

ANEXO 1: Comunicación para el cambio

La comunicación como proceso dinámico, debe estar intencionalmente dirigida y sistemáticamente planificada a la consecución de cambios concretos y la transformación de las condiciones o situaciones que se plantean como importantes en cada comunidad. Todos los esfuerzos traducidos en proyectos, programas y políticas de desarrollo alcanzarán los objetivos propuestos más fácilmente si propician un diálogo intercultural y a partir de allí, construyen consensos y soluciones de manera participativa, desde la comunidad. “La esfera pública es el lugar de encuentro de la interculturalidad y debería ser el espacio de negociación en el que las culturas se enriquecen mutuamente, intercambiando lo mejor de sus valores y de sus expresiones.” (Alfonso Gumucio Dagon)

Una adecuada comunicación permite la apropiación de las políticas e iniciativas de desarrollo por parte de los actores sociales –ya no beneficiarios- y por ende, su empoderamiento con identidad, la coordinación de necesidades y la creatividad para atenderlas. Entonces la comunicación despliega sus estrategias para convertirse en facilitadora de la participación ciudadana y la movilización social, no sólo para encontrar soluciones al subdesarrollo, sino también para fortalecer los sistemas democráticos imprescindibles para alcanzar el bienestar común con justicia y equidad.

Existe un creciente debate acerca de la pertinencia de adoptar intervenciones y políticas basadas en la evidencia acumulada en países de altos ingresos como lo es Estados Unidos (Miranda & Zaman, 2010) (Chinnock P, 2005) Principalmente, el adaptar recomendaciones sin que primero sufran una adaptación cultural y de contexto local dificulta y reduce la capacidad de que estas sean totalmente exitosas. Se ha llegado a hablar incluso de como el adoptar políticas económicas y sociales que han sido exitosas en países de Norte América y Europa, en países de bajos y medianos ingresos, sin antes garantizar que existan los recursos e infraestructura adecuados, puede llegar a representar una forma sutil de colonización, especialmente si se tienen en cuenta las grandes brechas sociales y económicas existentes en nuestros países (Judt, 2010). En este sentido y cuando aplicamos este raciocinio al área de la salud pública y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables nos damos cuenta de la importancia de adoptar recomendaciones que sean sensibles a nuestro contexto y cultura. Sin embargo es importante no caer en la trampa de la validación de todo tipo de cuestionarios y herramientas, ya que esto pueden llevar a la inacción y al malgaste de recursos humanos y económicos que son escasos de por si (Doyle J., 2005). Es necesario realizar adaptaciones culturales y evaluaciones locales a programas y estrategias que han funcionado en otros países, para lograr de esta forma una mayor autonomía y capacidad de decisión. Esto también permitirá tener un mayor efecto positivo sobre el cambio que será por ende apropiado

social y culturalmente para nuestro entorno. De esta forma, no debemos solamente enfocarnos en estrategias basadas en la evidencia, sino también en las estrategias basadas en la práctica y en la comunidad.

No es posible pensar en las relaciones humanas sin tomar en cuenta la cultura, espectro inherente desde el cual cada humano se abre al otro para relacionarse. Este enfoque de la comunicación enmarcada en los principios de democracia e interculturalidad-, a su vez, conduce a la construcción de un marco ético (sistema de valores en el que el respeto por el 'otro diferente' es primordial) que la regula. "Cada ser humano se define como sujeto ético mientras se descubre como un ser que vive con otros." (Canella, 2008)

En este marco las estrategias de la comunicación deben combinar modos y herramientas capaces de propiciar la expresión ciudadana y dar cuenta de la cultura desde la cual se manifiestan los ciudadanos, por tanto deben ser dinámicas, flexibles y adaptables. Consideramos que este es un derrotero capaz de provocar los cambios de la comunicación hasta ahora tendiente a la homogenización, por una comunicación para la diversidad, para lo humano. "Por lo mismo, las estrategias de comunicación más exitosas son aquellas que fortalecen los propios canales de comunicación tradicionales, amplificando las voces locales y anclándose en la cultura." (Canella, 2008)

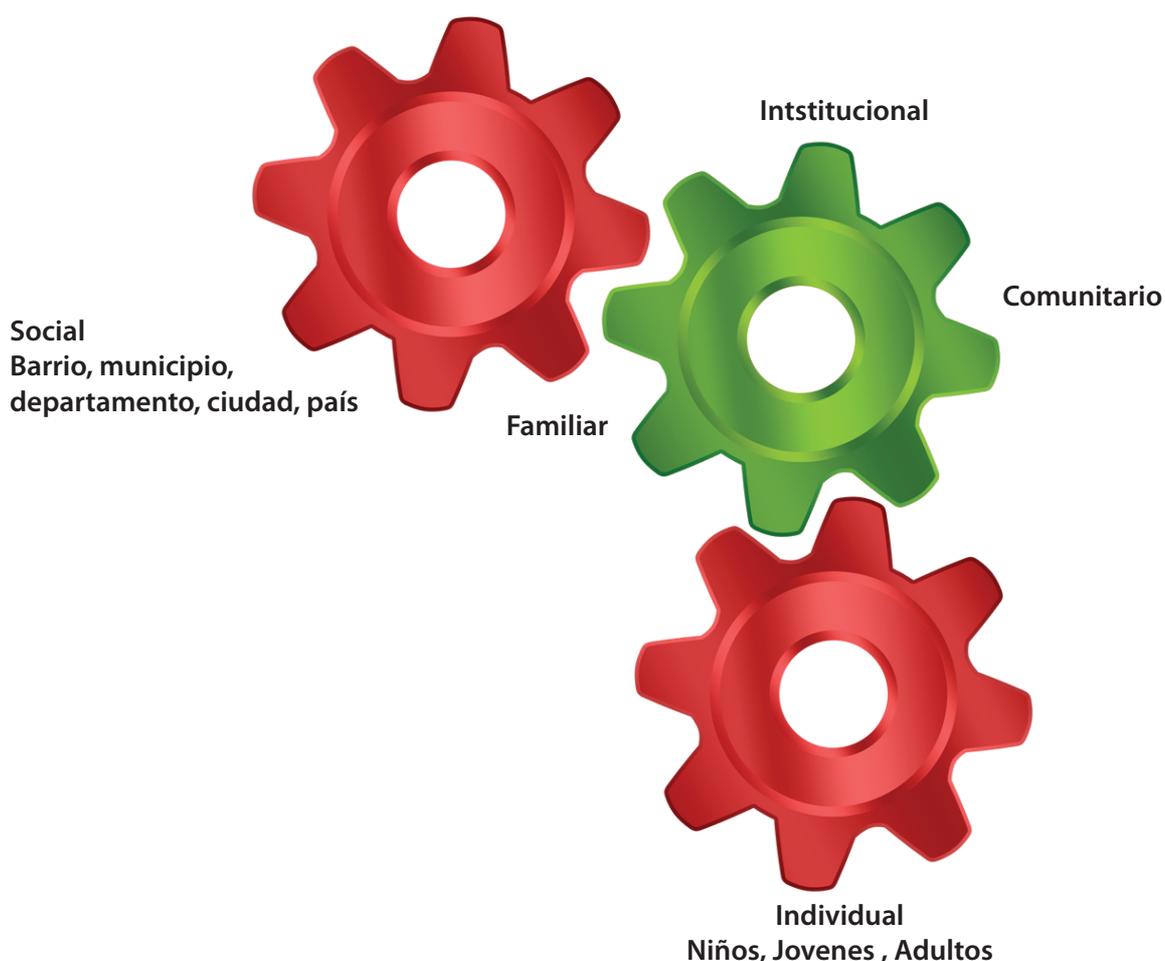
La comunicación utiliza el diálogo que lleva a la identificación del problema, la toma de decisiones y la aplicación en la solución de los problemas, en la priorización de los problemas que se van a intervenir, la definición del proceso que se adelantará, el diseño de las estrategias y las acciones de monitoreo y evaluación. Implica entonces, reconocer a las personas de la comunidad no como objetos del cambio, sino como personas y comunidades agentes de su propio cambio. En este sentido, el diálogo y la escucha activa son prácticas fundamentales y abren procesos de aprendizaje y posibilidades para los cambios deseados que definitivamente serán cambios mutuos, no sólo individuales o unilaterales. (Alfonso Gumucio Dagron)

Todos los actores, los gestores y monitores que se afectan positivamente por los cambios, dan lugar a estilos de vida más saludables, familias más saludables, comunidades más saludables, municipios más saludables y países más saludables. No sólo se trata de mejorar las condiciones de salud para otros, la salud de quienes la agencian es no solo importante sino garante de proyectos coherentemente contruidos y proyectados en los que los logros positivos afectan a todos los que participan en los procesos.

