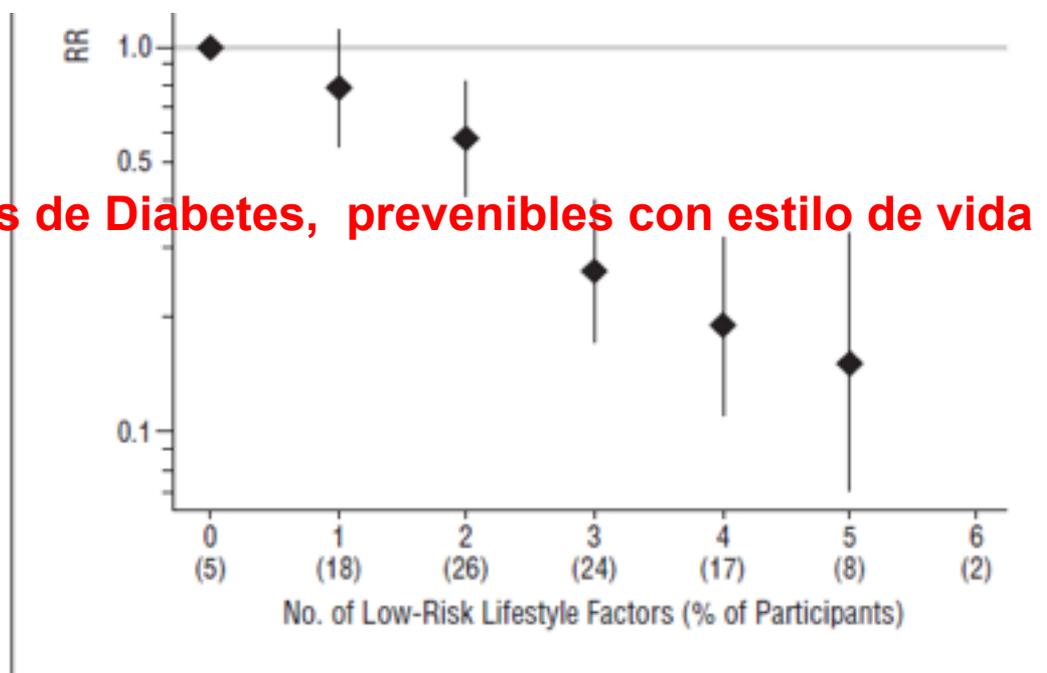


Figure 1. Relative risk (RR) of incident diabetes mellitus according to the number of low-risk lifestyle factors among 4883 older adults from 1989 to

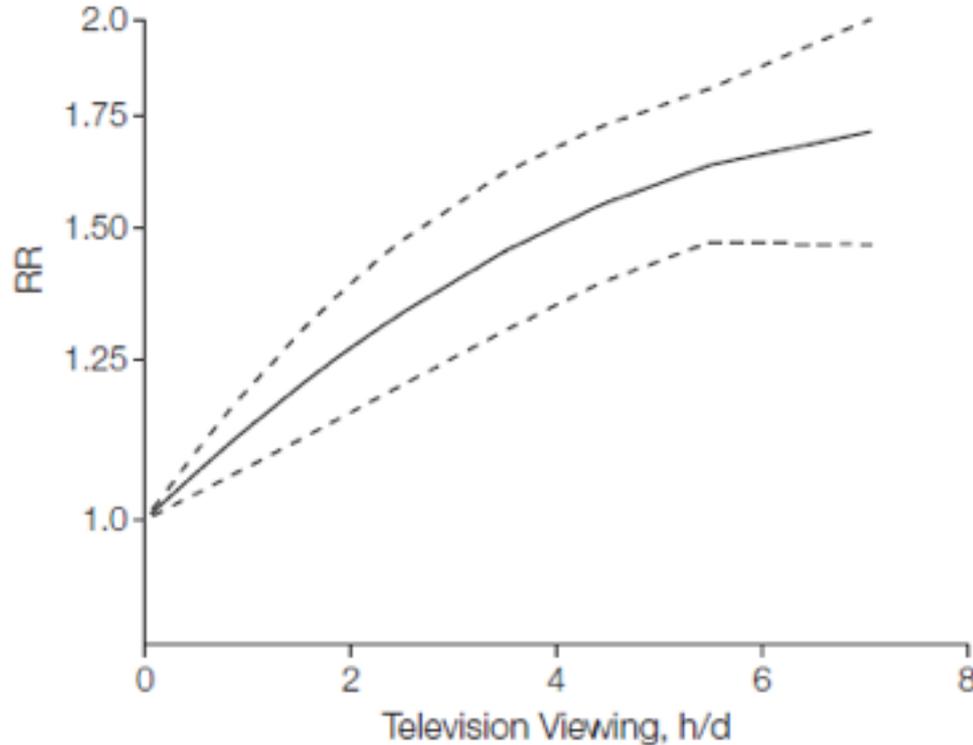
Arch Intern Med. 2009;169(8):798-807

Diapositiva Dr. John Duperly

“...9 de 10 casos de Diabetes, prevenibles con estilo de vida saludable...”



Type 2 diabetes



Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality

A Meta-analysis

JAMA. 2011;305(23):2448-2455

Diapositiva Dr. John Duperly



Disminución
de capacidad

Morbilidad

Mortalidad





Por **cada dólar invertido** en planes de promoción de salud que incluyen actividad física y alimentación saludable



Se disminuye **3,2 dólares** los gastos en salud (CDC, OMS. 2001).

5.3 millones de muertes en 2008 fueron causadas por **inactividad física** vs. 5 millones causadas por tabaco, en el mismo año en el mundo y 1 de cada 3 adultos y 4 de cada 5 adolescentes son inactivos.

(Lancet,
2012)



El costo total global estimado de la inactividad física en 2013 fue de **\$67.5 billones** (calculados en moneda internacional), de los cuales **\$53.8 billones** correspondían a costos de salud.

El costo de las muertes relacionadas con inactividad física contribuía a **\$13.7 billones** de pérdidas en productividad. Persiste la pandemia global de inactividad física.

PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA



coldeportes



coldeportes



MINSALUD



MINEDUCACIÓN



MINCULTURA



MINTRANSPORTE



MINTRABAJO



EMERGENCIA DEL
ASUNTO

CONFORMACIÓN
DE AGENDA

SELECCIÓN DE
ALTERNATIVAS

LEGALIZACIÓN
(LEGITIMACIÓN)

IMPLEMENTACIÓN

EVALUACIÓN





coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



coldeportes


Colombia
activa & saludable

Hábitos
y estilos de
vida saludable



ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRAMA
NACIONAL DE HEVS

PROGRAMA
NACIONAL DE VÍAS
ACTIVAS Y
SALUDABLES

PROGRAMA
NACIONAL DE
MONITOREO

PROGRAMA
NACIONAL DE
CAPACITACIÓN

Trabajo
Intersectorial y
Redes

Curso de Vida

Supervisión



POLÍTICA PÚBLICA

ACTIVIDAD FISICA

Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

EJERCICIO

- Planeada.
- Estructurada.
- Repetitiva.
- Tiene un objetivo.

DEPORTE

- Competencia.
- Puntuación y Reglas.
- Técnica.
- Especialización.

