



Informe Día Mundial de Actividad Física, Lanzamiento curso Actividad Física y Salud. 3ª reunión nacional de referentes de Actividad Física.

Montevideo, 6 de Abril de 2016.

Resumen:

En la tarde del 6 de Abril se celebró en el Salón de CUTCSA, el Día Mundial de la Actividad Física con el lanzamiento de un curso de AF en todo el país promovido por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV). Se contó con la presencia del ministro de Salud Pública Dr. Jorge Basso y el Director de la Secretaría de Deportes Prof. Fernando Cáceres. Con más de 40 participantes provenientes de distintas partes del país, se enfatizó la importancia de la AF para el cuidado de nuestra salud, las estrategias públicas que se deben apoyar en este sentido y la necesidad de involucrar varios actores para el trabajo intersectorial de promoción de salud. Luego del lanzamiento del curso de AF y Salud que se realizará en los próximos meses en forma presencial en todo el país, se presentó al proyecto elegido en el “I Concurso de Proyectos de Gimnasios Al Aire Libre”, organizado por la CHSCV. Se premió con un Gimnasio con 7 aparatos a la escuela Rural N1 28 de Puerto del Rosario, en Colonia. De los 12 proyectos presentados de 7 departamentos, se realizaron 4 menciones que recibirán 2 “pedalines” para incrementar sus instalaciones físico-recreativas.

A continuación de la celebración, comenzó la 3ª reunión de Referentes nacionales de promoción contando con referentes de Salud, educación, práctica deportiva y AF, de ... Departamentos, con 30 participantes. Se compartieron experiencias e ideas en la promoción de AF en distintas localidades y se presentó la Herramienta Ciclovías Recreativas como estrategia urbana de promoción de la AF. En octubre se realizará un curso de esta temática con un referente extranjero de implementación de Ciclovías Recreativas.

Se agradece la colaboración de CUTCSA y de Salus-Danone en el evento, y de todos los participantes que desde varios puntos del país se acercaron a celebrar el Día Mundial de la AF-



Día Mundial de AF: Lanzamiento Curso AF y Salud (CHSCV)

En la tarde del 6 de Abril, celebrando el Día Mundial de la Actividad Física (AF), la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV) convocó al Ministro de Salud Pública Dr. Jorge Basso y al Director de la Secretaría Nacional de Deportes (SENADE) Prof. Fernando Cáceres, junto a otras autoridades de la directiva de la CHSCV, a participar en el lanzamiento del Plan Nacional de Capacitación en AF con su primer curso de Beneficios de la AF para la Salud.

Con una convocatoria de más de 40 personas, las autoridades destacaron la importancia de la AF y de disminuir el sedentarismo como estrategias de alto impacto en la salud de nuestra población.

El Dr. Mario Zelarayán, Director Ejecutivo de la CHSCV, destacó la prevalencia de inactividad en los uruguayos según muestran los censos realizados por el MSP en adultos (2ª Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de ECNT) y niños de 13 a 15 años (Encuesta EMSE). Los resultados de las mismas señalan que un tercio de la población adulta uruguaya no alcanza las recomendaciones de AF vinculadas a los beneficios en salud. En Niños un 40 % son activos y en niñas sólo un 17% alcanzan las **recomendaciones para esta edad**, que es realizar AF moderada a intensa por lo menos **una hora diaria**.

Si bien las **recomendaciones de AF para los adultos** son: realizar 150 minutos semanales en forma acumulada de AF moderada, donde el riesgo de sedentarismo es independiente y potencia los daños del ser inactivo. En este sentido la encuesta del MSP ha señalado que 27% de los uruguayos entre 15 y 65 años pasan 7 horas o más sentados por día. Los esfuerzos de promoción deberían ser no sólo de incorporar más actividades en la vida cotidiana, sino también de disminuir las horas de estar sentados.

El Director ejecutivo de la CHSCV presenta el **Curso de AF y salud** que se disertará en forma presencial por médicos deportólogos en todas las capitales departamentales del país entre mayo y setiembre. El público objetivo es abierto con especial énfasis en el equipo de salud, a

través de una capacitación que busca sensibilizar en los beneficios de la AF para la salud, el impacto del sedentarismo, la prescripción del ejercicio e intervenciones exitosas en la promoción de AF a nivel laboral, educativo y comunitario. El curso se desarrolla en el Marco del **Plan Nacional de Capacitación en AF y Salud**, impulsado por la CHSCV, con apoyo de otras instituciones. La participación es sin costo y el cronograma de fechas y lugares así como detalles se encuentra en la web: www.cardiosalud.org