La comunicación implicará un proceso de aproximación, sensibilización, identificación de líderes, conformación de grupos de apoyo en la gestión, formación de multiplicadores y profundización en las problemáticas (creencias, representaciones sociales de la salud, la enfermedad, estado de los estilos de vida, el auto cuidado y la prevención). La comunicación deberá tener un carácter bi-direccional logrando así simultáneamente intervenir y profundizar en la comprensión de la problemática. (Cortez, 2005)

En este proceso, movilizar recursos para generar cambios tiene como base el empoderamiento individual y colectivo (niveles de cambio), el cual requerirá de gestores y monitores capaces de adelantar acciones de abogacía con tomadores de decisión. La dinámica dará como resultado comunidades convencidas de la importancia y las bondades de los cambios esperados. Los cambios se dan entonces a nivel individual, familiar, institucional y comunitario y se potencian entre sí. Ver grafico niveles de cambio.

Gráfico 1. Niveles de cambio.



La conciencia de los beneficios favorece la motivación y la sostenibilidad en los procesos de cambio, por esta razón, resulta fundamental reforzar la auto eficacia, ya que en la medida que la persona cuente con, las habilidades y destrezas necesarias, la información adecuada, una actitud positiva hacia el cambio que se desea, una motivación y un ambiente que facilite el cambio, se favorece la práctica del nuevo comportamiento.

La comunicación nos permite definir con la comunidad la mejor estrategia para caracterizar el problema de salud, identificar con ellos las barreras y facilitadores para promover el comportamiento esperado, seleccionar con ellos aquellos comportamientos prioritarios que se van a promover, identificar los recursos y espacios de comunicación, monitorear juntos el proceso y aprender de las dificultades. Gestores, monitores, actores sociales claves y beneficiarios son parte del mismo equipo y unen experiencias, saberes y recursos a favor de la salud.

Puesto que los cambios esperados requieren logros a nivel de condiciones favorecedoras en el entorno social, en el ambiente y en los comportamientos individuales; el modelo ecológico de intervención en cualquier hábito de salud es el más adecuado. Este modelo incluye los factores intrapersonales (biológicos, demográficos, de conocimiento, afectivos comportamiento), sociales (políticas de incentivo, apoyo social por la empresa, escuela, familia o conyugue) y un ambiente natural y construido (que faciliten la adopción de prácticas de cambio de comportamiento como construcción de avientes de recreación, etc). (McClory, Bibeau, Steckler & Glanz, 1988)

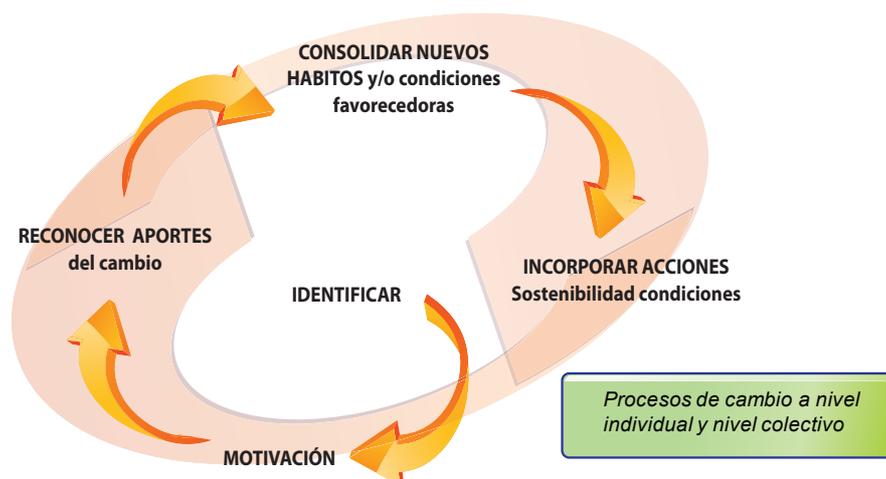
Los estilos de vida poco saludables se construyen y refuerzan en el contexto, se gestan en contextos particulares y es en ellos donde pueden ser transformados en procesos que afecten positivamente las condiciones contextuales y los comportamientos individuales dando lugar a nuevas condiciones, nuevas percepciones, nuevas posibilidades para decidir y nuevas acciones.

¿Cómo favorecer procesos de cambio de comportamiento a partir de la comunicación?

Así como el individuo puede llegar a generar cambios de comportamiento, la evidencia y el alcance de las intervenciones enfocadas únicamente en el individuo son limitadas si no se cuenta con un ambiente propicio y unos cambios estructurales que le permitan adoptar comportamientos saludables. No es suficiente que el individuo decida cambiar sino que es necesario que además estén dadas las condiciones en su entorno laboral de estudio, en su hogar, en el municipio, la ciudad que le permitan adoptar estos cambios fácilmente.

Estos cambios a su vez implican procesos para identificar lo que necesitamos cambiar, motivar el cambio y empoderar su gestión, visibilizar los aportes derivados de los cambios de tal manera que se consoliden los nuevos hábitos y las condiciones que los favorecen.

Gráfico 2. Procesos de cambio a nivel individual y colectivo.



El conocimiento es necesario pero no suficiente para producir cambios de comportamiento: pues en él influyen factores personales, interpersonales, institucionales, comunitarios y de política pública que deben considerarse en las intervenciones.

Identificación de barreras

Son aquellos factores sociales, culturales, económicos, geográficos y cognitivos que impiden que la población o que el individuo adopte los hábitos o prácticas deseables. Estos pueden ser individuales, familiares, de la comunidad, de las instituciones.

Identificación de facilitadores

Son aquellos factores que ayudan a que la población adopte los hábitos o prácticas deseables. Estos también pueden ser individuales, familiares, de la comunidad, de las instituciones.

Comunicación Interpersonal: Se produce “cara a cara” o “frente a frente” para abordar un problema en particular. Puede ser:

- **Personalizada:** tiene un potencial motivador y educativo. Prototipo de este tipo de comunicación son la consejería y la orientación individual.
- **Interpersonal grupal:** se produce cuando se establece un contacto entre una persona y un grupo a través del intercambio de experiencias, análisis reflexivo y búsqueda de soluciones. Ejemplos de este tipo de comunicación son las sesiones demostrativas, los talleres de capacitación en grupo, el aprendizaje derivado de problemas y la experiencia y apoyo de pares.

Público Objetivo Primario: es aquel segmento de la población que tiene mayores posibilidades de responder a la propuesta de cambio de comportamiento, debido a que puede acceder y disponer de soluciones que le permitan abordar el problema y experimentar con ellas. (Alfonso Gumucio Dagon).

Las siguientes preguntas facilitan la elección del Público Objetivo Primario:

- ¿Quiénes están directamente afectados por el problema?
- ¿Quiénes responderán mejor al intento de cambio?
- ¿A quiénes se puede comunicar mejor el mensaje?

Público Objetivo Secundario: lo conforman aquellas personas que no son destinatarias directas de la intervención. Actúan como intermediarios de los procesos de cambio de comportamiento, o como facilitadores o motivadores de la adopción de los comportamientos esperados. (Alfonso Gumucio Dagon). Como por ejemplo proveedores de salud, agentes comunales, líderes locales, miembros de la familia, vecinos, maestros, etc.

