

Salud y bienestar

# AL RITMO DE LAS COMUNIDADES

EXPERIENCIAS INSPIRADORAS DE AMÉRICA LATINA

¿CÓMO CONSEGUIR QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEA UNA PRÁCTICA REGULAR, AGRADABLE Y SOSTENIBLE AL ALCANCE DE LAS PERSONAS?

La inspiración viene de algunos países de América Latina y el Caribe que ofrecen **clases gratuitas de actividad física dirigida musicalizada** como parte de programas financiados principalmente con **recursos públicos**.

**CLASES DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA**

Clases grupales en las que las personas son activas al ritmo de la música bajo la orientación de un(a) o más profesores(as).

Al aprovechar parques, plazas, playas, calles, alamedas, escenarios deportivos, centros comunitarios, centros comerciales y estacionamientos, son **fáciles de implementar**, tiene **bajos costos** y se pueden ofrecer **de manera regular**



Gimnasia aeróbica musicalizada, rumba, bailoterapia y step



Flexibilidad, pilates y yoga



Artes marciales mixtas, estimulación muscular



Sesiones para niñas y niños, personas mayores y en situación de discapacidad

# EXPERIENCIAS PARA APRENDER, INSPIRAR Y DIFUNDIR



## PROGRAMA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE -HEVS-\* \*\*\*

-  Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES)
-  31 programas en 302 municipios; 2.179 puntos de grupos regulares y 302 de no regulares. 75.000 /participantes/mes/programa (promedio año, corte 2014)
-  Regulares: Al menos 3 sesiones semanales de 60 minutos c/u; No regulares: 1 a 2 sesiones semanales  2008

## ACTÍVATE, VIVE MEJOR - ESPACIOS ACTIVOS

-  Comisión Nacional de Cultura física y Deporte (CONADE)
-  +1.000 espacios activos en los 31 estados y el Distrito Federal (2012)
-  Al menos 9 clases semanales de 60 minutos
-  2008  USD \$16.2 millones (2010)

## MEDELLÍN FELIZ\*

-  Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín  222 grupos de aeróbicos barriales; 32 puntos de Nocturnos y Madrugadores
-  2-3 días/semana, 1 clase/día  2012  USD 3.2 millones (2014)

## RECREOVÍA DE BOGOTÁ\*\*\*

-  Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD)
-  44 puntos; 28 puntos domingos y festivos; 5 puntos sábados; 19 puntos 4 días entre semana día; 11 puntos 2 días entre semana noche; 928.932 participantes en 2014
-  De 1 a 5 días/semana, entre 2 y 5 clases de 45 minutos/día  1995  Entre USD\$37 y USD\$488 por punto por día USD \$1.2 millones (2014)

## POR SU SALUD MUÉVASE PUES\*

-  Instituto Departamental de Deportes de Antioquia
-  125 municipios y 54 corregimientos de Antioquia
-  1995

## ECUADOR EJERCÍTATE

-  Ministerio del Deporte  559 puntos y 559.520 participantes (2014)
-  7 días/semana, 6 clases por día  2012  USD \$2.7 millones (2014)

## ACADEMIA DA SAUDE\*

-  Secretarías de Salud en asociación con el Ministerio de Salud
-  26 estados con 1.436 puntos (+ 2.804 puntos en construcción/autorizado) (2014)
-  2011  5 días/semana, 8 horas/día

## PARQUES PÚBLICOS\*

-  Ministerio del Deporte  13 provincias
-  797 eventos al año de abril a noviembre  2013

## ACADEMIA DA CIDADE\*

-  Secretarías de Salud en asociación con el Ministerio de Salud
-  3 estados en las ciudades de Recife, Belo Horizonte y Aracaju (Entre 17 y 63 puntos de AF por ciudad)
-  5 días/semana, 6 horas/día  USD 5 millones (Recife 2014)  2002

## CALLES ABIERTAS\*

-  Ministerio del Deporte  13 provincias
-  1 vez/semana, 5 horas/día  2014

## CURITIBATIVA - BRINCA CURITIBA, DANÇA CURITIBA, RECREAÇÃO NAS ÁRCADAS CURITIBA\*

-  Secretaría Municipal de Deportes, Tiempo libre y Juventud
-  75 barrios  1 a 5 días/semana  1998

-  Entidad líder
-  Frecuencia
-  Alcance
-  Año de inicio
-  Inversión

\* LAS CLASES DE ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA MUSICALIZADA SON UNA ACTIVIDAD QUE HACE PARTE DE UN PROGRAMA MÁS AMPLIO.