El Prof. Fernando Cáceres comenta que a fines de abril se publicarán los datos de la 2ª Encuesta nacional de AF y Actividades Deportivas (la primera Encuesta continua de Hogares publicada en 2005). A 10 años de los resultados anteriores, el panorama de práctica deportiva y de **AF parece aumentar en nuestra población, y un 70% de estos practicantes utiliza instalaciones públicas**. Sin duda que a partir de los resultados, se debe apostar por estrategias que incentiven el uso “apropiado, seguro y confortable para realizar AF en condiciones”, de manera de favorecer la cotidianeidad de la práctica de AF. Cáceres afirma que estos cambios no tienen una paternidad única sino que se requiere un **esfuerzo de varios sectores** e instituciones dónde el MSP y la CHSCV han sido socios protagonistas acompañando la tendencia mundial de “**Ciudades Saludables**”. Se señala que los cambios de comportamiento hacia una vida activa empiezan en la infancia y de allí la importancia a incluir la **educación física desde primaria** como ha sido un esfuerzo desde el anterior gobierno del Presidente Tabaré Vázquez. Actualmente el 100% de las escuelas públicas urbanas y suburbanas cuentan con un docente de Educación física pero sin duda los cambios culturales llevan tiempo y más esfuerzos se deben continuar para anclar estos conceptos en la vida cotidiana de la población.

El ministro Dr. Jorge Basso planteó que si bien las enfermedades infecciosas a veces acaparan mucha prensa, son las Enfermedades Crónico No Transmisibles (ECNT) la principal carga de enfermedad de nuestro país. Señala que el “**tema sustantivo de la salud está vinculada a los hábitos de nuestro país**”. **Moverse y salir del sedentarismo** se debe incorporar a la agenda pública de promoción de salud en la vida cotidiana, enfatiza que promover la AF es un desafío de primer orden para cualquier gobierno y sociedad. El ministro en trabajo conjunto con prestadores de salud intenta buscar el equilibrio entre el gasto en tecnología para tratamiento y rehabilitación de enfermedades, con el apoyo al equipo básico de atención de salud que está en contacto con la población, de manera de estimular una vida saludable y activa. El énfasis debería estar en **que las personas “se mantengan sanas”**. Hace mención a la salud mental dónde también la AF ha demostrado ser un estimulante y antidepresivo de primer orden. El MSP pretende apoyar a la CHSCV y SENADE para continuar con las actividades de promoción de AF.

Al cierre de la celebración, se presentó el ganador del “**I Concurso de Proyectos de Gimnasios al Aire Libre**” organizado por la CHSCV. El proyecto elegido fue el de la escuela Rural de Puerto del Rosario (Nº28) y el Liceo de Rosario. Se destinó el GAL al paraje de Puerto del Rosario siendo éste el primer equipamiento físico-recreativo para las 20 familias de la zona, la presidente de la CHSCV Dra. Graciela Dighiero, hizo entrega del certificado a los ganadores. Entre los 12 proyectos presentados, también se realizaron 4 menciones de diferentes localidades de Maldonado, Cerro Largo, Soriano y Río Negro a los que se les donará dos “pedalines” para estimular el movimiento entre sus pobladores. El concurso se formuló este

año y debido al éxito obtenido se espera continuar con esta iniciativa anualmente para seguir involucrando a distintos actores de la comunidad en esta estrategia de promoción de la AF.



3ª reunión Nacional de Referentes de AF

La CHSCV junto a la red de AF del Uruguay (RAFU), convocan por tercera vez a referentes de la promoción del movimiento vinculado a la salud. Más de 30 participantes, de varias localidades de 10 departamentos del país, se reunieron este Día Mundial de AF para **compartir experiencias** exitosas en relación a la promoción de AF, **intercambiar ideas** y proponer acciones conjuntas en esta **red que fortalece las interacciones** entre disciplinas de la salud, del movimiento y de la educación. La reunión se realiza en el Salón Social de CUTCSA en Montevideo.



Luego de la presentación de cada participante y del aporte de las actividades principales que impulsan desde cada institución a la que representan, se comentó el desarrollo del “I concurso de proyectos Gimnasios al Aire Libre” felicitando a los ganadores presentes. Se comenta la función de la RAFU y se invita a ser miembros para continuar apoyándose en red.

Luego del receso con productos Salus y Danone, se realizó una charla y taller de **“Ciclovías recreativas: estrategia urbana de promoción de la AF”** a cargo de la Dra. Cecilia del Campo. Se invita a los referentes presentes a participar del próximo curso de Ciclovías recreativas a realizarse en Octubre por la CHSCV con un invitado extranjero referente en el tema.

Se menciona el curso de AF y Salud y se invita a los referentes a colaborar con la convocatoria en cada localidad. Se presenta la herramienta “Tarjeta de AF” (Physical Activity County Card) presentada por el Observatorio de AF de Lancet (GoPA).

El cierre de la jornada culmina con un gran agradecimiento a los presentes por el esfuerzo y dedicación en todas las actividades de promoción de la AF así como el de participar desde puntos alejados del país en este día. Se sortean unas bandas elásticas para realizar ejercicios en casa y se despide a los invitados.

Se agradece la organización de todos los miembros de la CHSCV que hicieron posible que este evento fuera un éxito, a todos los participantes del país, a las autoridades que acompañan la gestión de la CHSCV en la promoción de la AF y a las empresas CUTCSA y Salud-Danone.



Informa:

C. del Campo

7/4/2016