Las siguientes preguntas facilitan la elección del público objetivo secundario:

- ¿Quiénes pueden influir en el Público Objetivo Primario para la toma de decisiones?
- ¿Quiénes nos pueden dar ideas sobre cómo fomentar el cambio de comportamiento en el Público Objetivo Primario?

Aliados Estratégicos: son aquellos actores sociales o instituciones que nos pueden ayudar a resolver el problema, y por lo tanto a lograr los cambios de



comportamiento (Ejemplo: alcaldes, dirigentes comunales, maestros, líderes religiosos, periodistas o comunicadores).

Las siguientes preguntas facilitan la elección de los aliados estratégicos:

- ¿Qué instituciones nos pueden ayudar a multiplicar los efectos que esperamos en el Público Objetivo Primario?
- ¿A qué actores sociales, líderes de opinión, personal del equipo de salud de nuestra organización, podemos involucrar para generar corrientes de opinión favorables a los procesos de cambio de comportamiento que estamos proponiendo?

Los argumentos deben comunicarse a los actores claves:

- Lo que es necesario que hagan: Orienta el proceso.
- Porque vale la pena hacerlo: Justifica el esfuerzo.
- El impacto positivo de esta acción: Los beneficios derivados del cambio que estamos promoviendo.

Nuestra comunicación es eficaz si:

- Recupera información necesaria.
- Da la información necesaria - que sea entendida y asimilada, lo aportado se deriva en comportamientos concretos: mejoría en condiciones o estilos de vida.
- Genera cambios cotidianos favorecedores del mantenimiento de la salud individual y colectiva.

Lecturas Recomendadas

1. Alfonso Gumucio Dagrón. (n.d.). El cuarto mosquetero: la comunicación para el cambio social. Retrieved 2011 Septiembre from <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=26800101>
2. Miranda, J., & Zaman, M. (2010). Exporting "failure": why research from rich countries may not benefit the developing world. *Rev Saúde Pública*, 44 (1), 185-9.
3. Chinnock P, S. N. (2005). Is Evidence-Based Medicine Relevant to the Developing World? *PLoS Med*, 2 (5), e107. doi:10.1371/journal.pmed.0020107.
4. Judt, T. (2010). *Ill fares the land*. Penguin, Press.
5. Doyle J., W. E. (2005). Global priority setting for Cochrane systematic reviews of health promotion and public health research. Global priority setting for Cochrane systematic reviews of health promotion and public health research, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 52, 193-197.
6. Canella, R. -T.-G.-M. (2008). *Revistas Académicas de Comunicación on line. Estrategias para la Formalización de una Disciplina Compleja*. FISEC-Estrategias - Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, 85-102.
7. Cortez, L. (2005). *Comunicación y Desarrollo desde la Diversidad Humana*. FISEC ESTRATEGIAS – Facultad de Ciencias Sociales-UNLZ.
8. McLory, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q*, 15 (4), 351-377.

ANEXO 2: Fuentes de financiación del proyecto planteado por los gestores y/o monitores

Presupuesto general de la nación

El DNP y la MGA evidencian que el proyecto se debe pasar bajo un ambiente constitucional. Destacan en primera medida la Constitución Política que en su artículo 339 define lo que es un plan nacional de desarrollo que contiene una parte general y un plan de inversiones de las entidades públicas del orden nacional. Este plan de inversiones públicas contendrá los presupuestos plurianuales de los programas y proyectos de inversión pública nacional y la especificación de los recursos financieros para su ejecución. “Las entidades territoriales laborarán y adoptarán de manera concertada entre ellas y el gobierno nacional, planes de desarrollo, con el objeto de asegurar el uso eficiente de sus recursos y el desempeño adecuado de las funciones que les hayan sido asignadas por la Constitución y la ley. Los planes de las entidades territoriales estarán conformados por una parte estratégica y un plan de inversiones de mediano y corto plazo”. El objetivo de los gestores y monitores del proyecto ECNT es colocar en la palestra pública el proyecto, evidenciando que es estratégico para la salud de la población colombiana. A través de los planes de desarrollo departamentales y municipales, agendar o introducir el proyecto para que destinen presupuesto para su vida a través del tiempo.

El decreto 111 de 1996 en su artículo 8 señala que el Plan Operativo Anual de Inversiones que está ajustado al Plan nacional de Inversiones, señalará los proyectos de inversión clasificados por sectores órganos y programas. Todos los proyectos deberán estar registrados en el Banco de programas y proyectos, es decir, después de un estudio minucioso los proyectos quedan registrados. La ley 152 de 1994 en su artículo 27 define el banco de proyectos como un instrumento para el registro y sistematización de proyectos viables en materia técnica, ambiental y socio-económica, previamente evaluados por los entes competentes.

El Departamento Nacional de Planeación (DNP) conjuntamente con el Fondo Nacional de Proyectos para el Desarrollo, reglamentan el funcionamiento del Banco Nacional de Programas y Proyectos.

Además el DNP elabora unas metodologías para que los proyectos ingresen y sean actualizados periódicamente. Estas metodologías muestran los pasos que se deben seguir para que los proyectos sean financiados o cofinanciados con el presupuesto general de la nación⁷. Todos estos proyectos deben usar la metodología general ajustada (vista anteriormente) para que les provea de la ficha EBI (estadística básica de inversión). Esta ficha muestra las generalidades del proyecto, su impacto y evaluación.

El artículo 4 de la resolución 0806 de 2005 señala que existe un “Sistema de Seguimiento y Evaluación de Proyectos de Inversión, SSEPI. Los departamentos, distritos y municipios deberán registrar sus proyectos de inversión en el aplicativo “Sistema de Seguimiento y Evaluación de Proyectos de Inversión,

⁷Mirar el manual de procedimiento del banco de programas y proyectos de inversión nacional, BPIN. Departamento Nacional de Planeación. Página internet: <http://www.dnp.gov.co/PortalWeb/LinkClick.aspx?file=Rx6eQebPg%3D&tabid=169>

SSEPI”, diseñado por el Departamento Nacional de Planeación para el registro de proyectos susceptibles de ser financiados con recursos de los presupuestos departamental, distrital y/o municipal. Para el registro de dichos proyectos de inversión deberá diligenciarse la Metodología General Ajustada y la Ficha, EBI, correspondiente”. Es importante que los gestores y monitores del proyecto ECNT conozcan este sistema, lo aprendan y puedan pasar los proyectos a nivel departamental y municipal. En principio tiene que verificar que los municipios cuenten con un banco de proyectos avalados por el DNP.

La financiación de la inversión social municipal

La descentralización fiscal fundamentada en la transferencia del IVA a los municipios por parte de la Nación, y la posibilidad de éstos para generar sus propios recursos a través del impuesto predial y los de industria y comercio (Decreto Ley 1333 abril de 1986).

En 1986 se establece un sistema de transferencias que cede a los entes territoriales el 50% del IVA. La Constitución Política de 1991 sustituye el IVA por transferencias del 46% de los Ingresos Corrientes de la Nación (ICN), compuestos por recursos tributarios y no tributarios, es decir, impuestos, tasas, etc. Se configura desde entonces, una descentralización sectorial donde los diferentes niveles de la nación se reparten competencias del manejo de dichos sectores.

La Constitución de 1991, mediante sus artículos 356 y 357, otorgó nuevas responsabilidades y recursos a los gobiernos territoriales profundizando el proceso de descentralización en Colombia.

Se definió el Situado Fiscal para los departamentos.

Se estableció la participación de los municipios en los Ingresos Corrientes de la Nación como un porcentaje creciente. Además, se dieron algunos parámetros generales para la distribución de los recursos, entre ellos: usuarios actuales y potenciales, pobreza y esfuerzo fiscal.

Beneficiarios del sistema general de participaciones

- Departamentos
- Distritos
- Municipios
- Entidades territoriales indígenas
- Resguardos indígenas

Fuentes de financiación

Ley 1111 de 2006 Normas en materia tributaria

El 75% para el plan sectorial de fomento, promoción y desarrollo del deporte



y la recreación, escenarios deportivos incluidos los accesos en las zonas de influencia de los mismos, así como para la atención de los juegos deportivos nacionales y los juegos paraolímpicos nacionales, los compromisos del ciclo olímpico y paralímpico que adquiera la Nación y la preparación y participación de los deportistas en todos los juegos mencionados y los del calendario único nacional.

