

**IMDRI**Instituto Municipal para el Deporte  
y la Recreación de Ibagué

### PROGRAMA 6: VIBRA Y ACTIVATE IBAGUÉ (HEVS – Hábitos y estilos de Vida Saludable)

Mediante el programa “Vibra y Actíivate Ibagué”, se ha venido incentivando el bienestar y la salud de la población ibaguereña mediante la práctica regular de actividad física y la promoción de hábitos y estilos de vida saludable (HEVS), lográndolo mediante actividad física regular, alimentación sana y espacios libres de humo.

Se firmó Convenio Interadministrativo con el Ministerio del Deporte para desarrollar programa HEVS (Estilos de Vida Saludable), este convenio tiene la finalidad de contratar 18 Personas que estarán dirigidas a atención de población del sector comunitaria de la ciudad, actualmente el convenio está en ejecución, en el siguiente cuadro está el resumen de la población atendida por monitor:

Nombre del monitor	Grupos	Personas inscritas	Alances maximos	Eventos masivos	Alcances maximos	Acciones de promocion HEVS	Alcances maximos
JUAN PABLO FRAJICO REYES	2	46	3.927	0	0	1	41
PAULA ANDREA GONZÁLEZ FLÓREZ	5	230	4.836	6.253	22.328	255	929
JUAN DAVID DELGADO DIAZ	5	230	4.589	285	3.457	96	2.156
ALIRIO RODRIGUEZ FIETO	6	280	1.236	330	6.132	40	966
JAI ME EDUARDO BECERRA E ICIIALES	6	280	1.143	3.961	13.511	600	2.780
ELIANA MARITZA SÁNCHEZ ALMARIO	6	280	548	6.176	22.328	255	929
ANGIE KATHERINE OSPINA PLATA	6	280	2.256	275	4.677	219	746
DAYANA ALEJANDRA SAAVEDRA ZEA	6	280	2.803	9.148	22.770	129	601
JOHN FREDY GRAJALES MIRANDA	6	150	986	136	2.569	145	1.250
DAYANA ALEXANDRA MELO ARIAS	6	280	60	242	9.642	219	746
RUBY ESPERANZA RUBIO ZUÑIGA	6	230	990	165	13.511	104	3.776
YAIR ANDRES BERMUDEZ OVIEDO	6	280	1.917	2.141	7.080	46	3.494
JUAN PABLO URIBE PARRA	6	230	1.635	137	5.818	415	1.426
DANIEL MURILLO RUIZ	6	135	896	250	3.489	120	1.423
HARLEY JEAN POLL OLAYA HENAIJO	6	230	1.565	285	12.764	286	654
MARLON DARIO GALEANO ZAPATA	6	280	1.906	5.448	18.772	355	1.286
Subtotal	90	3.721	31.293	35.232	168.848	3.285	23.223
Total				265.692			

El total de grupos regulares que atienden es de 78 y no regulares 17, los cuales reciben actividad física musicalizada de acuerdo a lineamientos del ministerio.



Los profesionales del Grupo HEVS que atiende población cuenta con su página de Facebook Oficial donde promueven la actividad física y los hábitos alimenticios saludables.



Este año se han realizado dos eventos virtuales ya que por la emergencia de la pandemia y por protocolos de seguridad no se pueden hacer eventos virtuales ni utilización de escenarios deportivos.

- El domingo 05 de abril fue realizada mediante Facebook live, la promoción de la actividad mediante las diferentes redes sociales del instituto en alianza



# IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte  
y la Recreación de Ibagué

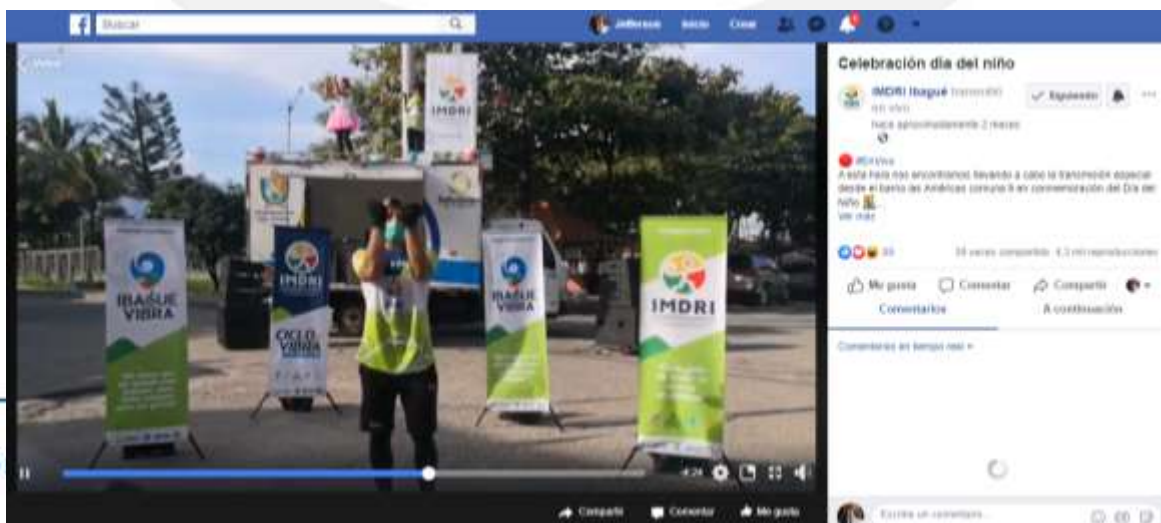


con la Universidad del Tolima, Indeportes Tolima, Universidad del Magdalena para la celebración del día mundial de la actividad física por medio de las diferentes modalidades de gimnasia aeróbica. El evento estuvo a cargo del equipo de VIBRA Y ACTÍVATE IBAGÜÉ.

- Durante la sesión se manejó la escala de percepción o escala de Borg en la cual los usuarios pueden medir su nivel de intensidad de acuerdo a sus condiciones físicas. El número de usuarios impactados en vivo fue de 286 y posterior al video el número de visitas ascendió a 14.000 y el video fue compartido 140 veces.



- Se realizó de manera virtual y presencial el evento para el día domingo 25 de abril mediante Facebook live la celebración del mes de los niños y en la comuna 9 y la comuna 13 de la ciudad de Ibagué realizando una promoción de la actividad mediante las diferentes redes sociales del instituto, las actividades fueron articuladas con el ejército y el IMDRI, el número de personas impactadas fue de 450 en cada sector para un total de 900 personas de manera presencial.





# IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte  
y la Recreación de Ibagué



- Evento de la caminata 5K por tu salud se realizó de manera virtual en alianza con el ministerio del deporte el día 24 de septiembre y el video tuvo un alcance de 3.100 reproducciones, además se invitó a la comunidad a unirse con una caminadora elíptica o con ejercicios de monitor virtual que se encuentra en el simulador de Mindeporte de 5:00am y 8:00 am.



## *DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA*

Se desarrolló también en el mes de septiembre el día mundial de la actividad física de manera virtual con un video con una rutina de estimulación muscular en la fanpage que tiene un alcance de 5.700 reproducciones, adicionalmente con los usuarios de HEVS se realizó la ruta del movimiento donde se les enseñaba coreografías y debían utilizar implementos reciclables en el desarrollo de esta actividad.



# IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte  
y la Recreación de Ibagué





# IMDRI

Instituto Municipal para el Deporte  
y la Recreación de Ibagué





**IMDRI**

Instituto Municipal para el Deporte  
y la Recreación de Ibagué



### **ACCIONES:**

- Conformación de 78 grupos regulares de actividad física atendidos tres veces por semana de manera virtual. Población atendida = 265.262
- Realización de 26 asesorías a instituciones u organizaciones para un total de 520 personas.
- Realización de 31 consejerías a hogares para un total de 99 personas atendidas.
- Realización de 128 eventos masivos para un total de 15360 personas atendidas
- Conformación de grupos no regulares (17) para un total de 680 personas.

**Total Población Atendida: 5.800**