	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRPT - 02
	Documento:	Procedimiento Atención Centro de Acondicionamiento Físico	Versión:	3.0
	Fecha de aprobación:	17/11/2023	Página	Página 1 de 6




## PROCEDIMIENTO ATENCIÓN CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### 1. Objetivo y Alcance

OBJETIVO DEL PROCEDIMIENTO
Formación y preparación de deportistas por medio de espacios contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios, ayudando en la prevención de enfermedades no transmisibles e incentivando hábitos saludables. Además de brindar un mejor espacio de entrenamiento deportivo para deportistas y usuarios
ALCANCE DEL PROCEDIMIENTO
Realizar modernización del Centro de Acondicionamiento Físico - CAF con la dotación de elementos y equipos relacionados con el entrenamiento deportivo, así como el acompañamiento de profesionales que guíen el proceso de entrenamiento de los atletas de altos logros, deportistas y usuarios.




### 2. Glosario

No.	CONCEPTO	SIGNIFICADO
1.	Deporte	Es toda aquella actividad física <b>que</b> involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva.
2.	Recreación	Se denomina a la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental
3.	Actividad Física	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.
4.	Morbilidad	Término de uso médico y científico y sirve para señalar la cantidad de personas o individuos considerados enfermos o víctimas de una enfermedad en un espacio y tiempo determinados.
5.	Ocio	Tiempo libre o descanso de las ocupaciones habituales
6.	Sedentarismo	Es un estilo de vida que se caracteriza por la inactividad física o la falta de ejercicio. Cuando una persona pasa la mayor parte del día sentado sin realizar actividad física, es considerada sedentaria.
7.	Entrenamiento	Conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.
8.	Evaluación	conjunto de pruebas que sirven para determinar el grado de progreso alcanzado, y poder así ajustar la intervención pedagógica-didáctica a las características del alumno-deportista.

  	<b>INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRPT - 02
	Documento:	Procedimiento Atención Centro de Acondicionamiento Físico	Versión:	3.0
	Fecha de aprobación:	17/11/2023	Página	Página 2 de 6




### 3. Siglas

<b>SIGLAS</b>		
<b>No.</b>	<b>Sigla</b>	<b>Descripción</b>
1	CAF	Centro de Acondicionamiento Físico
2	HEVS	Hábitos y Estilos de Vida Saludable
3	OMS	Organización Mundial de la Salud
4	FR	Frecuencia
5	DR	Duración
6	IMC	Índice de masa corporal
7	HTA	Hipertensión Arterial
8	EPOC	Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica
9	PAR-Q	"Physical Activity Readiness Questionnaire" Cuestionario sobre la preparación para comenzar una actividad física
10	FR	Frecuencia respiratoria
11	ECV	Enfermedad cardio vascular
12	DB	Diabetes

  	<b>INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRPT - 02
	Documento:	Procedimiento Atención Centro de Acondicionamiento Físico	Versión:	3.0
	Fecha de aprobación:	17/11/2023	Página	Página 3 de 6

#### 4. Marco Normativo

No.	NORMA / DOCUMENTO	FECHA	DESCRIPCION
1.	Constitución Política, artículo 49.	Año 1981	Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud”
2.	Constitución Política, artículo 52	Año 1981	“El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.
3.	Ley 181	Año 1995	"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".
4.	Ley 1122	Año 2007	“Por la cual se hacen algunas modificaciones en el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones”.
5.	Decreto 2771	Año 2008	“Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física”
6.	Ley 1355	Año 2009	“Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención”
7.	Decreto 1085	Año 2015	“Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Administrativo del Deporte”.
8.	Resolución 1723	Año 2018	“Política Pública nacional para el desarrollo del deporte la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre hacia un territorio de paz 2018-2028”
9.	Ley 729	Año 2001	“Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia.”




  	INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRPT - 02
	Documento:	Procedimiento Atención Centro de Acondicionamiento Físico	Versión:	3.0
	Fecha de aprobación:	17/11/2023	Página	Página 4 de 6

## 5. Políticas de Operación

Roles y Responsabilidades		
No.	Funcionario /contratista	Responsabilidad
1.	Directora General	Es el representante legal de la entidad, por consiguiente, será el encargado de aprobar y firmar el diseño y la ejecución del proyecto ante el Distrito.
2.	Director de Fomento Deportivo y Recreativo	Es el responsable del seguimiento del proyecto enmarcado dentro de la política pública establecida por el Ministerio del Deporte.
3.	PE. Recreación	Es el responsable de diseñar, planear, ejecución y seguimiento del proyecto enmarcado dentro de la política pública establecida por el Ministerio del Deporte.
4.	AE. Recreación	Diseño y seguimiento de las estrategias que apunten al cumplimiento de los indicadores establecidos dentro del proyecto.
5.	Coordinador del Proyecto	Supervisar y consolidar las estadísticas que arroja el proyecto para ser plasmadas en el informe de seguimiento de plan de acción de manera mensual.
6.	Profesor de Actividad Física	Responsable de la ejecución del proyecto en el CAF, encargado de realizar inscripción, evaluación, seguimiento y supervisión de los planes de entrenamiento de los usuarios.

