



| 1. Información General del Documento | |
|--------------------------------------|---|
| Objetivo: | Promover en la comunidad universitaria la práctica de Actividad Física como estilo de vida saludable, para favorecer el sano esparcimiento, la disminución de factores de riesgo asociados al sedentarismo, la utilización racional y formativa del tiempo libre. |
| Alcance: | Comienza con la identificación de necesidades y finaliza con la consolidación de la información para la elaboración del informe de gestión correspondiente. Aplica para todas las sedes y Facultades de la Universidad Nacional de Colombia que han implementado el programa. |
| Definiciones: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad Física: Todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado tiempo que aumenta el consumo de energía. 2. Comportamiento sedentario: Actividades que involucran un gasto energético bajo. 3. Comunidad universitaria: Entendida como docentes, estudiantes y personal administrativo. 4. Estilo de Vida Saludable: Hábitos, conductas, procesos sociales, tradiciones y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar. 5. Factores de riesgo: Determinantes individuales y colectivos que afectan la salud de los integrantes de la comunidad universitaria. |
| Documentos de Referencia: | <p>Internos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acuerdo 007 de 2010 del Consejo Superior Universitario. “Por el cual se determina y organiza el Sistema de Bienestar Universitario en la Universidad Nacional de Colombia”. 2. Resolución 002 de 2010 del Consejo de Bienestar Universitario. Por la cual “Por la cual se reglamentan programas del Área de Actividad Física y Deporte del Sistema de Bienestar Universitario en la Universidad Nacional de Colombia”. 3. Plan de Acción Anual del Área de Actividad Física y Deporte. 4. Plan de Acción de la Dirección de Bienestar de la Facultad, si aplica. <p>Externos:</p> |



| | |
|------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ley 30 de 1992. “Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior” 2. Ley 181 de 1995 (Ley General del Deporte). “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”. 3. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud de la OMS del 2010 |
| Condiciones Generales: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada Sede y facultad definirán la periodicidad con la que realizarán la promoción de las actividades físicas. 2. El desarrollo de la estrategia dependerá de la disponibilidad presupuestal con la que cuente la Sede y la Facultad. 3. Conforme a las capacidades de cada una de las sedes, los informes mencionados en la actividad 7 podrán realizarse a nivel de actividad física específica, por programa, por área o de sede. 4. Este procedimiento se aplicará en las Sedes en las que la Dirección de Bienestar Universitario o la instancia que haga sus veces, haya decidido implementar la Promoción de la Actividad Física, con base en las características de su comunidad universitaria y sus posibilidades presupuestales, según lo establecido en el Parágrafo del Artículo 20 del Acuerdo 007 de 2010 del Consejo Superior Universitario. |

| 2. Información Específica del Procedimiento | | | | | |
|---|-------------------------|---|--|-----------------|-------------------------|
| ID | Actividad | Descripción | Responsable Cargo/Rol | Registros | Sistemas de Información |
| 1 | Identificar necesidades | Definir por período académico los factores de riesgo asociados al sedentarismo basados en información que recopile el área de actividad física y deporte que puede provenir de estadísticas del Área de Salud, solicitudes recibidas de cada facultad o | Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte. | Acta de reunión | N/A |

Macroproceso: Bienestar Universitario
Proceso: Bienestar Universitario
Promoción de la actividad física



| | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|-----------------------------|------|
| | | dependencias administrativas, las evaluaciones de las actividades realizadas por el Área o demás fuentes que considere pertinente la sede. | | | |
| 2 | Elaborar plan de actividades | Elaborar por período académico, el plan de actividades a desarrollar con las Facultades y/o otras dependencias administrativas, con base en las necesidades identificadas. | Jefe o quien haga sus veces y Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte. | Plan de actividades | SIBU |
| 3 | Informar el plan de actividades | Dar a conocer a las dependencias involucradas el plan de actividades definido por período académico. | Jefe del Área de Actividad Física y Deporte o quien haga sus veces | Plan de actividades | N/A |
| 4 | Coordinar logística. | Solicitar a las instancias pertinentes los materiales y/o espacios requeridos para el desarrollo de las actividades. | Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte. | Oficio | N/A |
| 5 | Divulgar actividades | Informar a la comunidad universitaria a través de los canales de comunicación con los | Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte. | Programación de actividades | N/A |



| | | | | | |
|---|--|--|--|-------------------------|------|
| | | que cuente la sede las fechas, actividades que se realizarán, el público objetivo al que se dirige y requerimientos. | | | |
| 6 | Desarrollar actividades | Realizar la ejecución de la actividad programada. Registrar en SIBU, la asistencia individual para aquellas actividades que defina el Área de Actividad Física y Deportes. Diligenciar adicionalmente, en los casos que se requiera, los formatos definidos para el desarrollo de la actividad. | Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte. | Registro en SIBU | SIBU |
| 7 | Consolidar la información para la elaboración del informe de gestión correspondiente | Realizar un consolidado con las actividades desarrolladas, el cual debe incluir la caracterización de los asistentes (mujeres, hombres, rango de edades y tipo de vinculación {estudiantes, docentes y/o administrativos}), número aproximado de participantes, observaciones. Anexar los soportes respectivos, el cual será insumo para la elaboración de los informes | Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte. | Informe de la actividad | N/A |



| | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|
| | | correspondientes. | | |
|--|--|-------------------|--|--|

| | | | | | |
|----------|--|---------|--|---------|---|
| Elaboró: | Daniel Rubiano – Profesional DNBU Erica Mabel Mancera Soto – Jefe Área de Actividad Física y Deporte Sede Bogotá Nelson Fabián Pinzón – Profesional Área de Actividad Física y Deporte Sede Bogotá | Revisó: | Directores y Directoras de Bienestar Universitario de Sede y/o quien haga sus veces en las Sedes de Presencia Nacional | Aprobó: | Dairo Javier Marín Zuluaga - Director Nacional de Bienestar Universitario |
| Fecha: | 02-02-2024 | Fecha: | 12-02-2024 | Fecha: | 13-02-2024 |