\*\* SE INCLUYEN PROGRAMAS CON UNA REGULARIDAD DE AL MENOS 1 VEZ/SEMANA DURANTE EL PERIODO ACTIVO CON CORTE A 2014. EXISTE INFORMACIÓN SOBRE ACTIVIDADES SIMILARES EN ARGENTINA, CUBA, EL SALVADOR, REPÚBLICA DOMINICANA, PUERTO RICO Y URUGUAY QUE FUNCIONAN CON DIFERENTE REGULARIDAD O COMO EVENTOS MASIVOS ANUALES.

\*\*\* LOS EVENTOS MASIVOS SON ACTIVIDADES DENTRO DE LOS PROGRAMAS REGULARES.

# BENEFICIOS Y OPORTUNIDADES



## FAVORECEN EL ENCUENTRO DE FAMILIAS Y VECINOS

1 de cada 4 usuarios asiste con su familia.

## APORTAN EN LA CONSTRUCCIÓN DE EQUIDAD

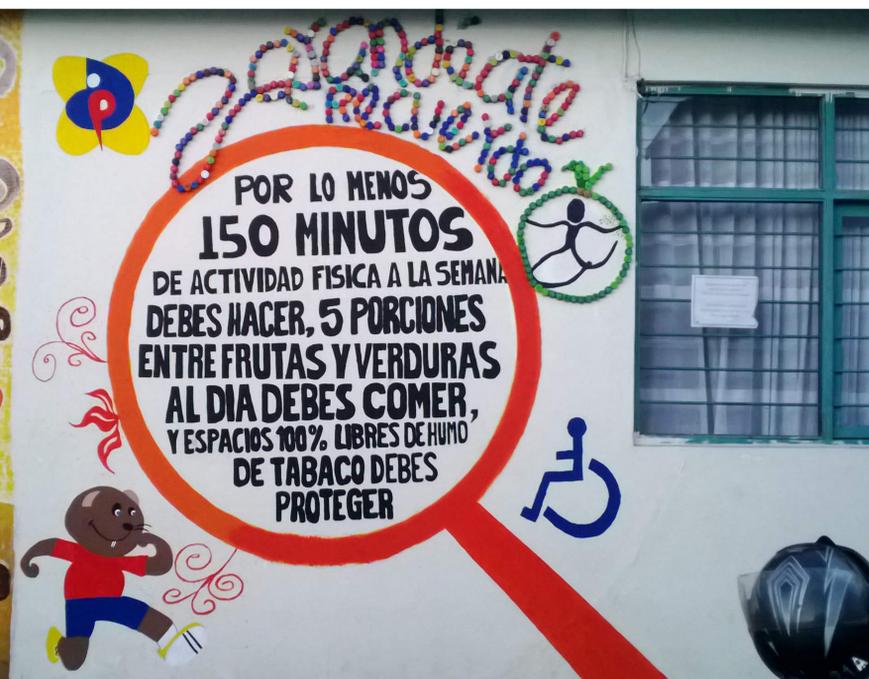
Son fáciles de implementar en lugares con poca oferta y acceso al deporte, la actividad física, la recreación y actividades para el tiempo libre

Son especialmente preferidas por mujeres, quienes tienden a hacer menos actividad física en tiempo libre que los hombres



## MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA

Los usuarios presentan mayor satisfacción con la vida y perciben su calidad de vida como mejor