FINES



MEDIOS

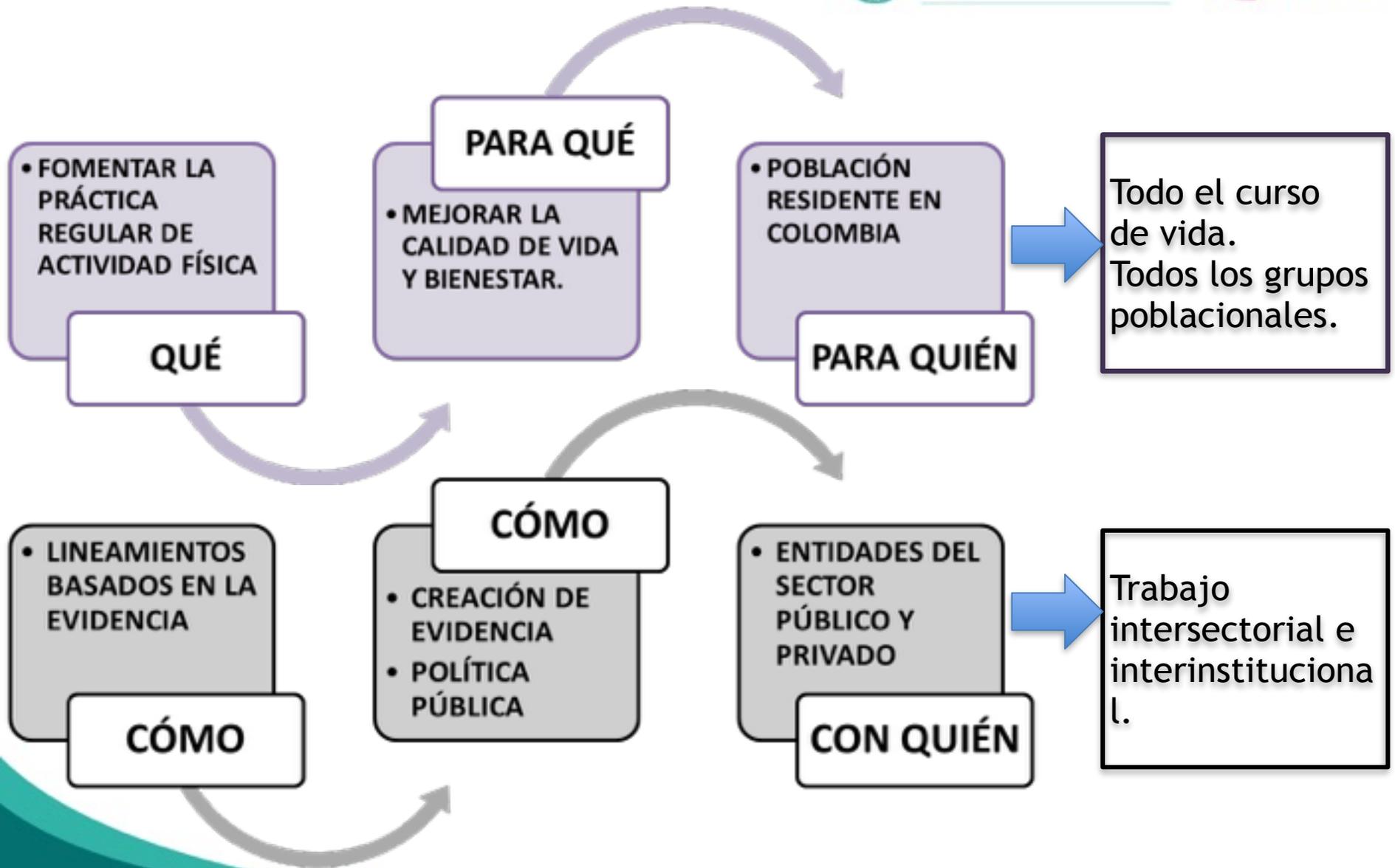


ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo.

Las **cuatro dimensiones** de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo.

Los **cuatro dominios** en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.



