

**Plan comunal de Actividad Física y Deporte  
La Florida 2020 - 2024.**



CORPORACIÓN DEL DEPORTE  
DE LA FLORIDA

---



## Desarrollo Programa

La Corporación del Deporte de La Florida, es la organización municipal encargada de promover una vida físicamente activa, a través de oferta de actividades y espacios aptos para generar mayor adherencia a la actividad física y el deporte. Para esto, la Corporación trabaja bajo su misión y visión, las cuales son:

- 1) Misión: *“La **Corporación del Deporte de La Florida**, tiene como misión diseñar e implementar una propuesta física, deportiva y recreativa adecuada, dirigida a los diferentes grupos etarios y de género con el objeto de contribuir de una manera efectiva al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.”*
- 2) Visión: *“Ser una institución reconocida por su contribución al mejoramiento de la calidad de vida de nuestros vecinos, a través de la promoción de una cultura deportiva.”*

La Corporación del Deporte de La Florida, para llevar a cabo las actividades deportivas se rige bajo el programa de Actividad Física y Deporte de la comuna, el cual tiene por objetivo entregar lineamientos generales del actuar de la Corporación.

Este programa es creado con el objeto de enmarcar en la evidencia científica las actividades que la corporación realiza, cumpliendo con los parámetros y recomendaciones, guiándose por las políticas públicas de nuestro país y trabajando según la realidad comunal.

Dentro de las directrices que la Corporación adopta, se encuentran los siguientes programas nacionales e internacionales:

- 1) Encuesta Nacional de Salud 2010 – 2011 / 2016-2017
- 2) Estrategia Nacional de Salud: para el cumplimiento de los objetivos sanitarios de la década 2011 – 2020.
- 3) Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población de 18 años y más.
- 4) Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016 – 2025.
- 5) Physical activity recommendations for healthy adults.revision and current situation.
- 6) Recomendaciones internaciones de actividad física Organización Mundial de la Salud. (OMS).



## LINEAMIENTOS Y EJECUCIÓN

Los lineamientos y las acciones que la Corporación lleva a cabo para cumplir con los objetivos y misión planteada se centran en mejorar la calidad de vida de los vecinos.

### → Target

La Corporación del Deporte entrega una oferta de espacios y actividades deportivas a todos los grupos etarios, de ambos géneros residentes en la comuna de La Florida.

### → Ejecución y acción

5 áreas de trabajo, las cuales enmarcan las aristas principales para promover la actividad física y deportiva a nuestros vecinos.

#### 1) Ofertar de actividad física y deportiva

Entregar a los vecinos de la comuna una oferta de talleres deportivos de distintas disciplinas de forma gratuita y en horarios accesibles para su participación.

#### 2) Actividades y eventos de promoción de actividad física y deporte

Realizar eventos que promuevan la actividad física y deportiva en la comuna, ofreciendo actividades novedosas y que se encuentren en boga, atendiendo las necesidades recreativas y lúdicas de nuestros vecinos.

#### 3) Alto rendimiento

Apoyo a los deportistas de alto rendimiento que residen en nuestra comuna, siendo participantes activos de su desarrollo, generando becas, asesorías y acompañamiento.



#### **4) Espacios deportivos**

Generar y habilitar espacios públicos al aire libre o cerrados aptos para la práctica de actividad física y deportiva por parte de los vecinos de La Florida, implementando y abasteciendo del recurso material y humano necesario, resguardando la seguridad de los participantes.

Administración y mantención de los recintos deportivos que la Corporación del Deporte mantiene bajo su cargo, teniendo cada espacio en condiciones óptimas para la práctica deportiva; A su vez Implementar estrategias que faciliten el uso de estos recintos, aumentando la asistencia semanal por parte de la comunidad.

#### **5) Actividad física y salud**

Crear, implementar y ejecutar programas de entrenamiento físico para el fitness y la salud, con objeto de practicar ejercicio físico planificado, programado y supervisado por profesionales del área, de forma gratuita y en horarios accesibles para los participantes.

Entregar oferta de rehabilitación física a través de kinesioterapia a vecinos y deportistas de la comuna.

Entregar información de los beneficios de la práctica constante de actividad física, deportiva y de entrenamiento sobre la salud y de los efectos negativos que trae consigo el sedentarismo y conducta sedentaria.

#### **6) Gestión deportiva**

Gestionar recursos, a través de la postulación de la Corporación del Deporte a fondos concursables, con objeto de destinar recursos a nuevos programas e iniciativas que mejoren, habiliten y entreguen espacios y actividades para la mayor práctica deportiva en la comuna.



## → Evaluación e investigación

Evaluar, para conocer condición física, de salud y la adherencia que existe por parte de los vecinos hacia la actividad física y deportiva.

- Proyectos de evaluación de la población de La Florida.
- Proyectos de investigación.

## → Relación con el medio

Relación con distintas organizaciones comunales y estatales con objeto de apoyar la práctica deportiva y aportar en el crecimiento de clubes deportivos y otras organizaciones.

- Convenios con distintas instituciones comunales y estatales.
- Apoyos a organizaciones deportivas para el fomento y desarrollo del deporte y la actividad física.

## → Objetivos y proyecciones deportivas, sanitarias y de adherencia.

El objetivo deportivo de la Corporación del Deporte de La Florida es aumentar la oferta y la especialidad de talleres deportivos a la comunidad, generando mayor participación ciudadana, trabajando en la iniciación deportiva y en el deporte recreativo.

A nivel sanitario, y según las recomendaciones entregadas por la OMS, se busca cubrir de forma completa la cantidad de minutos semanales de actividad física, que la evidencia indica, que trae beneficios en salud, principalmente en el tiempo libre o de ocio de la comunidad. De esta forma generamos personas físicamente activas, buscando como objetivo aledaño desarrollar programas que contemplen disminuir los tiempos de conducta sedentaria. Desarrollar e implementar programas y espacios de entrenamiento y tratamiento de patologías a través del ejercicios físico.

Finalmente se busca generar mayor adherencia a las actividad física y deportiva, logrando disminuir factores de riesgo y patologías metabólicas. A su vez, de forma indirecta, pero no menos eficaz, que los vecinos de La Florida, puedan obtener todos los beneficios en salud que entrega la practica constante de actividad física.