



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Anexo 1. Cuestionario de Actividad Física para escolares (Physical Activity Questionnaire for school children's (PAQ-C))

Instrucciones: Queremos conocer cuál ha sido tu nivel de actividad física en los últimos siete días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que te hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que tu respiración se acelere, como saltar la cuerda, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas con la mayor sinceridad y honestidad posible ¡Esto es muy importante!





SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



1. Actividad física en tu tiempo libre. ¿has realizado alguna de estas actividades en los últimos siete días (última semana)? Si tu respuesta es sí, ¿cuántas veces las has hecho? (Marca solo una casilla por actividad)					
Actividad física en tu tiempo libre	No	1-2	3-4	5-6	7 o más
Saltar la cuerda					
Patinar					
participar en juegos como el escondite					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aeróbicos/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol/fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (jugo, karate, otras)					
Otros					

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

2. En los últimos siete días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala solo una)	
No hice/hago educación física	
Casi nunca	
Algunas veces	
A menudo	
Siempre	
3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste en el tiempo de descanso? (Señala solo una)	
Estar sentado (hablar, leer, trabajo en clase)	
Correr o jugar un poco	
Correr y jugar bastante	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	
4. En los últimos siete días, ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)	
Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)	
Estar o pasear por los alrededores	
Correr o jugar un poco	
Correr y jugar bastante	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	
5. En los últimos siete días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6 p.m. ¿cuántos días participaste en algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? Señala solo una)	
Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	
6. En los últimos siete días ¿cuántos días entre las 6:00 p.m. y las 10.00 p.m. hiciste deportes, bailaste o participaste en juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)	
Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	
7. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deporte, bailaste o participaste en juego en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)	
Ninguno	
1 vez en la última semana	

2-3 veces en la última semana					
4 veces en la última semana					
5 veces o más en la última semana					
8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco frases antes de decidir cuál te describe mejor (Señala solo una)					
Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico					
Algunas veces (1-2 veces la última semana) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbicos)					
A menudo (2-4 veces la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre					
Bastante a menudo (5-6 veces la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre					
Muy a menudo (7 o más veces la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre					
9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)					
Días	Nunca	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
10. ¿Estuviste enfermo la última semana o algo impidió que hicieras actividades físicas?					
Si					
No					
Si contestas si, ¿qué te lo impidió?					

Fuente: elaboración propia tomado a partir del documento Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescentes

Interpretación

la puntuación final del nivel de actividad física se deriva de las primeras nueve preguntas, la pregunta diez no se utiliza como parte de la puntuación total, pero si para identificar al estudiante que tuvo una actividad inusual durante la semana anterior. Para calcular la puntuación final se estima la media de las 9 preguntas, donde una 1 indica baja actividad física y 5 indica alta actividad física

Categoría	Indicador	Interpretación
Valor de 0-1	Toda persona que en su tiempo libre no haya realizado actividad física	Sedentarios
Valor 2-3	Quienes realizan actividad física menos de cuatro veces a la semana y menos de 60 minutos	Irregularmente activo
Valor 4-5	Toda persona que realiza actividad física todos los días de la semana 60 minutos	Activo

Nota: El cuestionario PAQ-A para adolescentes es idéntico al PAQ-C con la excepción de la omisión de la pregunta relacionada con la actividad física en el recreo, señalada en color amarillo. Pregunta N°3

Anexo 2: Cuestionario Internacional de Actividad Física (International Physical Activity Questionnaire IPAQ) en su versión larga y corta

Instrucciones: Las preguntas indagarán acerca de sus actividades físicas diarias. En todas las preguntas sobre actividad física, piense solo en aquellas actividades físicas que realice durante por lo menos 10 minutos seguidos

Piensa en todas las actividades vigorosas que realizaste en los últimos 7 días. Las actividades físicas vigorosas se refieren a actividades que requieren un gran esfuerzo físico y te hacen respirar con mucha más dificultad de lo normal. Piensa solo en aquellas actividades físicas que realizaste durante al menos 10 minutos seguidos.								
	0	1	2	3	4	5	6	7
1. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar en bicicleta rápida?								
Si su respuesta fue 0, pase a la pregunta número 3								
2. ¿Cuánto tiempo dedicaste habitualmente a realizar actividades físicas intensas en uno de esos días?								
	Horas por día							
	Minutos por día							
	No sé, no estoy seguro.							
Piensa en todas las actividades moderadas que realizaste en los últimos 7 días. Las actividades moderadas se refieren a actividades que requieren un esfuerzo físico moderado y te hacen respirar con más dificultad de lo normal. Piensa solo en las actividades físicas que realizaste durante al menos 10 minutos seguidos.								
	0	1	2	3	4	5	6	7
3. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizaste actividades físicas moderadas, como cargar peso ligero, montar en bicicleta a ritmo regular o jugar dobles de tenis? No incluyas caminar.								
Si su respuesta fue 0, pase a la pregunta 5								
4. ¿Cuánto tiempo dedicaste habitualmente a realizar actividades físicas moderadas en uno de esos días?								
	Horas por día							
	Minutos por día							
	No sé, no estoy seguro.							
Piensa en el tiempo que pasaste caminando en los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo en el trabajo y en casa, caminar para desplazarte de un lugar a otro y cualquier otra caminata que hayas realizado únicamente por recreación, deporte, ejercicio u ocio.								
	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días caminó durante al menos 10 minutos seguidos?								
Si su respuesta fue 0, pase a la pregunta 7								
6. ¿Cuánto tiempo pasabas habitualmente caminando en uno de esos días?								
	Horas por día							
	Minutos por día							
	No sé, no estoy seguro.							
La última pregunta se refiere al tiempo que pasaste sentado entre semana durante los últimos 7 días. Incluye el tiempo que pasaste en el trabajo, en casa, haciendo tareas académicas y en tu tiempo libre. Esto puede incluir el tiempo que pasaste sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo o sentado o tumbado viendo la televisión.								
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasaste sentado en un día de la semana?								
	Horas por día							
	Minutos por día							
	No sé, no estoy seguro.							

Fuente elaboración propia tomado a partir Cuestionario Internacional de Actividad Física- versión corta

La actividad física semanal se mide a través del registro en METs-min-semana. Los valores METs de referencia son:

- Para caminar: 3,3 METs.
- Para la actividad física moderada: 4 METs.
- Para la actividad física vigorosa: 8 METs.

Interpretación

- Caminatas: 3'3 MET x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3'3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)
- Actividad Física Moderada: 4 MET x minutos x días por semana
- Actividad Física Vigorosa: 8 MET x minutos x días por semana

A continuación, sume los tres valores obtenidos: Total = caminata+ actividad física moderada+ actividad física vigorosa.

Después de calcular el índice de actividad física, cuyo valor corresponde al producto de la intensidad (en METs), por la frecuencia, por la duración de la actividad, los sujetos se clasifican en 3 categorías, de acuerdo a ciertas condiciones, así:

Baja. No registran actividad física o la registra, pero no alcanza las categorías media y alta.

Media. Considera los siguientes criterios:

- 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 min por día.
- 5 o más días de actividad física de intensidad moderada o caminar por lo menos 30 min.
- 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcancen un registro de 600 METs-min/semana.

Alta. Es una categoría alta y cumple los siguientes requerimientos:

- 3 o más días de actividad física vigorosa o que acumulen 1.500 METs-min-semana.
- 7 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un registro de 3.000 METs-min/semana.

Señale si el nivel de actividad física es alto, moderado o bajo



Anexo 3. Cuestionario de preparación para la AF Physical Activity Readiness Questionnaire Par-Q

El PAR-Q, por sus siglas en inglés "Physical Activity Readiness Questionnaire" (que podría traducirse como "Cuestionario sobre la preparación para comenzar una actividad física") es, como su propio nombre indica, un cuestionario formado por 7 sencillas preguntas sobre la salud de la persona que quiere comenzar un programa de Actividad Física.

Nombres: _____		Apellidos _____	
Este cuestionario aplica para personas entre 15 y 69 años y excluye a las mujeres embarazadas			
1. ¿Le ha dicho su médico que usted tiene un problema cardiaco y que solo debería de hacer actividad física recomendada por su médico?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2. ¿Le da dolor en el pecho cuando hace actividad física?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
3. ¿En el último mes ha tenido dolor en el pecho sin hacer actividad física?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4. ¿Tuvo alguna vez pérdida de conocimiento o pérdida del equilibrio debido a mareos?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
5. ¿Tiene usted algún problema óseo o articular que podría empeorar si usted cambiara su actividad física?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6. ¿Le están prescribiendo su médico algún medicamento para la presión arterial o para el corazón?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
7. ¿Conoce usted alguna otra razón por la cual no debería de hacer actividad física?	Si	<input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Observaciones: _____			

Firma del Usuario		Firma de quien evalúa	
Nombre _____	Nombre: _____		
Nº Doc. _____	Cargo: _____		

Fuente: Escuela Nacional del Deporte

Desarrollado originariamente por la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio, el PAR-Q está validado en múltiples publicaciones y es utilizado mundialmente por organizaciones para valorar de una forma rápida y sencilla la existencia de riesgos para la salud antes de iniciar un programa de actividad física.





SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Anexo 4. Propuesta Consentimiento Informado para la práctica de Actividad Física

Yo, (nombres y apellidos) _____
identificado(a) con (Tipo de documento) _____ número _____ de
_____,

manifiesto que he sido informado(a) de la (actividad física que va a realizar)

____; comprendo el objetivo de la(s) mismas cumpliendo con los requisitos, recomendaciones y medidas de bioseguridad establecidas para su desarrollo. Me ha sido explicado e informado ampliamente el propósito de la participación, así mismo he tenido la oportunidad de plantear preguntas o exponer inquietudes respecto a las actividades y han sido resueltas

Asumo la responsabilidad de riesgo que conlleva la participación y admito que he sido informado y notificado que debo estar en buenas condiciones de salud física y mental y no padecer ninguna enfermedad, lesión y/o incapacidad y/o condición que me inhabilite o agrave mi salud. He sido informado acerca de los beneficios y de los posibles riesgos asociados con la participación tales como: lesiones osteomusculares, riesgos cardiovasculares, entre otros.

Por lo anterior, me comprometo a informar al responsable de la actividad sobre mi estado de salud y cualquier cambio del mismo, para lo cual me han sugerido tener autorización médica y una condición estable que me permita participar de manera segura y adecuada.

Exonero de toda responsabilidad a quienes lideran, dirigen y controlan la actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier tipo de inconveniente que se genere por mi participación.

Toda información de salud gozará de la confidencialidad establecida en la normatividad vigente y sólo será usada para el mejoramiento de mis condiciones de salud

El presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad. Por lo cual, otorgo en forma libre, espontánea y voluntaria, mi consentimiento para mi participación.

Para constancia de lo anterior se firma en la ciudad de Bogotá.

Firma

Nombre completo:

CC:

Fecha





SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



EN CASO DE MENOR DE EDAD

Yo, *(nombres y apellidos)* _____
identificado(a) con *(Tipo de documento)* _____ número _____ de
_____,

en mi calidad de acudiente de *(nombre del menor de edad)*:
_____ identificado con número de Tarjeta de
identidad T.I _____ declaro que de manera libre y voluntaria autorizo su
participación la *(actividad física que va a*
realizar _____
_____), acogiendo y aceptando las disposiciones mencionadas por la organización.

Firma

Nombre completo:

CC:

Fecha:

CONSENTIMIENTO INFORMADO, VERBAL PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

El personal de la Secretaría Distrital de Integración Social debe dar a conocer la siguiente información de manera verbal.

Las personas que participan de esta actividad, acuden de manera libre, espontánea y voluntaria y participan bajo su responsabilidad, acogiendo las recomendaciones para la práctica de actividad física; así mismo los menores de edad autorizados por sus acudientes, igualmente, asumirán todos los riesgos asociados con la participación, en caso de incumplir y no acatar las recomendaciones definidas para la actividad, las cuales podrían generar consecuencias como lesiones osteomusculares, riesgos cardiovasculares, entre otras. Por lo anterior, eximen a la Secretaría de Integración Social, sus funcionarios y contratistas, de cualquier responsabilidad sobre las mismas.

En ese sentido, los participantes que realicen y se mantengan en el desarrollo de la actividad están asumiendo la responsabilidad de la información recibida en el Consentimiento verbal.





SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Anexo 5. Directorio Centros de Desarrollo Comunitario CDC

LOCALIDAD	UNIDAD OPERATIVA	DIRECCION	NOMBRE DEL REFERENTE	CORREO
Antonio Nariño	SUBD LOCAL ANTONIO NARIÑO	Carrera 20 # 19 - 26	CARLOS ALBERTO JIMENEZ LOZANO	cjimenezl@sdis.gov.co
Barrios Unidos	CDC MARIA GORETTY	Calle 67D # 58-14	OLGA LUCÍA BARRETO GARCÍA	obarreto@sdis.gov.co
Bosa	CDC EL PORVENIR	Carrera 100 No. 52 – 24 Sur	YALILA DEL CARMEN HURTADO	yhurtado@sdis.gov.co
Chapinero	CDC TITOS GARZON	Calle 50A No. 13 – 58	LUIS ALEJANDRO CANTOR TORRES	lcantort@sdis.gov.co
Ciudad Bolívar	CDC ARBORIZADORA ALTA	CL 70 Sur # 34 05	ESTEFANIA CASTILLO RODRIGUEZ	ecastillorod@sdis.gov.co
Ciudad Bolívar	CDC ECOPARQUE	DG 73 C # 57 - 17 SUR	ROCIO SANTAMARIA SANCHEZ	rsantamaria@sdis.gov.co
Engativá	CDC SANTA HELENITA	Carrera 72 No. 69A – 59	BLANCA CECILIA CORDOBA LAGUNA	bcordoba@sdis.gov.co
Fontibón	CDC LA GIRALDA	Carrera 104B No. 22J – 15	EIMY BERENA VALCARCEL MAQUILON	evalcarcel@sdis.gov.co
Kennedy	CDC BELLAVISTA	Calle 38 Sur No. 94C – 29	ARBEBY ORTIZ GUTIERREZ	aortizg@sdis.gov.co
Kennedy	CDC KENNEDY	Carrera 80 No. 43 – 43 Sur	FERNANDO ANTONIO FORERO FONSECA	fforerof@sdis.gov.co
Kennedy	CDC LAGO TIMIZA	Carrera 74 No. 42G – 52 Sur	JENNY MAGNOLIA OLAYA DIAZ	jolayad@sdis.gov.co
Los Mártires	SUBD LOCAL MARTIRES	Diagonal 22 B Bis # 20 - 51	SANDRA MILENA DIAZ JIMENEZ	smdiaz@sdis.gov.co
Puente Aranda	CDC ASUNCION	Carrera 32A # 1H - 06	CLAUDIA EMILSEN CRUZ LEON	ccruzl@sdis.gov.co
Puente Aranda	CDC JOSE ANTONIO GALAN	Calle 1B # 57 – 51	NUBIA AYDEE LOPEZ PAREDES	nlopezp@sdis.gov.co
Rafael Uribe Uribe	CDC COLINAS	Carrera 13B # 31G – 40 Sur	DORA NELLY VIVAS ROBLES	dnvivasr@sdis.gov.co
Rafael Uribe Uribe	CDC MOLINOS	Calle 48 P Bis C Sur # 4 - 30	MAYRA YURANY ROJAS DUCUARA	mrojasd@sdis.gov.co
Rafael Uribe Uribe	CDC SAMORE	CL 41A sur # 31-46	LORENA ROCÍO TRUJILLO GÓMEZ	ltrujillog@sdis.gov.co
San Cristobal	CDC LA VICTORIA	Calle 37 Bis B Sur No. 2 – 81 Este	CARMEN ELENA BETANCOURT DE TOLOSA	cbetancourt@sdis.gov.co
San Cristobal	CDC SAN BLAS	Carrera 3 Este No. 18 – 57 Sur	ELIZABETH ENRIQUEZ MOSQUERA	eenriquez@sdis.gov.co
Santa Fe - Candelaria	CDC LOURDES	Carrera 2 No. 4 - 10.	HENRY ARMANDO CALDERON MATEUS	hcalderon@sdis.gov.co
Suba	SUBD LOCAL SUBA	Carrera 91 # 146 C - 15	ALEJANDRO MARULANDA QUINCHE	amarulanda@sdis.gov.co
Teusaquillo	CDC TEUSAQUILLO	Calle 67D # 58-14	MARIA CAMILA ROZO	mcrozob@sdis.gov.co
Tunjuelito	CDC PABLO DE TARSO	Diagonal 47A Sur No. 53B – 27	ZULY MARCELA ROJAS TOLOSA	zrojas@sdis.gov.co
Tunjuelito	CDC PABLO DE TARSO	Diagonal 47A Sur No. 53B – 27	ZULY MARCELA ROJAS TOLOSA	zrojas@sdis.gov.co

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Usaquén	CDC-SIMON BOLIVAR- USAQUEN	Calle 165 # 7-52	IVAN RICARDO GARZON RAMIREZ	igarzon@sdis.gov.co
Usme - Sumapaz	CDC JULIO CESAR SANCHEZ	Calle 91 Sur No. 4C - 26	CLAUDIA PATRICIA ESPINOSA SANTOS	cespinosa@sdis.gov.co

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



Anexo 6. Directorio Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR D

PROGRAMA RECREOVÍA			
TERRITORIO ASIGNADO	APELLIDOS Y NOMBRES	TELEFONO	CORREO
Antonio Nariño - Los Mártires	MELISA MEJIA ROMERO	3142985681	ivone.mejia@idrd.gov.co
Barrios Unidos - Teusaquillo	HAROLD MAURICIO VARGAS SILVA	3123140572	haroldvargas1995@gmail.com
Bosa	HELBERT GUILLERMO VALBUENA	3182522501	herlbert.valbuena@idrd.gov.co
Ciudad Bolívar	RAUL ANDRÉS SILVA	3102565206	raul.silva@idrd.gov.co
Engativá	ALFREDO GARCIA FERNANDEZ	3103047300	alfredo.garcia@idrd.gov.co
Fontibón	HECTOR JULIO CEDANO MARTINEZ	3187120577	hectorjulian_dt@hotmail.com
Kennedy	JUAN FELIPE CUELLAR RODRIGUEZ	3114855527	juan.cuellar@idrd.gov.co
Puente Aranda	MELISA MEJIA ROMERO	3142985681	ivone.mejia@idrd.gov.co
Rafael Uribe Uribe	HELBERT GUILLERMO VALBUENA	3182522501	herlbert.valbuena@idrd.gov.co
San Cristóbal	JAIME WILSON ESTRADA	3132746106	jaime.estrada@idrd.gov.co
Santa fe - Candelaria	SANTIAGO RUSINQUE ALDANA	3134285739	santirusinque@gmail.com
Suba	ALFREDO GARCIA FERNANDEZ	3103047300	alfredo.garcia@idrd.gov.co
Tunjuelito	RAUL ANDRÉS SILVA	3102565206	raul.silva@idrd.gov.co
Usaquén - Chapinero	ALFREDO GARCIA FERNANDEZ	3103047300	alfredo.garcia@idrd.gov.co
Usme - Sumapaz	JAIME WILSON ESTRADA	3132746106	jaime.estrada@idrd.gov.co

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



PROGRAMA RECREACIÓN				
LOCALIDAD	ROL	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE CELULAR	CORREO ELECTRONICO
1 Usaquén	GESTOR (A)	INÉS ELVIRA MAYORGA	3186931875	recreacionusaquen@idrd.gov.co lnesmayorga1@gmail.com
2 Chapinero	GESTOR (A)	ANDRES RICARDO AMAYA MUÑOZ	3227724469	recreacionchapinero@idrd.gov.co Andresamaya1010@gmail.com
3 Santa Fe	GESTOR (A)	ANUADAR SADAD PARRA MEJIA	3138602542	recreacionsantafecandelaria@idrd.gov.co sadadparra@gmail.com
4 San Cristobal	GESTOR (A)	EDWIN JOHANNES NAZATE ORTIZ	3007441799	recreacionsancristobal@idrd.gov.co edwinnazate30@gmail.com
5 Usme	GESTOR (A)	MICHAEL LEONARDO SOLANO NEUTA	3124193388	recreacionusme@idrd.gov.co michaellsn1991130@gmail.com
6 Tunjuelito	GESTOR (A)	SANDRA LORENA CUJABAN ARTUNDUAGA	3134870176	recreaciontunjuelito@idrd.gov.co Lcujaban@gmail.com
7 Bosa	GESTOR (A)	DORIS HELENA ZAMORA MUÑOZ	3193820816	recreacionbosa@idrd.gov.co Lic.doriszamoram@gmail.com
8 Kennedy	GESTOR (A)	EDILSON ROMERO BERNAL	3124738333	recreacionkennedy@idrd.gov.co gestoredilsonromerobernal@gmail.com
9 Fontibón	GESTOR (A)	LILIANA DEL PILAR CASTRO CORTES	304926293	recreacionfontibon@idrd.gov.co lilicastro.edufisica@gmail.com
10 Engativá	GESTOR (A)	ANDREA MARCELA MUÑOZ GUILLEN	3103385747	recreacionengativa@idrd.gov.co andreyta0923@gmail.com
11 Suba	GESTOR (A)	WILLIAM FERNANDO SANTANA SANTANA	3103125262	recreacionsuba@idrd.gov.co willisantana1820@hotmail.com
12 Barrios Unidos	GESTOR (A)	LUIS ALFONSO OVIEDO MORENO	3138000754	recreacionbarriosunidos@idrd.gov.co Laoviedom@gmail.com
13 Teusaquillo	GESTOR (A)	JAIR CORTES VARGAS	3017418095	recreacionteusaquillo@idrd.gov.co cortes.jair@gmail.com
14 Mártires	GESTOR (A)	JOHNNY FABIÁN CONTRERAS TAMAYO	3105939842	recreacionmartires@idrd.gov.co fabiantamayo070@gmail.com
15 Antonio Nariño	GESTOR (A)	JOHNNY FABIÁN CONTRERAS TAMAYO	3105939842	recreacionmartires@idrd.gov.co fabiantamayo070@gmail.com
16 Puente Aranda	GESTOR (A)	OSCAR ANDRES SOSA GALLO	3114402420	recreacionpuentearanda@idrd.gov.co s_andres77@hotmail.com
17 Candelaria	GESTOR (A)	ANUADAR SADAD PARRA MEJIA	3138602542	recreacionsantafecandelaria@idrd.gov.co Sadadparra@gmail.com
18 Rafael Uribe Uribe	GESTOR (A)	LAUREANO DOMINGUEZ MENDEZ	320 2915620	recreacionrafaeluribe@idrd.gov.co laureano.dominguez0820@gmail.com
19 Ciudad Bolívar	GESTOR (A)	HÉCTOR FERNANDO PÉREZ SALAZAR	3103089497	recreacionciudadbolivar@idrd.gov.co hfperez7708@gmail.com
Distrital Caminatas	GESTOR (A)	MILLER COLMENARES TOLE	3014643387	miller.colmenares@idrd.gov.co caminatas@idrd.gov.co
Distrital Campamentos	GESTOR	EDGAR FELIPE PÁEZ PALOMINO	3112625194	edgar_paez@idrd.gov.co campamentos@idrd.gov.co
Parque de los niños y las niñas	GESTOR	EDILBERTO ECHEVERRIA SILVA	3134244906	edilbertoninezidrd@gmail.com pachacual1@gmail.com

