



1. Información General del Documento	
Objetivo:	Desarrollar actividades de acondicionamiento físico para el mejoramiento de las cualidades y aptitudes físicas y de las habilidades motrices de las y los participantes como base de su desarrollo integral, aportando diferentes beneficios en la salud y bienestar y por tanto en la calidad de vida de la comunidad universitaria.
Alcance:	Comienza con la programación de actividades y finaliza con la elaboración del informe de gestión. 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. Acondicionamiento Físico: Actividad física planificada, estructurada y repetitiva que se realiza con el objetivo de mantener o mejorar la aptitud física de la persona. 2. Comunidad Universitaria: Entendida como docentes, estudiantes y personal administrativo. 3. Ejercicio: Actividad física que se hace para conservar o recuperar la salud o para prepararse para un deporte. 4. Sedentarismo: es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva.
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 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 <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 (OMS). 4. Ley 729 de 2001 por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia.



	<ol style="list-style-type: none"> 5. Guías de prescripción del ejercicio del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM). 6. Guías de Prevención Primaria Asociación Americana del Corazón (AHA).
Condiciones Generales:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada Sede definirá los requisitos para la inscripción a los planes de acondicionamiento físico. 2. Cada Sede definirá los componentes de la condición física que implementará de acuerdo a sus posibilidades. 3. El plan de acondicionamiento físico para los integrantes de las selecciones, deberá ser acordado entre entrenadores y responsables de adelantar las actividades de acondicionamiento físico. 4. Cada Sede definirá los criterios para que un usuario pierda el derecho a continuar con el plan de acondicionamiento físico. 5. 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 Realización de Planes de Acondicionamiento Físico, 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. 6. Cada sede podrá optar por la recolección de información a través de formato digital o físico de acuerdo a las características de la población de su sede. 7. Cada Sede y/o facultad podrá implementar los formatos de fichas de planes de acondicionamiento de acuerdo a las capacidades de personal y equipos con los que cuente para la implementación del programa.

2. Información Específica del Procedimiento					
ID	Actividad	Descripción	Responsable Cargo/Rol	Registros	Sistemas de Información
1	Realizar Programación	Realizar la programación de actividades de acondicionamiento físico con base a las posibilidades presupuestales.	Jefe del Área de Actividad Física y Deporte o quien haga sus veces	Programación de actividades de Acondicionamiento Físico	SIBU



		Establecer planes, cupo mínimo y máximo de usuarios, elementos deportivos, horarios, espacios físicos, y costos (si fuere el caso), con base en la disponibilidad presupuestal.			
2	Divulgar Oferta	Divulgar oportunamente, la oferta de programas de acondicionamiento físico. La divulgación incluye inscripción, planes de acondicionamiento físico, talleres educativos, cupo mínimo y máximo por sesión, horarios, costos (si fuere el caso), y espacios físicos.	Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte.	Oferta Publicada	N/A
3	Elaborar el portafolio de planes de acondicionamiento	Formular la estructura de los planes de acondicionamiento para el desarrollo de las cualidades físicas.	Jefe del Área de Actividad Física y Deporte o quien haga sus veces	Fichas de Planes de Acondicionamiento Físico	N/A
4	Realizar inscripción	Inscribir a los interesados o remitidos por otros Programas o Áreas de Bienestar o dependencias de la Universidad y aplicar la identificación del riesgo de realización de actividad física.	Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte.	Planilla de Inscripción Encuesta de clasificación del riesgo para la práctica de	N/A



		<p>Nota 1: En la inscripción los miembros de la comunidad universitaria deberán diligenciar la encuesta de clasificación del riesgo para la práctica de ejercicio físico dispuesta en SIBU.</p> <p>Nota 2: Nota: En los casos en que la persona que se inscriba presente riesgo la persona deberá asistir a una asesoría donde él o la profesional a cargo determinará si debe presentar recomendaciones médicas.</p>		ejercicio físico	
5	Aplicar pruebas de aptitud	<p>Evaluar la condición física de cada inscrito con las pruebas de aptitud física disponibles en la sede.</p>	<p>Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte – grupo interdisciplinario</p>	<p>Formatos de registro de datos</p>	N/A
6	Elaborar plan de acondicionamiento	<p>A través de la asesoría para el análisis de las pruebas físicas se establecerán objetivos de entrenamiento.</p> <p>Para los deportistas que</p>	<p>Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte</p> <p>Instructor</p>	<p>Fichas de Planes de Acondicionamiento Físico</p>	N/A

Macroproceso: Bienestar Universitario
Proceso: Bienestar Universitario
Realización de planes de acondicionamiento físico



		pertenecen a selecciones, concertar los planes con los entrenadores a cargo.	Entrenadores		
7	Desarrollar los planes de acondicionamiento físico.	Desarrollar el plan de acondicionamiento en los espacios físicos establecidos por cada Sede.	Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte Instructor	Planillas de asistencia	SIBU
8	Hacer seguimiento al Plan de Acondicionamiento	Verificar el cumplimiento del plan de acondicionamiento físico	Instructor - grupo interdisciplinario	Formato para el registro para pruebas físicas	N/A
9	Realizar la evaluación final de la Condición Física	Aplicar las pruebas de evaluación de la condición física al finalizar el plan de acondicionamiento.	Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte Instructor	Formato para el registro para pruebas físicas	N/A
10	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}),	Funcionarios del Área de Actividad Física y Deporte.	Informe de la actividad	N/A



		número aproximado de participantes, observaciones. Anexar los soportes respectivos, el cual será insumo para la elaboración de los informes correspondientes.			
11	Evaluar los resultados de gestión.	Evaluar, al finalizar el plan: 1. El nivel de satisfacción de los usuarios, por medio de una encuesta, con el fin de garantizar la calidad de los cursos ofrecidos por la Universidad.	Funcionario responsable del Área de Actividad Física y Deporte	Encuesta de satisfacción Informe Plan de Acondicionamiento Físico	N/A

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

Macroproceso: Bienestar Universitario
Proceso: Bienestar Universitario
Realización de planes de acondicionamiento físico



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA