



Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



# Sistema de Parques Nacionales Naturales de Colombia



12´744.512 ha  
de extensión

12 % del territorio  
nacional

10% de la biodiversidad  
mundial se encuentra  
en Colombia

Segundo lugar en  
megadiversidad



Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

# ANTECEDENTES

---





Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

## Min. Protección (2011) y Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ICBF, 2010)

### En niños y adolescentes entre 5 y 17 años:

- 62% niños y jóvenes ven más de 2 h TV o videojuegos
- Niños de 5 y 12 años aumento del 4,4% en la exposición de 2 a 4 horas por día
- Jóvenes de 13 y 17 años, 25% de ellos ve TV ó videojuegos en tiempo mayor a 4 h
- Uno de cada 6 niños y adolescentes presenta sobrepeso u obesidad
- El exceso de peso es mayor en el área urbana 19.2% que en la rural 13.4%.

### En adultos de 18 a 64 años:

- Inactividad física (2010) en Colombia. 53,5% de los adultos 18 a 64 años cumple con las recomendaciones de actividad física (150 minutos/semana de actividad física)
- Uno de cada dos colombianos presenta exceso de peso
- Las cifras de exceso de peso aumentaron en los últimos cinco años en 5,3
- El exceso de peso es mayor en las mujeres que en los hombres (55,2% frente a 45,6%)
- La mayor prevalencia de exceso de peso se presenta en el área urbana (52,5%)



Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



## ARTICULACION ENTRE POLITICAS NACIONALES

-Directrices Ecoturismo en Parques Nacionales Naturales

-Articulación con el Ministerio de Salud y de la Protección Social con el Plan Decenal de Salud Pública (2012-2021, en la **Dimensión Modos, Condiciones y Estilos de Vida:**

- Busca, entre otros, promocionar una alimentación saludable, actividad física, y salud ambiental y mental.

-Articulación con Programas del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, en particular con la **Estrategia Turismo y Deporte**



## ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DE LAS AREAS PROTEGIDAS PARA EL BIENESTAR DE LOS VISITANTES

**Beneficios encontrados:** *Físicos, Mentales, Espirituales, Sociales y Ambientales.*

- Niños con actividades en la naturaleza son más tranquilos y participan en juegos de imaginación, y con interacciones sociales positivas (Nedovic et al., 2013)
- Estudiantes con dificultades de aprendizaje y/o comportamiento, se benefician con actividades de aprendizaje al aire libre.(Pascoe et al., 2013)
- Adolescentes que visitan Parques tienen sentido de calma y concentración en el estudio, la salud y el bienestar y a su vez gran conciencia ambiental. (Quynh et al., 2013)
- El tiempo con la naturaleza se relaciona con el incremento de la productividad en el trabajo, la creatividad y el decrecimiento en niveles de estrés y ansiedad. (de Bloom et al., 2014)



Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



- El Programa Salud Naturalmente en los Parques en Colombia, se basa en el Programa Parques Saludables Gente Saludables (Healthy Parks Healthy people).
- El Sistema de Parques Nacionales de Victoria (Australia) estableció el programa de “Healthy Parks, Healthy People” (Parques Saludables, Gente Saludable).
- Experiencias : iniciado en Australia, Canadá, Estados Unidos (2010)
- Parques como una poderosa estrategia para buena salud; cambio duradero en el estilo de vida de los ciudadanos y su relación con la naturaleza y el aire libre
- Estudios han demostrado los beneficios de los espacios verdes para el bienestar mental y los niveles de interacción.





Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



## OBJETIVO GENERAL

Consolidar los Parques Nacionales Naturales como espacios que promueven estilos de vida saludable y bienestar **a niños, jóvenes y adultos** que los visitan, contribuyendo con el mejoramiento de la salud de los visitantes.





Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



## OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Diseñar programas que consoliden estilos y condiciones que favorezcan la actividad física, la alimentación saludable, la disminución a la exposición al humo del tabaco para niños, jóvenes y adultos que visitan los Parques Nacionales Naturales de Colombia
2. Aumentar los conocimientos acerca de los beneficios de los Parques Nacionales Naturales como espacios que promueven estilos, modos y entornos de vida saludable





Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



## OBJETIVOS ESPECIFICOS

3. Construir un programa de monitoreo y evaluación que evidencie los beneficios de los Parques Nacionales Naturales sobre los estilos de vida que contribuyen al bienestar y salud de quienes los visitan.
4. Implementar los principios y criterios de Organización Saludable en Parques Nacionales Naturales de Colombia.