El 25 % restante será girado al Distrito Capital y a los departamentos, para que mediante convenio con los municipios y/o distritos que presenten proyectos que sean debidamente viabilizados, se destine a programas de fomento y apoyo deportivo e infraestructura, atendiendo los criterios del sistema general de participación, establecidos en la ley 715 de 2001 y también, el fomento, promoción y desarrollo de la cultura y la actividad artística colombiana.

Los pasos anteriores se dan en el caso en que se busca financiación para el proyecto de la nación a cargo del presupuesto general. Sin embargo se puede buscar financiación del proyecto con cooperación internacional.

Financiación de los Proyectos a Través de la Cooperación Internacional

Acción Social publicó un manual para facilitar la presentación de proyectos ante los cooperantes. Aunque no es la única metodología que existe para pasar proyectos de cooperación internacional, si es una buena lectura concisa e ilustrativa. En este apartado resumiremos las ideas claves de este documento.

La cooperación internacional se define como la ayuda otorgada de naciones más desarrolladas en puntos estratégicos de naciones menos desarrolladas. Las ayudas que provee son de cooperación técnica, que básicamente es ayuda en equipos, tecnología, conocimientos, etc. El otro tipo de ayuda que brinda es la cooperación financiera con recursos no reembolsables.

Los recursos son fácilmente brindados si los proyectos hacen parte de un programa, o hacen parte de un Plan Nacional de Desarrollo. El proyecto ECNT intrínsecamente hace parte del plan de desarrollo del gobierno de Juan Manuel Santos como lo describimos anteriormente.

Criterios para la selección de proyectos de cooperación internacional

Los criterios generales de la cooperación internacional para aceptar proyectos, es que estos estén encaminados a alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio, ODM. A nivel nacional deben estar en concordancia con el Plan Nacional de Desarrollo, departamental y municipal; siete herramientas de equidad; visión Colombia segundo centenario: 2019; y la estrategia nacional de cooperación internacional.⁸

Adicionalmente, los proyectos deben garantizar sostenibilidad y sus capacidades se deben multiplicar y replicar. Una medida importante es que los proyectos deben contener el componente participativo, de tal manera que vincule a los beneficiarios en su formulación y ejecución. Los proyectos municipales para

⁸Estos documentos se los puede encontrar en la página web del departamento nacional de planeación DNP www.dnp.gov.co. El documento de estrategia nacional de cooperación internacional lo puede encontrar en la página web de acción social www.accionsocial.gov.co.

la promoción de la AF, la alimentación saludable y el control del consumo de tabaco debe ser participativo. Otro de los criterios técnicos es que los proyectos tengan temas como la perspectiva de género, sostenibilidad ambiental y la contribución a la reducción de la pobreza.

El ciclo de vida del proyecto de cooperación internacional⁹

Una primera etapa es la programación, en esta se observa si la iniciativa se encuentra dentro de las líneas programáticas definidas por las fuentes cooperantes. Además existen oficinas de cooperación internacional en los ministerios y algunos establecimientos públicos del orden nacional. Algunas de ellas cumplen el papel de "punto focal" de organismos internacionales con misión sectorial. Esto significa que ellas coordinan y manejan algunas de las líneas o programas de cooperación, como es el caso de los Ministerios de la Protección Social (como enlace con la OIT para los temas de empleo y con OPS/OMS para los temas de salud), Educación (UNESCO y SECAB), o Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial (punto focal de algunos programas de medio ambiente). También en algunas Gobernaciones de Departamento, y municipios como Medellín, se han establecido unidades con funciones relacionadas con la cooperación internacional, que apoyan a las entidades y comunidades en la gestión de ayuda externa (Acción Social, 2007).

Con respecto a los entes territoriales se ha hecho un gran esfuerzo para cumplir con la cooperación internacional. En Colombia la Federación Colombiana de Municipios ha desarrollado una coordinación de esta modalidad de cooperación y ofrece a los municipios asesoría sobre la materia.¹⁰

Los tipos de proyectos que son aplicables a la cooperación internacional son los siguientes:

- **Atención o Prestación de Servicios:** con la ejecución de sus actividades se entrega directamente un servicio a los beneficiarios.
- **Productivos:** su finalidad es el apoyo de procesos productivos, que promuevan mejores ingresos a las comunidades más vulnerables.
- **Fortalecimiento Institucional:** En estos proyectos se pretende que la entidad o entidades incrementen su capacidad de gestión para cumplir su función pública en forma más efectiva.
- **Investigación y Desarrollo Tecnológico:** Su característica es crear o ampliar el conocimiento, así como apropiarse de tecnologías, cuyos resultados contribuyen al desarrollo de la población.
- **Prevención:** buscan mitigar el impacto de fenómenos de diversa índole en la población. Son proyectos que incluyen capacitación a grupos de población, asistencia técnica a personas vulnerables, y campañas de divulgación, entre otros aspectos. En esta modalidad está el proyecto ECNT
- **Capacitación o Entrenamiento:** tienen como objetivo mejorar la capacidad de los funcionarios o de la población en un área específica

⁹Este esquema es muy parecido al enfoque de ciclo de políticas. Ya que trae pasos consecutivos o secuencias del proyecto

¹⁰Se recomienda consultar sobre cooperación descentralizada en la siguiente dirección de la FCM: Carrera 7 N. 74-56, Piso 18. Tel: 593 4020. Bogotá D.C. - Colombia. Y en www.fcm.org.co



Siguiendo con el tema del ciclo de la vida del proyecto, después de la programación sigue la identificación. Es la formulación inicial de la idea de proyecto, definir posibles grupos objetivo (análisis de involucrados), análisis inicial de problemas, análisis de objetivos y de alternativas para brindar solución a los problemas. Una vez identificado se procede al diseño y la formulación. Para esto se debe definir una matriz de planificación del proyecto y la programación de actividades y de recursos en un posible plan operativo. Se analiza la estructura de los medios-fines sugerida por el marco lógico.

Después de diseñar y formular se prosigue con la ejecución y el seguimiento. El documento de Acción Social señala a este respecto que: "por lo general el instrumento utilizado para diseñar la ejecución del proyecto es el Plan Operativo o Plan de Acción, que incluye un detalle de las sub-actividades y definiciones sobre las preguntas: quién, cuándo, con qué, cuánto y cómo (control de seguimiento) de la ejecución. El "monitoreo" permite verificar el progreso y la condición de un proyecto y modificar su plan operativo. Se realiza mediante diferentes mecanismos o metodologías establecidas por cada uno de los cooperantes, usualmente basados en los indicadores del marco lógico. El monitoreo puede complementarse con las evaluaciones de mitad de período o de cierre, reseñadas más adelante en la etapa de "evaluación". En términos generales, el "monitoreo" es una actividad interna realizada por el equipo del proyecto".

Finalmente se realiza la evaluación que es el análisis de los efectos o impactos, la eficacia, eficiencia y pertinencia del proyecto, verificación de los logros y de las lecciones aprendidas, presentación de recomendaciones de acciones correctivas, y retroalimentación a otros proyectos. Sin embargo, cabe aclarar que las metodologías específicas de evaluación son definidas por cada fuente cooperante.

Por otra parte, los principales factores de éxito de un proyecto son: la pertinencia, en el sentido de darle a la población objetivo lo propuesto en el proyecto. La eficacia, como el grado en que se alcanzan los objetivos y resultados propuestos, en el tiempo previsto y con la calidad deseada. La eficiencia, como la comparación entre los resultados obtenidos y los recursos utilizados, realizarlos al menor costo posible. La viabilidad, la cual define si puede llevarse a cabo el proyecto. La sostenibilidad, que se refiere a la continuidad de las acciones y los beneficios del proyecto después de finalizada la etapa de cooperación. Los factores que ayudan a que los proyectos se mantengan en el tiempo son:

- Grado de apropiación de los proyectos por parte de los beneficiarios: iniciativa en la idea del proyecto, participación en las distintas fases, toma de decisiones conjunta.
- Continuidad de la política de apoyo del gobierno local o nacional luego de finalizado el proyecto.
- Alternativas que permitan que la tecnología sea apropiada a las condiciones locales.
- Protección del medio ambiente: las condiciones medioambientales continúan luego de ejecutado el proyecto.

- Capacidad de las entidades ejecutoras de dar continuidad a los resultados del proyecto, luego de finalizado.
- En proyectos productivos, es importante analizar la sostenibilidad económica y financiera: análisis de costo - beneficio o rentabilidad, que demuestre que las inversiones realizadas se compensarán con los beneficios económicos a obtener.
- Garantía de la recepción de los beneficios del proyecto por parte de la población meta del mismo.

De igual importancia es absolutamente necesario presentar una ficha del proyecto en el que tenga una información concreta del proyecto. Este perfil del proyecto tiene como principales ítems:

- Presentación y resumen del proyecto
- Información del proyecto (Contexto, justificación del proyecto)
- Planteamiento del problema
- La propuesta del proyecto (Marco lógico- descripción de la intervención, finalidad, objetivo)
- Resultados y actividades
- Indicadores y fuentes de verificación (indicadores de resultados, fuentes de verificación de los indicadores)
- Marco institucional
- Mecanismos de coordinación
- Observaciones
- Presupuesto (conformado por los aportes nacionales y los aportes de la cooperación internacional solicitados)¹¹

¹¹Para mayor información revisar: Acción Social (2006) pp 24-30



Lecturas Recomendadas

1. Departamento Nacional de Planeación DNP. (2009). Guía metodológica para la formulación de indicadores,. Retrieved 2011 йил sep from web: www.dnp.gov.co
2. Dirección de inversiones y finanzas públicas. GAPI. (2006). Metodología general ajustada, para la identificación, preparación y evaluación de proyectos de inversión. Bogotá: Departamento Nacional de Planeación DNP.
3. Presidencia de la Republica. (2006). Accion Social. Retrieved 2011 Septiembre from Manual de Formulación de Proyectos de Cooperacion Internacional: http://www.accionsocial.gov.co/documentos/891_Manualproyectos2006.pdf



ANEXO 3: Instrumentos para medir actividad, estado nutricional y consumo de tabaco

ACTIVIDAD FÍSICA

VARIABLE	INSTRUMENTO	MÉTODO	INTERPRETACIÓN	OBSERVACIONES/PRECAUCIONES
Minutos de Actividad Física	IPAQ (cuestionario internacional para la actividad física) ENSIN (anexo 4)	Cuestionario auto-diligenciado o en entrevista	<p> dominio de la AF: Tiempo libre, transporte Cumple las recomendaciones de AF: ≥ 150 minutos/semana de AF moderada o ≥ 75 minutos/semana de AF vigorosa o una combinación de estas.</p>	<p> Los módulos de actividad del hogar y laboral han demostrado una baja confiabilidad en poblaciones de Latino América, por lo que se ha recomendado el uso exclusivo de los módulos de transporte y recreación. Su aplicación en poblaciones rurales y de bajos recursos es difícil. No es recomendable en niños. Puede ser usado para: vigilancia epidemiológica y los módulos específicos como instrumentos complementarios para medir el impacto.</p>
Actividad	Diarios y recordatorios	Diarios auto diligenciados	Instrumentos de auto-reporte que miden tipo de actividad, intensidad, duración, actividad habitual y patrones de actividad.	<p> Son desarrollados para población específica Problemas de recordación en las personas ya que el comportamiento humano es inestable. Para adolescentes de 9 años y más (auto diligenciado o encuesta a los adolescentes). Ver anexo 4 Es difícil estimar la intensidad y medir actividades de intensidad baja. Poca confiabilidad de la información en poblaciones de bajos recursos.</p>
Pasos	Pasómetros / podómetros	Aparatos portátiles que miden pasos	Nivel de actividad física: >10000 pasos por semana cumple recomendaciones de actividad física en adultos. Los puntos de corte para niñas son 12000 pasos al día y para niños 15000 pasos al día.	<p> No es recomendable en niños ya que puede producir comportamientos reactivos. Son de fácil utilización e interpretación, de costo bajo y confiables. Algunos calculan.</p>
Patrón y nivel de actividad física	Acelerómetros	Mide el movimiento corporal en relación a la aceleración Se relaciona con la intensidad de la actividad física Mide en tres planos Anterior-posterior Horizontal Diagonal		<p> No brinda el contexto en el que ocurre la actividad. Mide principalmente actividad locomotora. No puede ser usado en el agua. Dificultad registrando actividades como montar en bicicleta, ya que la dirección y el eje del cuerpo no se modifica. Participantes olvidan colocarlo con frecuencia. Costo elevado (unidad 200 a 500 USD, interfase 500 USD).</p>
Uso y actividad física en parques y durante escuelas de actividad física	SOPARC SOFIT SOPLAY BEACHES http://www.activelivingresearch.org/resourcesearch/toolsandmeasures	Observación sistemática. Cuento de personas a través de contadores mecánicos (SOPARC).	<p> Permite obtener información en espacios públicos comunitarios como parques, plazas, playas, centros recreacionales y comunitarios, escuelas y hogares sobre: Actividad Física, Edad, Genero, Raza Tipo de Actividad Y Características contextuales del lugar.</p>	<p> Requiere personal sumamente capacitado Los observadores tienen una labor pesada Puede producir comportamientos reactivos Difícil medir actividad habitual, solo brinda una muestra en el tiempo Los contadores de SOPARC son costosos entre 250 y 300 USD.</p>

ACTIVIDAD FÍSICA

VARIABLE	INSTRUMENTO	MÉTODO	INTERPRETACIÓN	OBSERVACIONES/PRECAUCIONES
Auditorías del ambiente construido	Herramientas de auditoría http://www.activelivingresearch.org/resourcesearch/toolsandmeasures	Observación sistemática del ambiente físico, incluyendo la presencia y calidad de las características de las que se piensa afectan la actividad física.	Unidad de recolección de datos: Segmentos de calles (cuadras), Áreas de los parques, Segmentos de pistas de caminata y andenes. El propósito es involucrar a la comunidad y realizar investigación.	
Ambiente construido	Sistemas de Información Geográfica (SIG)	Medidas del ambiente construido derivadas principalmente de datos existentes que tienen alguna referencia espacial. Es la única manera de obtener datos objetivos para áreas grandes.	Tipos de medidas Mixtura de uso del suelo Acceso a lugares para recreación Patrones de calles Densidad de población Cobertura de andenes Tráfico vehicular Crimen Variables agregadas Otros (diseño de construcciones, transporte público)	Existe gran variabilidad en la operacionalización de las medidas. Existen algunas amenazas a la validez de los datos derivadas principalmente de la obtención de datos inexactos e incompletos. Y de la variabilidad en la selección del área para realizar la medida geográfica. Alto costo de obtención de los datos y técnicos entrenados en SIG.
Frecuencia Cardíaca (FC)	Monitores de frecuencia cardíaca	Sensor que registra la frecuencia cardíaca.	Hay una correlación directa y positiva entre la frecuencia cardíaca y el consumo de O ₂ lo cual es una medición de gasto energético. El registro del frecuencia cardíaca brinda el patrón de actividad física.	Costo relativamente elevado. Elaboración de la curva de calibración es laboriosa. Existen otros factores no relacionadas a actividad física que afectan la FC. Puede ser reactivo, es decir cambiar el comportamiento en las personas.

ESTADO NUTRICIONAL

Índice de masa corporal (IMC) en adultos	Formula de IMC	Cálculo realizado por evaluador con la talla y le peso tomados en el momento	IMC ≥ 25 indica sobrepeso. IMC ≥ 30 indica obesidad. Ver capítulo 1 sección de nutrición para información más detallada.	Es recomendable siempre tomar las medidas y no usar el auto-reporte.
Índice de masa corporal (IMC) en niños	Gráfica de IMC para niños de 0 a 19 años estandarizada por la Organización Mundial de la Salud	Cálculo realizado por evaluador con la talla y le peso tomados en el momento (ver tomo 2 de este documento)	Valor calculado > 1 a ≤ 2 Desviaciones estándar (DS) indica sobrepeso. > 2 DS indica obesidad. Ver capítulo 1 sección de nutrición para información más detallada.	
Perímetro de cintura	Metro con más de 150cm	Tomar perímetro de cintura como está indicado en las guías. Ver anexo "Consenso final de evaluación nutricional"	Mayor riesgo de sufrir de enfermedades crónicas no transmisibles si perímetro ≥ 80 en mujeres y/o ≥ 90 en hombres.	
Pliegues cutáneos	Adipómetro y evaluador entrenado	Tomar medida en milímetros de grosor de alguno de los pliegues cutáneos estandarizados	Valores por encima de los estándares establecidos indican exceso de porcentaje de grasa. Ver tomo 2 de este documento.	El método de toma de muestra debe ser aplicado por un evaluador entrenado.
Frecuencia de consumo	Cuestionarios, recordatorios, anamnesis	Para más información utilizar los cuestionarios e instrumentos de la encuesta (2010, 2015, 2020, 4)	Busca conocer los patrones de alimentación de los diferentes grupos poblacionales.	Existen dificultades en la validez de los datos reportados, es importante el conocimiento de las diferencias socioculturales y tamaño de las porciones (pesos y medidas).

CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO

Objetivo 1. Prevenir una nueva generación de consumidores de productos de tabaco

VARIABLE	INSTRUMENTO	MÉTODO	INTERPRETACIÓN	OBSERVACIONES/PRECAUCIONES
Proporción de niños, niñas y adolescentes que nunca han vestido o usado algún producto que tenga la imagen de una compañía tabacalera	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	Evidencia sugiere que existe una relación causal entre la voluntad de los adolescentes de vestir o usar artículos promocionales de la industria tabacalera y la intención de experimentar el consumo de tabaco. Los niños, niñas y adolescentes que son altamente receptivos al mercado de los productos de tabaco tienen el doble de riesgo de convertirse en fumadores que aquellos con bajo nivel de receptividad a las estrategias de mercadeo de la industria del tabaco.	La población objeto de la encuesta es población escolarizada.
Proporción de adultos que apoyan las políticas y las acciones legislativas que restringen el acceso de los niños, niñas y adolescentes a los productos de tabaco	Encuesta en mayores de 18 años	Cuestionario diligenciado	La implementación de las acciones que buscan restringir el acceso de los menores a los productos de tabaco, solo es efectiva con el apoyo de comerciantes, formuladores de políticas y público en general.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.
Proporción de población estudiantil que ha participado en al menos una actividad relacionada con el control del consumo de tabaco en los últimos 12 meses	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	Las actividades de control del consumo de tabaco en el ámbito escolar reducen la susceptibilidad a la experimentación con los productos de tabaco.	
Número de sanciones realizadas por la autoridad competente por incumplimiento de medida que prohíbe la venta de productos de tabaco a menores de edad	Solicitud de información a la autoridad competente	Informe diligenciado	Las sanciones garantizar el cumplimiento de las medidas relacionadas con la venta de productos a menores de edad y genera conciencia pública respecto al cumplimiento de la norma.	La información por parte de la autoridad competente es una forma de rendición de cuentas a la comunidad.
Número de sanciones realizadas por la autoridad competente por incumplimiento de medida que prohíbe la venta de cigarrillos por unidad	Solicitud de información a la autoridad competente	Informe diligenciado	Las sanciones garantizar el cumplimiento de las medidas relacionadas con la venta de productos por unidad genera conciencia pública respecto al cumplimiento de la norma.	La información por parte de la autoridad competente es una forma de rendición de cuentas a la comunidad.
Proporción de niños, niñas y adolescentes que creen que fumar cigarrillos los mejorar su estatus social	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	Los adolescentes fumadores tienden a creer que son más exitosos socialmente que los no fumadores. La información permitirá identificar un estimado de las normas sociales respecto a las intenciones de fumar por parte de los niños, niñas y adolescentes.	La población objeto de la encuesta es población escolarizada.
Proporción de niños, niñas y adolescentes que creen que quienes fuman tienen más amigos que quienes no lo hacen	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	Los adolescentes fumadores tienden a creer que quienes fuman logran hacer amigos más fácilmente que quienes no lo hace. La información permitirá identificar un estimado de las normas sociales respecto a las intenciones de fumar por parte de los niños, niñas y adolescentes.	La población objeto de la encuesta es población escolarizada.
Proporción de niños, niñas y adolescentes que no han fumado nunca pero que no tienen la firme decisión de no hacerlo	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	Investigaciones demuestran que los niños, niñas y adolescentes susceptibles (los que no tienen una firme decisión de no fumar) son dos veces más susceptibles que los otros en experimentar el consumo.	La población objeto de la encuesta es población escolarizada.
Porcentaje de niños, niñas y adolescentes a quienes, en el último mes, se les negó la venta de cigarrillos por su edad	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	Esta medida permite identificar el grado de cumplimiento de la normatividad respecto a la prohibición de venta de cigarrillos a menores.	La población objeto de la encuesta es población escolarizada.
Edad de inicio de consumo de tabaco	Encuesta en escolares (EMTAJ)	Cuestionario diligenciado	La edad en la cual una persona comienza a fumar es significativamente relacionado con los hábitos de consumo a largo plazo por esa persona. Mientras más jóvenes son las personas cuando comienzan a consumir productos de tabaco, más susceptibles son a seguir en el consumo.	La población objeto de la encuesta es población escolarizada.

CONTROL DEL CONSUMO DE TABACO

Objetivo 2. Proteger a la población del humo de tabaco

VARIABLE	INSTRUMENTO	MÉTODO	INTERPRETACIÓN	OBSERVACIONES/PRECAUCIONES
Proporción de la población que piensa que el HTA es peligroso	Encuesta de opinión	Cuestionario diligenciado o respuesta telefónica o respuesta verbal	Incrementar el conocimiento acerca de los efectos de HTA está asociado con el aumento del número de intervenciones para reducir la exposición al HTA por parte de la población no fumadora y la intención de dejar de consumir el producto por parte de los fumadores.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.
Grado de apoyo a las políticas de ambientes 100% libres de humo	Encuesta de opinión	Cuestionario diligenciado o respuesta telefónica o respuesta verbal	Las implementación de ambientes 100% libres de humo es más exitosa cuando se genera conciencia pública y apropiación de la medida por parte de la comunidad.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.
Medición de partículas de nicotina en los áreas cerradas	Sidepack	Monitoreo de la calidad del aire	La presencia de partículas de nicotina en los ambientes cerrados permite identificar el incumplimiento con la normatividad existente.	
Proporción de la población que reporta exposición al HTA en el lugar de trabajo	Encuesta en mayores de 18 años	Cuestionario diligenciado	Exposición al HTA es una de las mayores causas de enfermedad y muerte. Los estudios muestran que para la población no fumadora, el lugar de trabajo es una alta fuente de contaminación. Es necesario garantizar los lugares de trabajo libres de humo para la población.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.
Proporción de la población que reporta exposición al HTA en lugares públicos	Encuesta en mayores de 18 años	Cuestionario diligenciado	Exposición al HTA es una de las mayores causas de enfermedad y muerte. Identificar la exposición en lugares públicos permite identificar el cumplimiento de las normas de ambientes 100% libres de humo.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.
Consumo per capita de productos de tabaco	Encuesta en mayores de 18 años	Cuestionario diligenciado	Es necesario conocer las cifras de consumo por parte de la población. Permite identificar el grado de adicción de a población fumadora.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.
Número de cigarrillos fumados por día por los fumadores	Encuesta en mayores de 18 años	Cuestionario diligenciado	Identificar las prevalencias de consumo permite evaluar la efectividad de la implementación de las medidas para el control del consumo de tabaco.	El grupo poblacional objeto de la encuesta corresponde a mayores de 18 años.

Objetivo 3. Promover la cesación del consumo

Proporción de fumadores que tienen la intención de dejar de fumar	Encuesta de opinión	Cuestionario diligenciado o respuesta telefónica o respuesta verbal.	Permite identificar la proporción de fumadores que quiere dejar de fumar.	
Minutos ofrecidos por el programa.	Registro de actividades.	Número de minutos que ofrece el programa por semana y por año (es particularmente importante en los programas de AF)	El potencial de minutos que provee el programa es una medida de acceso que tienen las personas para cumplir con las recomendaciones.	Hay que diferenciar ente los programas que se ofrecen de forma regular y los programas masivos que suelen a traer muchas personas pero no son regulares.
Minutos ofrecidos por el programa.	Registro de asistencia o conteo de personas	Número de participantes que asisten al programa	Tener el registro de los asistentes al programa con algunas características básicas sirve para planificar mejor las actividades y recursos necesarios según las necesidades del programa	Hay que diferenciar ente los programas que se ofrecen de forma regular y los programas masivos que suelen a traer muchas personas pero no son regulares.
Porcentaje de la población que asiste al programa	Registro de asistencia o conteo de personas	Es el número de participantes / población total del censo (DANE) (de acuerdo al grupo etario)	Conocer el porcentaje de la población que asiste al programa, es útil para hablar de cobertura del programa y hacer seguimiento al mismo	Hay que diferenciar ente los programas que se ofrecen de forma regular y los programas masivos que suelen a traer muchas personas pero no son regulares
Satisfacción de los usuarios del programa	Encuesta (ver anexo 4)	Se evalúa que tan satisfecida esta una	Es útil para evaluar la calidad de los programas y actividades	

INDICADORES DEL PROGRAMA

ANEXO 4. Ejemplos de encuestas utilizadas a nivel nacional

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS (MODULOS DE LA ENSIN)

V. ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON TRANSPORTE (PERSONAS DE 18 A 64 AÑOS)

<p>15. Las preguntas que vienen a continuación, tienen por objeto revisar actividades físicas realizadas por Ud. en los últimos 7 días.</p> <p>16. Ahora piense en cómo se transportó Ud. de un lugar a otro, en los últimos 7 días. Por ejemplo: ida y regreso del colegio, del trabajo, hacer mandados, pagar cuentas, comprar el mercado, ir a teatros, entre otras.</p>	
<p>17 Durante los últimos 7 días, se transportó en un vehículo automotor como buseta, bus, automóvil, moto o lancha?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO 2</p> <p style="text-align: right;">PASE A 21 ←</p>
<p>18 Cuántos días?</p>	<p>DÍAS <input type="text"/></p>
<p>19 En esos días, cuánto tiempo Ud. duró diariamente transportándose en un vehículo automotor como buseta, bus, automóvil, moto o lancha?</p>	<p>HORAS / DIA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>M INUTOS / DIA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p style="text-align: right;">PASE A 21 ←</p> <p>TIEM PO VARIABLE 398</p> <p>NO SABE 998</p>
<p>20 En los últimos 7 días, cuánto tiempo en total duró transportándose en un vehículo automotor como buseta, bus, automovil, moto o lancha?</p>	<p>HORAS / SEMANA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>M INUTOS/SEM ANA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>NO SABE 998</p>
<p>21 Durante los últimos 7 días, montó en bicicleta para desplazarse a su trabajo o para ir de un lugar a otro, durante al menos 10 minutos seguidos?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO 2</p> <p style="text-align: right;">PASE A 25 ←</p>
<p>22 Cuántos días ?</p>	<p>DÍAS <input type="text"/></p>
<p>23 En esos días, cuánto tiempo Ud. montó diariamente en bicicleta para ir de un lugar a otro?</p>	<p>HORAS / DIA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>M INUTOS / DIA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p style="text-align: right;">PASE A 25 ←</p> <p>TIEM PO VARIABLE 398</p> <p>NO SABE 998</p>
<p>24 En los últimos 7 días, cuánto tiempo en total montó en bicicleta para ir de un lugar a otro?</p>	<p>HORAS / SEMANA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>M INUTOS/SEM ANA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>NO SABE 998</p>
<p>25 Ahora piense únicamente en las caminatas que Ud. realizó para desplazarse de un lugar a otro, en los últimos 7 días como ida y regreso de colegio, del trabajo, hacer mandados, pagar cuentas, comprar el mercado.</p>	
<p>26 Durante los últimos 7 días, caminó para ir de un lugar a otro durante al menos 10 minutos seguidos?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO 2</p> <p style="text-align: right;">PASE A 30 ←</p>
<p>27 Cuántos días ?</p>	<p>DÍAS <input type="text"/></p>
<p>28 En esos días, cuánto tiempo Ud. dedicó diariamente a caminar para ir de un lugar a otro?</p>	<p>HORAS / DIA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>M INUTOS / DIA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p style="text-align: right;">PASE A 30 ←</p> <p>TIEM PO VARIABLE 398</p> <p>NO SABE 998</p>
<p>29 En los últimos 7 días, cuánto tiempo en total empleó</p>	<p>HORAS / SEMANA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>M INUTOS/SEM ANA <input type="text"/><input type="text"/><input type="text"/></p> <p>NO SABE 998</p>

VI. ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

30 Ahora piense en actividades físicas que Ud. realizó en los últimos 7 días, únicamente por recreación, deporte, ejercicio o en su tiempo libre. No incluya actividades que ya haya mencionado.	
31 Durante los últimos 7 días, caminó por lo menos 10 minutos continuos, por recreación, deporte, ejercicio o en su tiempo libre?	SI 1 NO 2 PASE A 35 ←
32 Cuántos días?	DÍAS <input type="text"/>
33 En esos días, cuánto tiempo Ud. dedicó diariamente a caminar por recreación, deporte, ejercicio o en su tiempo libre?	HORAS / DIA <input type="text"/> MINUTOS / DIA <input type="text"/> PASE A 35 ← TIEMPO VARIABLE 398 NO SABE 998
34 En los últimos 7 días, cuánto tiempo en total dedicó a caminar por recreación, deporte, ejercicio o en su tiempo libre?	HORAS / SEMANA <input type="text"/> MINUTOS/SEMANA <input type="text"/> NO SABE 998
35 Ahora piense en actividades físicas moderadas que Ud. realizó en su tiempo libre, en los últimos 7 días. Las actividades físicas moderadas son las que hacen respirar algo más fuerte de lo normal por lo menos durante 10 minutos seguidos, por ejemplo montar en bicicleta, trotar a paso regular, nadar, bailar a ritmo suave. No incluya actividades que ya haya mencionado.	
36 Durante los últimos 7 días, realizó actividades físicas moderadas en su tiempo libre?	SI 1 NO 2 PASE A 40 ←
37 Cuántos días?	DÍAS <input type="text"/>
38 En esos días, cuánto tiempo Ud. dedicó diariamente a realizar actividades físicas moderadas en su tiempo libre?	HORAS / DIA <input type="text"/> MINUTOS / DIA <input type="text"/> PASE A 40 ← TIEMPO VARIABLE 398 NO SABE 998
39 En los últimos 7 días, cuánto tiempo en total realizó actividades físicas moderadas en su tiempo libre?	HORAS / SEMANA <input type="text"/> MINUTOS/SEMANA <input type="text"/> NO SABE 998
40 Ahora piense en actividades físicas moderadas que Ud. realizó en su tiempo libre, en los últimos 7 días. Las actividades físicas moderadas son las que hacen respirar algo más fuerte de lo normal por lo menos durante 10 minutos seguidos, por ejemplo montar en bicicleta, trotar a paso regular, nadar, bailar a ritmo suave. No incluya actividades que ya haya mencionado.	
41 Durante los últimos 7 días, realizó actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?	SI 1 NO 2 PASE A 46a ←
42 Cuántos días ?	DÍAS <input type="text"/>
43 En esos días, cuánto tiempo Ud. dedicó diariamente a realizar actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?	HORAS / DIA <input type="text"/> MINUTOS / DIA <input type="text"/> PASE A 46a ← TIEMPO VARIABLE 398 NO SABE 998
44 En los últimos 7 días, cuánto tiempo en total realizó actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?	HORAS / SEMANA <input type="text"/> MINUTOS/SEMANA <input type="text"/> NO SABE 998

ESTADIOS DE CAMBIO COMPORATMENTAL PARA ADULTOS EN ACTIVIDAD FÍSICA

<p>46a. Actualmente usted se considera físicamente activo?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO..... 2</p>
<p>46b. Pretende ser más activo físicamente en los próximos 6 meses?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO..... 2</p>
<p>Actividad física regular, significa que usted realiza actividad física al menos 30 minutos al día y por lo menos 5 días a la semana. Por ejemplo, usted puede tomar un paseo de 30 minutos o 3 caminatas de 10 minutos para un total de 30 minutos por día.</p>	
<p>46c. Con esta aclaración, actualmente usted hace actividad física regular?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO..... 2</p>
<p>46d. Ha sido regularmente activo los últimos 6 meses?</p>	<p>SI 1</p> <p>NO..... 2</p>

NIVELES DE ACTIVIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS

Encuestadora: Por favor lea cada pregunta cuidadosamente. ¿Qué respuesta viene a su cabeza inicialmente?