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



PROGRAMA MUÉVETE BOGOTÁ			
LOCALIDAD	NOMBRE DEL PROFESIONAL	TELÉFONO	CORREO
Usaquén	CLAUDIA LUCÍA GIRALDO	3138303545	claudia.giraldo@idrd.gov.co
Chapinero	ANGÉLICA GUERRA	3103254737	angelica.guerra@idrd.gov.co
Santa Fe	ANGÉLICA GUERRA	310 3254737	angelica.guerra@idrd.gov.co
San Cristobal	NIDIA ZAMORA	3043617384	nidia.zamora@idrd.gov.co
Usme	DAYANA RUIZ	3144228474	angie.ruiz@idrd.gov.co
Tunjuelito	ROSANA ARIAS NIDIA ZAMORA	3125769218 3043617384	rosana.diaz@idrd.gov.co nidia.zamora@idrd.gov.co
Bosa	ANDRÉS CONTRERAS TITO MALDONADO	3003854907 3223636028	andres.contreras@idrd.gov.co tito.maldonado@idrd.gov.co
Kennedy	ALEXANDER GANTIVA	313096597	marco.gantiva@idrd.gov.co
Fontibón	KELLY PEREZ	3015684759	kelly.perez@idrd.gov.co
Engativá	CAROLINA LÓPEZ PAOLA ANDREA DÍAZ	3152437882	astrid.lopez@idrd.gov.co
Suba	WILMAN PALACIO WILSON TIQUE	3128117944 3168722671	wilman.palacio@idrd.gov.co wilson.tique@idrd.gov.co
Barrios Unidos	JULIO CESAR ESPINOSA	3202600932	julio.espinosa@idrd.gov.co
Teusaquillo	JULIO CESAR ESPINOSA	3202600932	julio.espinosa@idrd.gov.co
Mártires	ROSANA ARIAS DEYSON MOSQUERA	312 5769218 323 3860159	rosana.diaz@idrd.gov.co deyson.mosquera@idrd.gov.co
Antonio Nariño	DEYSON MOSQUERA	323 3860159	deyson.mosquera@idrd.gov.co
Puente Aranda	DEYSON MOSQUERA	323 3860159	deyson.mosquera@idrd.gov.co
Candelaria	KELLY PEREZ	3015684759	kelly.perez@idrd.gov.co
Rafael Uribe	NIDIA ZAMORA	3043617384	nidia.zamora@idrd.gov.co
Ciudad Bolívar	JAMITH AYALA	314 2477074	jamit.ayala@idrd.gov.co
Sumapaz	JAMITH AYALA	314 2477074	jamit.ayala@idrd.gov.co

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.