## POBLACIÓN OBJETIVO

GRUPO	ENTORNO
<b>Grupo A</b> Segunda edad de la niñez (6 a 11 años):	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Escolar</li></ul>
<b>Grupo B</b> Tercera edad de la niñez (12 a 18 años)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Escolar</li><li>▪ Universitario</li></ul>
<b>Grupo C</b> Adultos entre los 18 y 64 años de edad	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Universitario</li><li>▪ Comunitario</li><li>▪ Laboral</li></ul>
<b>Grupo D</b> Mayores de 65 años	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Comunitario</li></ul>





1

Diseñar programas que consoliden nuevos hábitos y condiciones que favorezcan la actividad física para niños, jóvenes y adultos que visitan las áreas protegidas

## ACTIVIDADES

- Diseñar un cronograma de eventos deportivos (bicicleta, running) y actividades pasivas (Yoga, masajes) para diferentes grupos de edad en diversos parques del Sistema.
- Contribuir a mejorar la calidad de vida de las comunidades locales alrededor de las áreas protegidas.
- Diseñar talleres educativos para sensibilizar sobre estilos, modos y entornos de vida saludable
- Diseñar estrategias para que niños, jóvenes y adultos mayores visiten los parques

LOS PARQUES  
NACIONALES  
son escenarios de  
VIDA SALUDABLE



#SaludNaturalmente



2

Aumentar los conocimientos acerca de los beneficios de los Parques Nacionales Naturales

## ACTIVIDADES

- Alianza con instituciones (Minsalud; Mincomercio; Mineducación); EPS; Empresas Innovadoras, entre otras). Implementación Programa como estrategia de la Política de Salud Pública, Bienestar y de fomento al deporte.
- Campaña de promoción y divulgación del Programa y sus beneficios (Videos, publicaciones, radio y medios digitales, entre otros)





# 3

**Programa de monitoreo y evaluación que evidencie los beneficios de las Áreas Protegidas en el bienestar y salud de quienes los visitan**

## ACTIVIDADES

- Encuestas previas y posteriores a las visitas para evaluar el beneficio en el bienestar y salud de las personas
- Medidas de seguimiento para evaluar los resultados del Programa
- Plan de trabajo con aliados y responsables del seguimiento (Universidad del Rosario, entre otros)

#SaludNaturalmente



CONÉCTATE CON LA  
**NATURALEZA**  
VISITA LOS PARQUES  
NACIONALES





4

Implementar los principios y criterios de Organización Saludable en Parques Nacionales Naturales de Colombia.

## ACTIVIDADES

- Definir los programas y políticas necesarias en Parques Nacionales, con el fin de ser una organización saludable

¿NECESITAS  
INSPIRACIÓN?  
visita los  
**PARQUES  
NACIONALES**



#SaludNaturalmente



Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



# AVANCES DEL PROGRAMA

---





## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Asics ascenso a Chingaza
- Ultra trail PNN Nevados
- K42 Colombia (42, 21 o 16 km)
- Cronoescalada Chingaza

## AREAS PROTEGIDAS Y ZONAS DE INFLUENCIA

- PNN Chingaza -29 de Mayo de 2016
- PNN Nevados - 13- 15 de Agosto 2016
- PNN Farallones - 28 de Agosto 2016
- PNN Chingaza – 4 de Diciembre 2016

## ACTIVIDADES SALUDABLES PASIVAS A DESARROLLAR

Técnicas de relajación y meditación (Yoga,  
Masajes Reiki y Chi kung)

## AREAS PROTEGIDAS

PNN Corales del Rosario  
SFF Iguaque  
PNN Utría



Parques Nacionales Naturales  
de Colombia



MINAMBIENTE



## 1. Carta Acuerdo de Intención PARQUES – MINSALUD

- Aunar esfuerzos para promover modos, condiciones y estilos de vida saludables en los "Parques Nacionales Naturales de Colombia

## 2. Convenio suscrito PARQUES – FUNDACION CORAZONES RESPONSABLES

- Impulsar programas de hábitos saludables y avanzar en procesos pedagógicos que permitan empoderar a los miembros de las comunidades para que sean promotores de salud en sus familias, entornos inmediatos y sitios de trabajo
- Gestionar acciones para que PARQUES ingrese al Programa de Certificación de Organizaciones Saludables



National Natural Parks of  
Colombia

**3.Articulación a eventos deportivos:** Ultratrail PNN Nevados, ASICS ascenso al PNN Chingaza y K42 PNN Farallones

**3.Articulación Vice-Turismo:** con la estrategia Turismo y Deporte



runnerslab

## HIKING PNN CHINGAZA

Sábado 28/11 6:00AM 10Km Transporte+Hidratación+Guías+Refrigerio.  
Piedas Gordas - Lagunas de Buitrago - Cuchillas de Siecha - Lagunas de Siecha.

Noviembre 8 de 2015 7:30 am La Catedral Organiza

**cronoescalada**  
**CHINGAZA**  
retando la montaña

Hammer  
bss  
ACCIONM77

Información e inscripciones en [www.accionmtb.com](http://www.accionmtb.com)



MINAMBIENTE



Somos la gente de la conservación



[www.parquesnacionales.gov.co](http://www.parquesnacionales.gov.co)



Parques Nacionales Naturales de Colombia



@ParquesNacionales