Condiciones Generales
<p>El equipo del CAF, liderado por el Coordinador, realizará el registro inicial de cada uno de los usuarios del CAF. Es decir que cada vez que un usuario acceda por primera vez al CAF, deberá ser registrado, y diligenciar la ficha de valoración inicial, en donde será registrada su información personal, evaluación física y objetivos durante el entrenamiento. Una vez valorados los usuarios, los profesores de actividad física y el coordinador del CAF deberán verificar los objetivos del usuario y determinar en conjunto un plan de entrenamiento.</p> <p>Para el caso particular de los deportistas que ingresen acompañados por su entrenador o preparador físico, se verificará el plan de entrenamiento.</p> <p>Los profesores de actividad física realizarán acompañamiento permanente a los usuarios del CAF, cuidando el uso adecuado de las máquinas y elementos disponibles para en entrenamiento deportivo. Así mismo, deberán cuidar que los usuarios realicen de forma adecuada los ejercicios, con el fin de evitar lesiones. El Coordinador y los profesores de actividad física determinarán el periodo de seguimiento y evaluación del proceso de acondicionamiento físico de los usuarios. Lo anterior, como mecanismo de evaluar el acompañamiento e impacto del CAF en el mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios y de su condición física.</p>

## 6. Actividades

  	<b>INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRPT - 02
	Documento:	Procedimiento Atención Centro de Acondicionamiento Físico	Versión:	3.0
	Fecha de aprobación:	17/11/2023	Página	Página 5 de 6

#### 6.1. Actividad 1. Realizar valoración y prueba física de los usuarios.

No.	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN	RESPONSABLES	REGISTRO	TIEMPO (días)
1	Se realiza al usuario el registro y diligencia en ficha de Inscripción. Donde quedan consignados sus datos personales, seguido de su respectiva valoración física y objetivos a alcanzar.	Profesores de Actividad Física y Coordinador del Proyecto.	Registro de usuarios. Fichas de valoración.	N/A


#### 6.2. Actividad 2. Diseñar el plan de entrenamiento para los usuarios.

No.	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN	RESPONSABLES	REGISTRO	TIEMPO
2	Luego de la evaluación física se realiza plan de entrenamiento personalizado para cada usuario teniendo en cuenta los resultados de la evaluación y fijando los objetivos a lograr en el plan de entrenamiento.	Profesores de Actividad Física y Coordinador del Proyecto.	Planes de Entrenamiento.	N/A

#### 6.3. Actividad 3. Dirigir y acompañar el proceso de entrenamiento de los usuarios.

No.	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN	RESPONSABLES	REGISTRO	TIEMPO
3	Acompañamiento permanente de parte de los profesores de actividad física y Coordinador a los usuarios, al mismo tiempo que velar por el correcto uso y cuidado de las máquinas y elementos disponibles para el entrenamiento deportivo.	Profesores de Actividad Física y Coordinador del Proyecto.	Registro de usuarios. Informe de ejecución.	N/A

#### 6.4. Actividad 4. Hacer seguimiento y evaluación del proceso de acondicionamiento físico.

	<b>INSTITUTO DISTRITAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN</b>			
	Proceso:	Gestión Recreativa	Código:	MIGRDFDRPT - 02
	Documento:	Procedimiento Atención Centro de Acondicionamiento Físico	Versión:	3.0
	Fecha de aprobación:	17/11/2023	Página	Página 6 de 6

No.	DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN	RESPONSABLES	REGISTRO	TIEMPO
4	Los profesores de actividad física y el Coordinador determinan en el período de seguimiento y evaluación del proceso entrenamiento de cada usuario, como mecanismo de evaluación del acompañamiento e impacto del CAF en el mejoramiento de la calidad de vida de los usuarios y de su condición física.	Profesores de Actividad Física y Coordinador del Proyecto.	Informe de ejecución Evidencias fotográficas Fichas de seguimiento y evaluación	N/A

#### 6.5. Documentos Asociados

No.	NOMBRE DEL FORMATO O DOCUMENTO	CODIGO
1	Original y copia de la orden de autorización emitida por la dirección de Fomento Deportivo y Recreativo del IDER.	N/A
2	Evaluación médica previa.	N/A
3	Documento de Identidad.	N/A
4	Plan de Entrenamiento (Deportistas)	N/A

#### 6.6. Control de Cambios

VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN DE LA MODIFICACIÓN	APROBADO POR
1	26/04/2020	Emisión del documento	Viviana Londoño Moreno Representante legal IDER
2	22/12/2022	Denominación del proceso Promoción y Fomento de la Actividad Física, la Recreación y Uso Tiempo Libre por Gestión Recreativa, código del documento MIPAADRPT – 02 a MIGRDFDRPT - 02 versión de 2.0 a 3.0	Viviana Londoño Moreno

#### 6.7. Aprobación

Elaborado	Verificado	Aprobado
María del Pilar Maya Herrera Contratista – Oficina Asesora de Planeación	Líder de proceso	Comité de Modernización