## FAVORECEN QUE LAS PERSONAS SE APROPIEN, TRANSFORMEN Y REVITALICEN EL ESPACIO PÚBLICO



## PERMITEN FORTALECER EL TALENTO HUMANO:

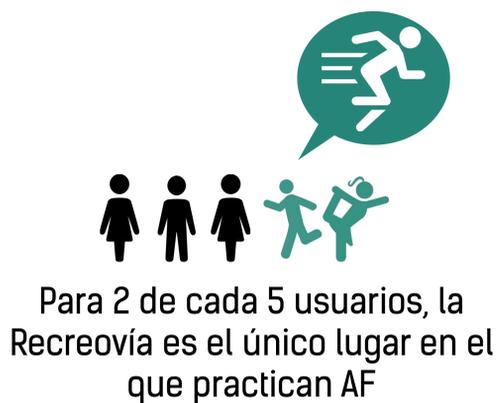
La escuela de profesores de la Recreovía de Bogotá hace un proceso de cualificación y selección de su recurso humano y ofrece capacitaciones periódicas a sus profesores. El Programa HEVS fortalece las competencias de gestores y monitores en cursos y talleres regulares.

Las capacitaciones incluyen: orientación y manejo de diferentes modalidades de AFDM, aspectos técnicos, pedagógicos y comunicativos, epidemiología aplicada, promoción de hábitos y estilos de vida saludable y gestión territorial.

**450 gestores(as) y monitores(as) HEVS y 45 profesores(as) de Recreovía capacitados(as) (2014)**



# CIFRAS *Recreovía de Bogotá*



## Actividad Física ● USUARIA de la Recreovía de Bogotá vs ● NO USUARIA



## ¿QUÉ DICEN LOS(AS) USUARIOS(AS)?



*“Yo hace 10 años que estoy en eso, usted me verá yo tengo 71 años. Me siento fuerte, yo camino, yo la paso chévere y no me duele una uña [...] Vengo todos los domingos a hacer aeróbicos, así no tenga para el bus, yo me bajo los \$2000 pero no dejo mis ensayos. Porque cuando tuve al hijo enfermo duré dos meses sin hacer ejercicio, me sentaba y me paraba y me dolía todo. [...] Yo soy feliz viniendo acá”.*

Usuaría de la Recreovía bogotana

VERSIÓN DIGITAL DISPONIBLE EN: <http://epiandes.uniandes.edu.co/>

Paola Ríos<sup>1</sup>, Adriana Díaz del Castillo<sup>1</sup>, Edwin Pinzón<sup>2</sup>, Oscar Lozano<sup>3</sup>, Adriana Almanza<sup>3</sup>, Nubia Ruiz<sup>3</sup>, Johnattan García<sup>1</sup>, María Paula Díaz<sup>1</sup>, Olga Lucía Sarmiento<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Grupo de Epidemiología (Epiandes), Universidad de los Andes. <sup>2</sup> Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD) <sup>3</sup> COLDEPORTES

**Agradecimientos:** Gisele Balbino Araújo Rodríguez, Deborah Carvalho Malta, Gabriela Chagas Dornelles, Rogerio Fermino, Kátia Godoy Cruz, Valdeh Gilda Gonzaga Santos, Margarita Lopera Duque, Oscar Maldonado, David Mora Gómez, Claudia Ossa Velásquez, María Fernanda Pazmiño, Mario Andrés Quintero, Catalina Ontanella Vivar, Carolyn Finck, Susana Barradas y el Ministerio de Salud de Brasil.

**Abreviaciones:** AF: actividad física; AFDM: actividad física dirigida musicalizada; HEVS: Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

**Fuentes:** 1 Universidad Nacional de Colombia. Centro de Investigaciones para el Desarrollo-CID (2009) Estudio de satisfacción de los usuarios de los productos y/o servicios del IDRD; 2 Bogotá Cómo Vamos (2014). Encuesta de percepción ciudadana; 3 Sarmiento et al. Evaluación de la efectividad de la Recreovía en ámbitos comunitarios (2015).

Este documento fue elaborado con recursos de COLCIENCIAS.

