



Medellín, 07/09/2021

## CELEBRACIÓN SEMANA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

### PROGRAMA “POR SU SALUD, MUÉVASE PUES” 2021

Código de la dependencia: 800000

Medellín, 03 de septiembre de 2021

**PARA:** Alcaldes (As), Directores Ejecutivos, Coordinadores y/o Gerentes Entes Deportivos Municipales, Gerentes Hospitales, Direcciones Locales de Salud y Secretarías de Educación Municipales del Departamento de Antioquia.

**ASUNTO:** Celebración Semana Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (Ola del Movimiento Estudiantil, Carrera de la familia y otros eventos que cada municipio proponga)

Cordial saludo,

La Gobernación de Antioquia, dando cumplimiento a su Plan de Gobierno “Unidos por la vida”, e INDEPORTES Antioquia con su Programa “**Por su salud, muévase pues**”, unidos al lineamiento nacional, promueve la realización de la “**SEMANA NACIONAL DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**”, evento que se realizará en el país del 20 al 26 de septiembre de 2021, como una herramienta para contrarrestar los altos índices de sobrepeso y obesidad, fomentando la práctica de la actividad física, además de la buena utilización del tiempo libre en la población, especialmente en este periodo de pandemia.

A continuación, se proponen diferentes actividades que pueden ser tenidas en cuenta durante esta celebración en su municipio:

**OLA DEL MOVIMIENTO ESTUDIANTIL (Activa tu institución):** Este evento se realizará entre el 20 y el 24 de septiembre de 2021 con el objetivo de sensibilizar a la comunidad estudiantil de las Instituciones Educativas del Departamento en torno a la adopción de hábitos y estilos de vida saludable.

**Bases del concurso:**

1. Conformar un equipo para básica primaria y/o para secundaria, mínimo 20 estudiantes que representen a la Institución Educativa.
2. Inscribirse en el siguiente enlace con los datos de tu institución <http://sistemaoladelmovimientoestudiantil.deportesant.com/>
3. Ingresar al canal de YouTube de INDEPORTES Antioquia y descargar la canción "ACTIVA TU CORAZÓN"
4. Grabar tu video con el uniforme de educación física y realizar tu propuesta creativa con lo que dice la canción ACTIVA TU CORAZÓN. (un sólo video por institución)
5. Grabar el video de máximo 1 minuto con el celular en posición horizontal.
6. Si eres menor de edad autorizar el formato adjunto en el enlace, para contar con la autorización de publicar los videos.

**Fecha de inscripción:** Del 13 al 17 de septiembre del 2021 hasta las 12:30 p.m.

**Semana de promoción (Me gusta o likes en videos):** Del 20 al 26 de septiembre de 2021.

**Premiación:** Los 54 primeros videos con más "me gusta", en la plataforma YouTube de INDEPORTES Antioquia obtendrá un kit de actividad física (7 pelotas de voleibol, 7 pelotas de baloncesto, 7 pelotas de fútbol, 2 escaleras de entrenamiento, 15 cuerdas, una tula y un inflador) para la **Institución Educativa** que representan.

**CARRERA DE LA FAMILIA:** Este evento se llevará a cabo de manera **presencial** el domingo 26 de septiembre de 8:00 am a 12:00 del mediodía en el municipio de **El Retiro**, se contará con un recorrido de 5K y 10 K, los cuales se pueden realizar corriendo y/o caminando, previo a este día los interesados se podrán inscribir en <https://atletismoantioquia.com/>.

También se puede participar de **manera virtual** los días sábado 25 y domingo 26 de septiembre de 2021, los interesados se podrán inscribir en <https://atletismoantioquia.com/> y luego registrar el recorrido. Quienes cumplan los requisitos de participación y envíen la confirmación de la participación se les entregará la camiseta del evento.

**OTRAS ACTIVIDADES DE CAPACITACIÓN Y/O EVENTOS QUE MOVILICEN LA ADOPCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:** Abarca la propuesta virtual y/o presencial de cada municipio para la celebración de la

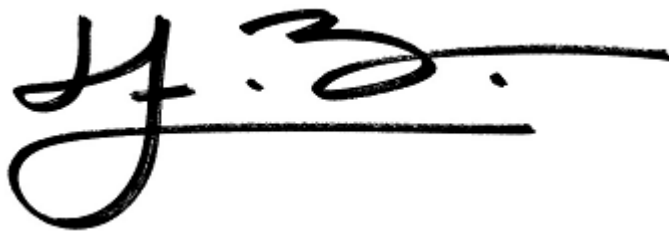
Semana Nacional y el Día Mundial del Corazón. Esta propuesta debe tener en cuenta los protocolos de bioseguridad.

Recuerda realizar la inscripción del municipio con la propuesta para esta *Semana Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable* en el enlace:

<http://sistemahabitosyestilosdevidasaludables.deportesant.com/>

Cualquier información adicional comunicarse al correo electrónico [porsusalud@indeportesantioquia.gov.co](mailto:porsusalud@indeportesantioquia.gov.co) o con los promotores subregionales del programa departamental que se relacionan a continuación:

SUBREGIÓN/ROL	PROMOTOR	CELULAR	CORREOELECTRÓNICO
<b>ORIENTE</b>	Adriana María Torres Zapata	3148282625	atorres@indeportesantioquia.gov.co
<b>NORTE Y BAJO CAUCA</b>	Sandra Mabel Salazar Acevedo	3146297371	ssalazar@indeportesantioquia.gov.co
<b>NORDESTE Y MAGDALENA MEDIO</b>	José Ramiro Palacio Arando	3116331605	jpalacio@indeportesantioquia.gov.co
<b>SUROESTE</b>	Edward Ochoa Molina	3148214473	eochoa@indeportesantioquia.gov.co
<b>VALLE DE ABURRÁ</b>	Sebastián Restrepo Botero	3007941699	srestrepo@indeportesantioquia.gov.co
<b>OCCIDENTE</b>	Héctor Javier Gutiérrez Moreno	3117838960	hgutierrez@indeportesantioquia.gov.co
<b>URABÁ</b>	Sally Agualimpia Córdoba	3117799244	sagualimpia@indeportesantioquia.gov.co
<b>PROMOTOR LÚDICO</b>	David Mosquera Mena	3113840364	dmosquera@indeportesantioquia.gov.co
<b>PROMOTOR DE RUMBA</b>	Juan Mauricio Murillo Carmona	3136486233	jmurillo@indeportesantioquia.gov.co



HECTOR FABIAN BETANCUR MONTOYA

GERENTE



Proyectó: Mónica María Arenas Sosa  
Profesional Universitaria, Programa "Por su Salud, Muévase Pues"  
Revisó: Carlos César de Jesús Calle Posada  
Abogado Contratista  
Aprobó: Héctor Javier Vásquez Monsalve  
Subgerente de Fomento y Desarrollo Deportivo

