



**colima**

LATE PARA TODOS

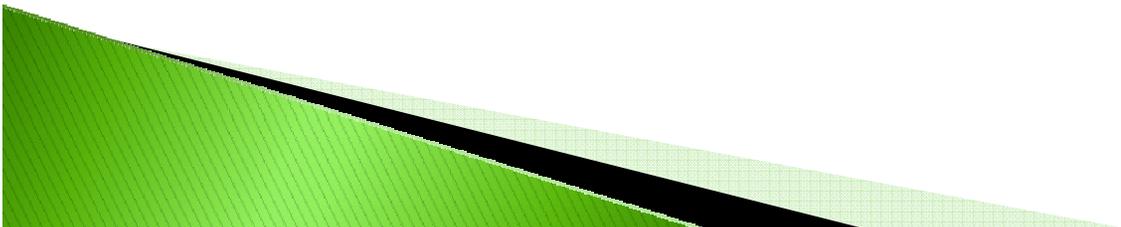
GOBIERNO DEL ESTADO

## **Antecedentes:**

- ▶ El presente programa se propone, como respuesta a la creciente tendencia al sobrepeso del mundo occidental, donde México encabeza las listas y Colima no está exento de ello. El Gobierno del Estado privilegiando la salud biológica, psicológica y social de las mujeres y hombres colimenses ha diseñado el presente programa que mediante la actividad física pretende prevenir los riesgos de la obesidad a través de la actividad física y fomentar el sano esparcimiento entre la población.
- ▶ Estamos convencidos que el deporte es prioritario para la formación de las personas. Además, el deporte debe ayudar a los niños y jóvenes a alejarse de la violencia y de las pandillas, del alcoholismo y la drogadicción, al permitirles adquirir conciencia del valor y respeto que merece su cuerpo, del enorme tesoro que es la salud. No hay mejor respuesta ni modo más eficaz de prevenir esos males que la práctica del deporte y la actividad física sistematizada.

## **Objetivo general:**

- ▶ Mejorar la salud de la población a través de la práctica cotidiana de las actividades físicas y recreativas.



### **Descripción del programa:**

- ▶ Se conformará un equipo especializado en la enseñanza de las técnicas de activación y actividad física que diseñarán programas, basados en las necesidades y gustos de la población que se obtendrán con la aplicación de una consulta, que generará la información suficiente que permita una mejor atención de la población.

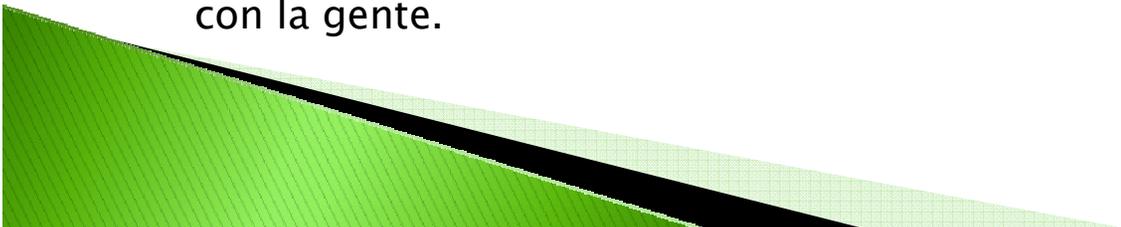
### **Usuarios o beneficiarios del programa:**

- ▶ Mujeres y hombres en poblaciones con más de 2500 habitantes del Estado de Colima.

### **Estrategias:**

#### **Reclutamiento y Selección de promotores**

- ▶ Se lanzará una invitación a participar en el Programa “Colima Sano” en las instituciones educativas afines a los objetivos que persigue el mismo. Los interesados presentarán la documentación requerida completa y se seleccionarán como becarios a quienes muestren el mayor interés y acrediten conocimientos y experiencia en la organización y dirección de programas de actividades físico – deportiva, organización de eventos deportivos y recreativos (elaboración de convocatorias, roles de juegos y control estadístico de torneos), tener conocimientos en los deportes básicos, así como facilidad de palabra y buen trato con la gente.