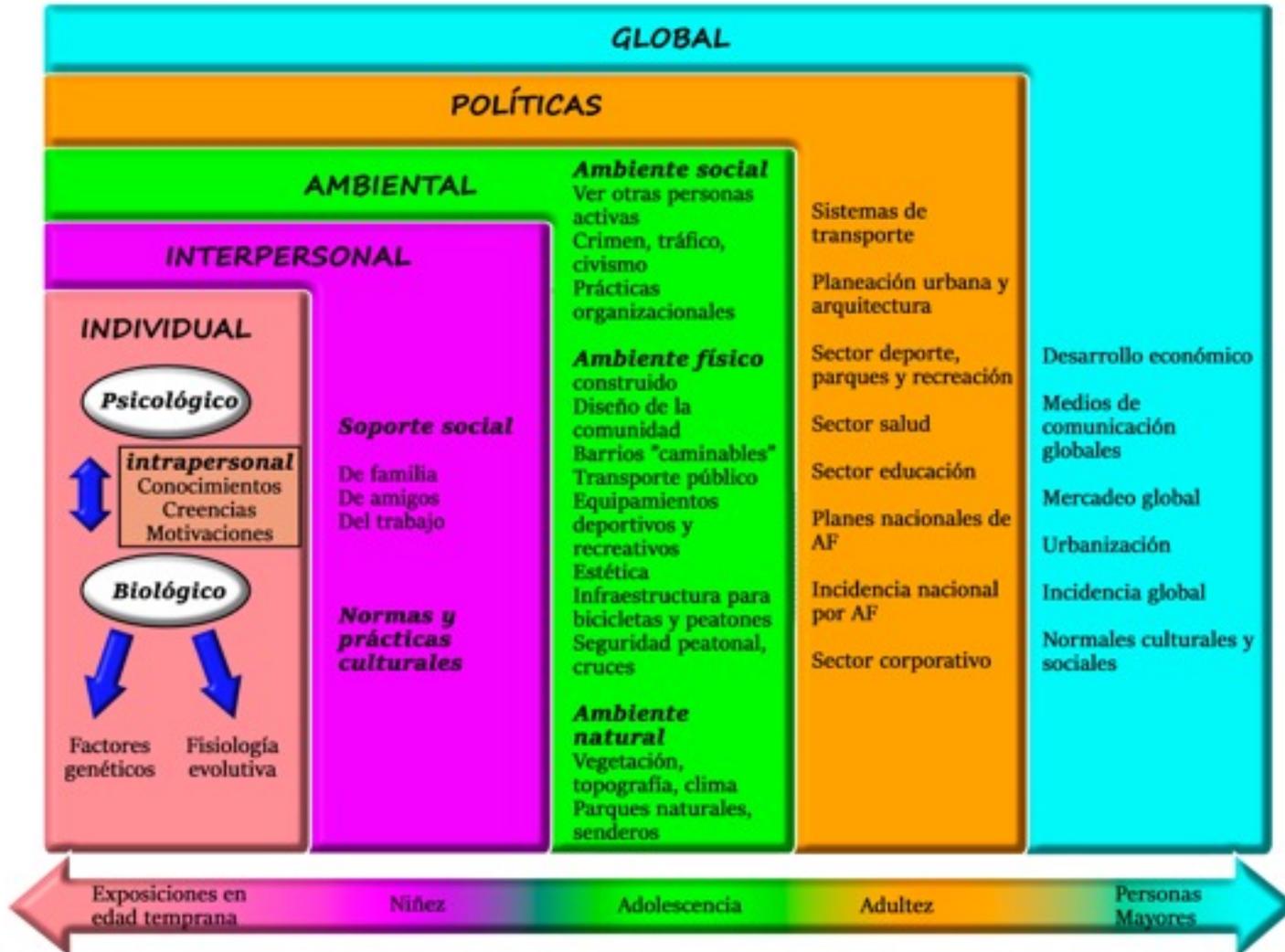
1996



2016



Modelo Ecológico de los determinantes de la actividad física



(Adaptado, Lancet 2012)



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Tomo 1

Hábitos y estilos de vida saludable



Tomo 1



coldeportes

Tomo 2

Hábitos y estilos de vida saludable



Tomo 2



coldeportes



LINEAMIENTOS y Oportunidades

de Mejora en el Desarrollo de la Acción de Gestores, Monitores y Líderes del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable



coldeportes

PROSPERIDAD PARA TODOS



coldeportes



Buenas prácticas en promoción de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Colombia



coldeportes

coldeportes



coldeportes



Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de Vías Activas y Saludables en Colombia



Manual para implementar, promocionar y evaluar programas de

Vías Activas y Saludables en Colombia



Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia

Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia

Guía para la promoción de la actividad física en niños y niñas menores de 6 años

Documento para análisis



coldeportes



DECLARACIÓN DE BOGOTÁ

PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CONTEXTO LATINOAMERICANO



La actividad física es una herramienta preponderante para el bienestar y la calidad de vida de la población mundial, gracias al impacto que origina en el desarrollo humano, la salud, la cohesión social, la integración de los pueblos, el medio ambiente, además de los costo-beneficios que generan para los gobiernos. En tal sentido, y debido a que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo y aumenta la probabilidad de adquirir Enfermedades No Transmisibles (ENT) como lo son: las enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, cáncer de mama, diabetes, entre otros, ocasionando más de 5.3 millones de muertes por año¹, se hace necesario aunar esfuerzos para hacer frente a los desafíos actuales que demandan el combatir esta pandemia.

La declaración de Bogotá se firmó en el marco de la "Primera Cumbre de Programas Gubernamentales de Actividad Física de las Américas", evento celebrado en Bogotá-Colombia del 6 al 8 de septiembre de 2016.

En consecuencia, acogiendo los llamados de organismos internacionales como son la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), las publicaciones que muestran el estado actual de la actividad física en el mundo y conscientes del rol fundamental que representa para los gobiernos el cambio del panorama frente a la inactividad física a nivel mundial, regional y local, desde la "Primera Cumbre de Programas Gubernamentales de Actividad Física de las Américas" representantes de entidades gubernamentales de naciones de América Latina y de entidades que trabajan en la promoción de actividad física, manifiestan su compromiso en la Declaración de Bogotá para la promoción de actividad física.