Seleccione la casilla que mejor se ajusta a la respuesta del participante y llénela.

Recuerde: No se trata de un examen, por lo tanto no hay respuestas incorrectas. Es importante que responda todas las preguntas y que podamos ver claramente lo que marca.

No tiene que enseñarle sus respuestas a nadie.

Además, ninguna persona que lo (la) conoce verá su cuestionario cuando termine de completarlo.

1. En un día escolar, ¿cuántas horas pasaste viendo televisión?

- No veo televisión en días escolares. < 1 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas o más

2. En un día escolar, ¿cuántas horas inviertes jugando con juegos de video o de computador o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares?

- No juego con juegos de video o de computador o uso el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares durante los días de colegio.
 < 1 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas o más

3. En un día de fin de semana, ¿cuántas horas ves televisión?

- No veo televisión los fines de semana. < 1 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas
 5 horas o más

4. En un día de fin de semana, ¿cuántas horas inviertes jugando con juegos de video o de computador o usando el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares?

- No juego con juegos de video o de computador o uso el computador para cosas que no estén relacionadas con las tareas escolares durante los días de fin de semana.
 < 1 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas o más

5. En un día de fin de semana, ¿cuánto tiempo estas al aire libre?

- < 1 hora 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas o más

6. Durante la última semana que fuiste al colegio, ¿cuántos días recibiste clases de educación física (EF)?

- 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días

7. Durante la última semana que fuiste al colegio, la mayoría de este recorrido lo hiciste:

- caminando
 montando en bicicleta
 en bus, Transmilenio
 automóvil, motocicleta o motopatín
 por otro medio _____

8. Durante la última semana que fuiste al colegio, ¿CUÁNTO TIEMPO te demoraste en el recorrido de tu casa al colegio?

- < 5 minutos 5 - 15 minutos 16 - 30 minutos 31 minutos a 1 hora >1 hora

9. Durante el año pasado (12 meses), ¿realizaste alguna de las siguientes actividades? (Marque todas las que apliquen)

- Deportes en equipo clases de danza o artes marciales clases de arte o música ninguna de las anteriores

10. Durante la semana pasada (7 días), ¿cuántos días fuiste físicamente activo por lo menos durante 60 minutos diarios? (Todo el tiempo que estuviste haciendo actividades que incrementaran los latidos de tu corazón y que te hicieran respirar fuerte)

- 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

¿Usualmente cuántas veces a la semana comes ...? (Marque una sola casilla por renglón)

	Nunca	Menos de una vez a la semana	Una vez a la semana	2-4 días a la semana	5-6 días a la semana	Una vez al día, todos los días	Todos los días, más de una vez
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MODULO DE FRECUENCIA CONSUMO DE ALIMENTOS (ENSIN 2010)

0. Usted sigue actualmente alguna dieta especial prescrita por algún profesional de la salud

1- SI (TERMINE)

2- NO

Durante la última semana Ud, consumió alguno de los siguiente alimentos?	A	B
	1- SI 2- NO	Cuántas veces a la semana? (si la respuesta es diario utilizar las opciones 1, 2 y 3) 1- Tres veces o más al día 2- Dos veces al día 3- Una vez al día 4- Ocho o más veces por semana 5- Entre cuatro y seis veces por semana 6- Tres veces por semana 7- Una o dos veces por semana 8- Hasta una vez por semana
1 Leche (líquida o en polvo) sola o en preparaciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Queso, kumis, yogurt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Huevos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Carne de res, ternera, cerdo, chiguiro, conejo, cabro, curí)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Pollo o gallina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Atun o sardinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Pescados o mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Embutidos (salchicha, salchichón, jamón, butifarra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Visceras de res (hígado, pajarilla, pulmón, riñón, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Menudencias de pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Granos secos (frijol, arveja, garbanzo, lenteja, soya, habas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Arroz o pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Pan, arepa o galletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Tubérculos y plátanos (papa, yuca, ñame, arracacha, plátano)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Verduras cocidas (ahuyama, acelga, zanahoria, espinaca, habichuela, brócoli, coliflor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Verduras crudas (tomate, lechuga, repollo, zanahoria, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Frutas en jugo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Frutas enteras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Alimentos de comida rápida (hamburguesas, perro, pizza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Mantequilla, crema de leche, queso de untar o suero costeño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Café o té	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Panela, azúcar ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Gaseosa y refrescos? (en polvo, caja, botella)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Alimentos de paquete (papas, chitos, patacones, tocinetas, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Bienestarina (en colada u otras preparaciones)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 Otras mezclas vegetales como Colombiharina o solidarina (en colada u otras preparaciones)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Alimentos fritos (papa frita, carne frita, platano frito)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 Golosinas o dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Alimentos bajo en calorías o lighth	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Alimentos integrales (pan, arroz, galletas...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 Suplementos vitamínicos (vitamina A, C o E, hierro, multivitamínicos, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Alimentos en la calle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 Utiliza el salero en la mesa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONSUMO DE TABACO

¿Se ha fumado usted al menos 100 cigarrillos durante toda su vida?

- a) Sí
- b) No

En promedio, en el último mes en los días que fumó ¿cuántos cigarrillos se fumo al día?

___ ___ cigarrillos día

¿A qué edad inicio el consumo?

___ ___ años

SATISFACCION DEL PROGRAMA

¿Qué haría usted si no existiera la actividad?

Ver Televisión	01
Estar en la casa	02
Otra actividad recreativa	03
Uso de videojuegos o Internet	04
Otro, ¿Cuál?	
NS/ NR	99

¿Cuál es la principal razón por la que asiste a la actividad? (E: Respuesta múltiple)

Compartir con la familia	01
Compartir con los amigos	02
Recreación o diversión	03
Salud	04
Proteger el ambiente	05
Hacer ejercicio	06
Es gratis	07
No tengo nada más que hacer	08
Ninguna	88
NS / NR	99
Otra, ¿Cuál?	

¿Volvería usted a participar en otra actividad como esta?

- Si
- No
- No sabe/no responde

¿Usted recomendaría esta actividad a un amigo o a un familiar?

- Sí
- No
- No sabe/no responde

¿Cuántas veces en el año 201_ ha asistido al programa _____?

- Una vez al año
- Una vez cada 6 meses
- Una vez cada mes
- Una vez a la semana
- Siempre

INDICADORES DEL PROGRAMA

¿Cuántos eventos se realizan por mes?

¿Cuántos eventos se realizan por año?

¿En qué meses se realizan los eventos?

¿Con qué frecuencia se realizan los eventos durante los meses en los que se llevan a cabo?

- Semanal
- Quincenal
- Mensual
- Bimestral
- Trimestral
- Semestral
- Anual
- Otro: especifique

¿Cuáles son los días de operación?

¿Cuál es el costo anual del programa?

¿Cuánto tiempo dura cada evento? ____ Horas

¿Cuántos participantes tienen el programa por evento?