## Capacitación

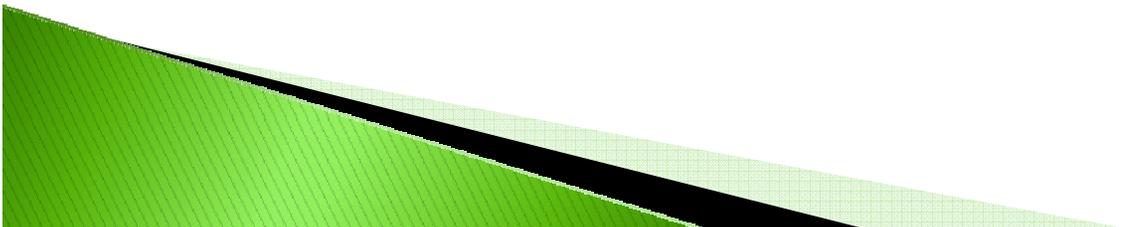
- ▶ La capacitación consistirá en hacer una presentación general a los promotores, sobre los objetivos y contenidos del programa, a quienes va dirigido el mismo, la organización que se tiene planeada, la forma en la que la consulta debe ser realizada, los responsables o coordinadores del mismo, así como los lugares, horarios y recursos materiales con que se cuenta para su aplicación.

## Promoción y difusión

- ▶ Se hará una promoción directa en los hogares aledaños a los espacios deportivos seleccionados, además de realizar una serie de eventos deportivos de exhibición que sirvan para promover el programa y la publicación en los medios masivos de comunicación de la información respectiva.

## Consulta

- ▶ Se realizara dentro de las colonias seleccionadas para la aplicación del programa, a través de esta se obtendrán datos precisos para la elaboración de los planes de trabajo a aplicar en los espacios deportivos, formación de grupos por edad y horarios disponibles de los posibles participantes en el programa.



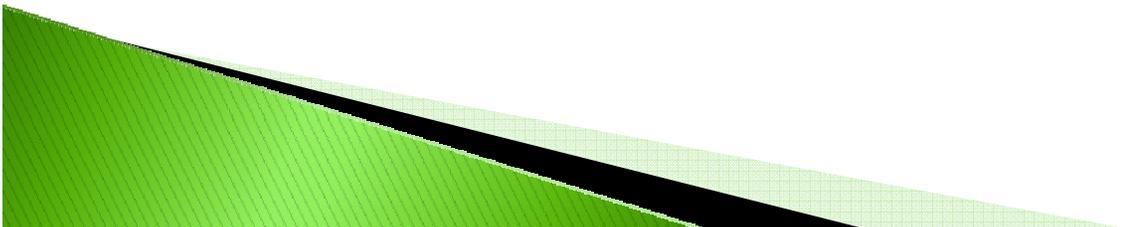
## **Diseño e implementación de programas de actividades físicas**

- ▶ Con la base de datos obtenida a través de la aplicación de la consulta, se procederá a diseñar un programa general de atención, del cual se desprenderán los planes de trabajo de cada uno de los promotores siguiendo la metodología marcada para la elaboración de los mismos, teniendo en cuenta las preferencias deportivas designadas por la población a la que se le aplico la consulta, para así poder asignar promotores aptos para las actividades seleccionadas por los posibles participantes.

## **Evaluación de resultados**

### **Del registro y avance de los usuarios**

- ▶ Se elaborara una cartilla de usuario donde se registran los datos personales de los usuarios, mismos que se utilizaran para la conformación de una base de datos.
- ▶ Se hará la toma de asistencia durante las clases para conocer la incidencia de participación de los usuarios en el programa.
- ▶ Con una periodicidad mensual se estarán haciendo mediciones de peso, talla, diámetro de cintura y signos vitales, a los participantes en el programa para conocer la evolución del estado físico, mismos que se registraran en la cartilla de usuario para llevar el control personal.



## **Del desempeño de los promotores**

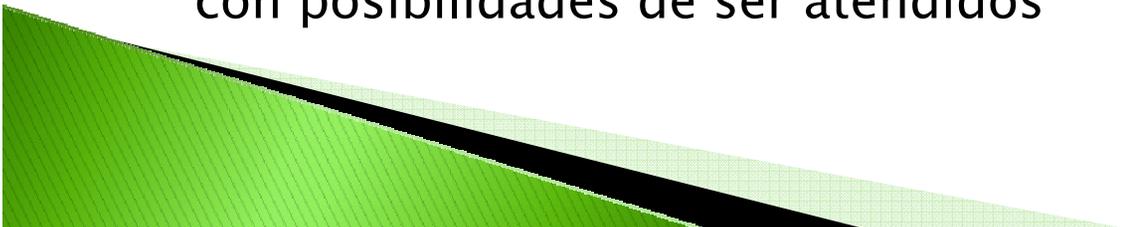
- ▶ Se aplicara una encuesta para conocer el desempeño del promotor deportivo a los participantes del programa.