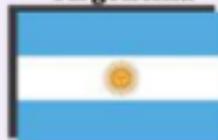
¹ Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; published online July 18. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60131-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60131-0)



coldeportes

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

Argentina



Bolivia



Brasil



El Salvador



Guatemala



Paraguay



Colombia



Chile



Cuba



Perú



República Dominicana



Venezuela





VIDAS EN MOVIMIENTO

Relatos del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable



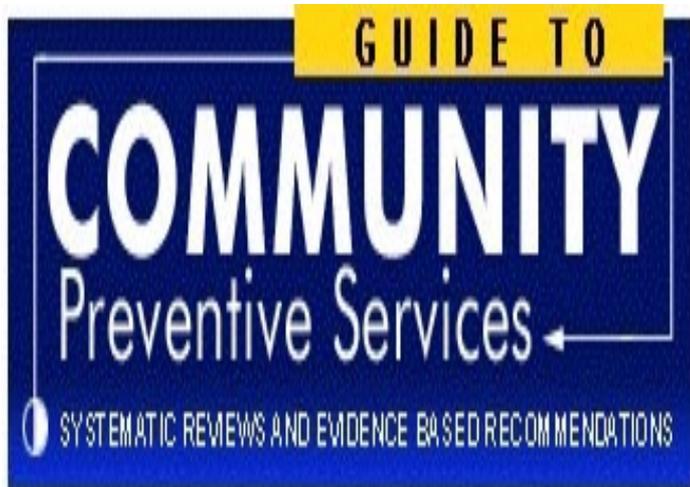
coldeportes



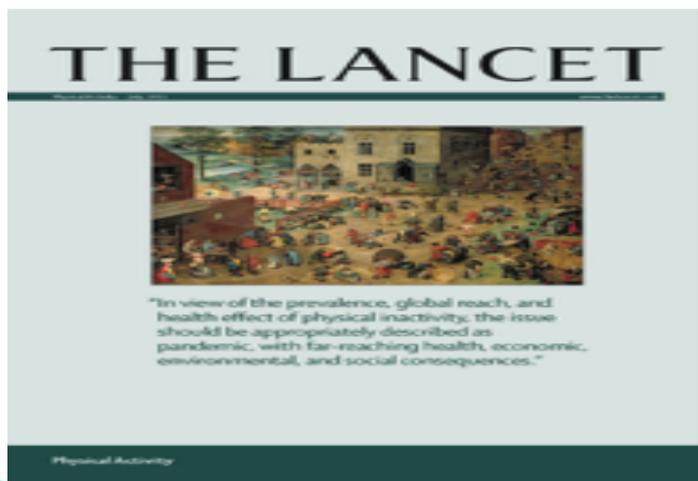
coldeportes

Hábitos y estilos
vida saludable

INTERVENCIONES BASADAS EN LA EVIDENCIA



Guía de Útiles Intervenciones para la Actividad Física en Brasil y Latinoamérica





ENFOQUE	ESTRATEGIAS	CLASIFICACIÓN
CAMPAÑAS E INFORMACIÓN	Mensajes en puntos de decisión	EFECTIVA
	Campañas comunitarias	EFECTIVA/PROMETEDORA
	Campañas en medios masivos de comunicación	PROMETEDORA
	Mensajes informativos cortos	EMERGENTE
SOCIAL Y COMPORTAMIENTO	Estrategias en escuelas y colegios	EFECTIVA
	Soporte Social en comunidades	EFECTIVA
	Consejería a través del proveedor	PROMETEDORA
	Clases de AF en comunidad	PROMETEDORA
POLÍTICA Y AMBIENTAL	Diseño urbano a nivel comunitario	EFECTIVA
	Diseño urbano a nivel calle/uso del terreno	EFECTIVA
	Políticas de transporte	EMERGENTE
	Políticas y planeación comunitario	EMERGENTE

Adaptado de: Presentación Intervenciones y políticas en promoción de actividad física, (Sarmiento, 2013).

Estrategias Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable







LA DISTANCIA
ENTRE EL SUEÑO
Y LA REALIDAD
SE LLAMA
DISCIPLINA



Si buena salud quieres tener...



Por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana debes hacer



Cinco porciones entre frutas y verduras al día debes comer



Espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger



y con **paz** un mejor país podremos ver.



coldeportes



OSCAR LOZANO ROJAS
olozano@coldeportes.gov.co