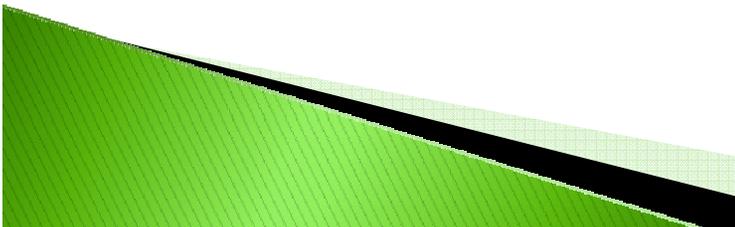
## **Del impacto social del programa**

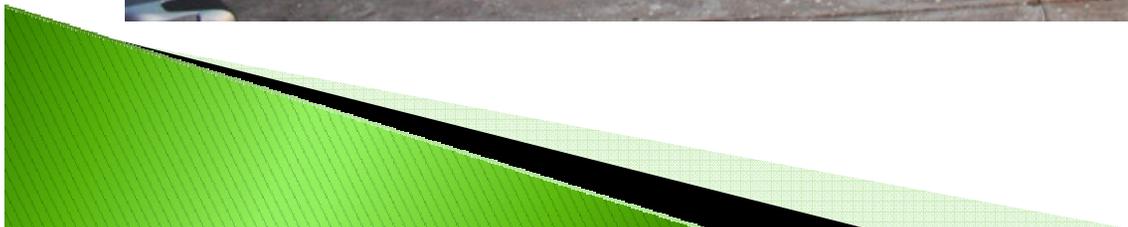
- ▶ Se aplicara una encuesta de impacto a las poblaciones o colonias aledañas a los centros deportivos donde se imparte el programa, estos datos nos servirán para conocer el grado de impacto social que el programa representa.

## **Necesidades Generales del Programa**

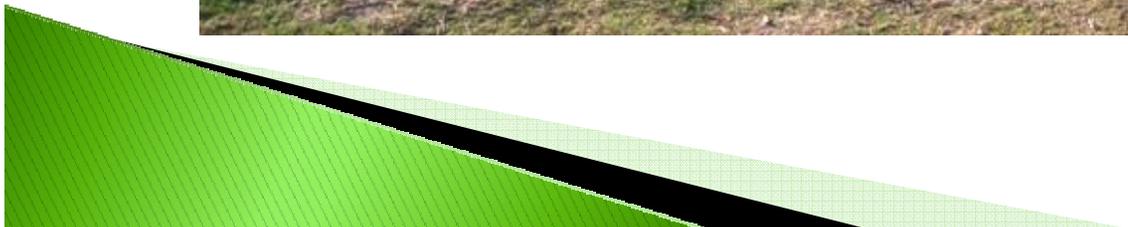
- ▶ Se elige esta área urbana por la cantidad de población que existe en estas colonias, la cual asciende a cerca de 8,650 habitantes con posibilidades de ser atendidos



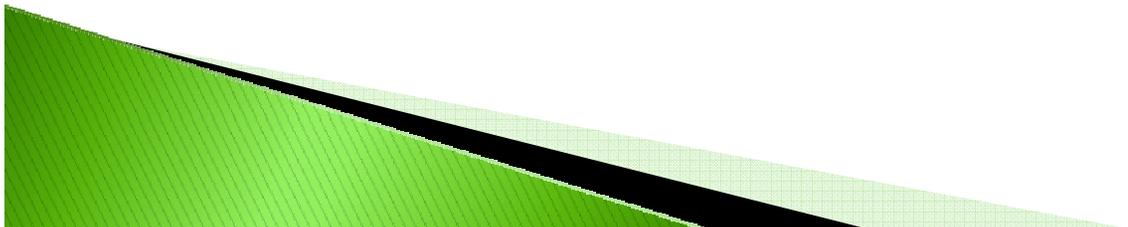














GOBIERNO FEDERAL  
Y  
GOBIERNO ESTATAL  
**PARA VIVIR MEJOR**  
SEP  
Acumula 30 minutos  
diarios de actividad física  
colima  
LATE PARA TODOS  
GOBIERNO DEL ESTADO  
CONADE  
Vivir Mejor  
Actívate, vive mejor

CAMNATA  
Bicenenario

allistas  
Deportivos Canadienses  
Implantados

Acumula 30 minutos  
diarios de actividad física

colima  
LATE PARA TODOS  
GOBIERNO DEL ESTADO

SEP

CONADE

Vivir Mejor

Actívate, vive mejor

Espacio  
activo