|  |  |
| --- | --- |
|  | **2016-2020** |
|  | Comisión Honoraria Para la Salud Cardiovascular  Dra. Cecilia del Campo Dr. Mateo Gamarra Dr. Mario Zelarayán |



|  |
| --- |
| **PLAN DE CAPACITACIÓN NACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD (PNCAF)** |
| 2016-2020 |



**PLAN DE CAPACITACIÓN NACIONAL PARA LA PROMOCIÓN**

**DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD**

19 de Abril de 2017

Área Actividad Física y Salud- CHSCV

Dra. Cecilia del Campo, Dr. Mateo Gamarra, Dr. Mario Zelarayán

ÍNDICE

1. OBJETIVO
2. PÚBLICO OBJETIVO
3. ALCANCE
4. METODOLOGÍA
5. MATERIALES
6. CURSO
   1. Beneficios de la Actividad Física para el equipo de Salud. GAF comunitaria.
   2. Prescripción del Ejercicio para el Equipo de Salud. GAF médica.
   3. Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en la Comunidad. GAF comunitaria.
   4. Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en el ámbito Educativo. GAF comunitaria.
   5. Evaluación de Intervenciones de Actividad Física
   6. Urbanismo y Actividad Física para la Salud
   7. Transporte activo y Ciclovías Recreativas
   8. Beneficios económicos de la promoción de Actividad Física
7. INDICADORES DE PROCESO Y DE RESULTADO
8. CRONOGRAMA
9. PRESUPUESTO
10. MARCO LÓGICO
11. SUPUESTOS y MODIFICACIONES
12. **OBJETIVO**

Diseñar y ejecutar un plan de capacitación para promover la actividad física (AF) orientada a mejorar la salud y bienestar, entre profesionales y referentes promotores de actividad física en la comunidad.

**Objetivos específicos:**

1. Capacitar a profesionales de la salud y de otras profesiones relacionadas a favorecer entornos activos.
2. Sensibilizar a la población para contribuir con el aumento del nivel de AF y disminución del sedentarismo.
3. Generar alianzas estratégicas con instituciones y organismos de manera de facilitar la convocatoria y aspectos logísticos de la organización de los cursos.
4. Generar un equipo docente idóneo para la replicación de cursos según la estrategia planteada.

**Metas:**

Capacitar a 500 profesionales del equipo de salud entre 2016- 2020

Capacitar a 2000 promotores de actividad física y actores comunitarios entre 2016- 2020

Capacitar a referentes de gobiernos departamentales y referentes de salud del MSP de los 19 departamentos

Capacitar a 200 profesionales de otras disciplinas no directamente vinculadas con la salud (arquitectura, urbanismo, administración de empresas, gestión de recursos humanos, marketing, comunicación, etc.)

Sensibilizar a 50 de los principales tomadores de decisiones de Programas de Actividad Física en la comunidad a través de los cursos de intervenciones, evaluación de intervenciones y valoración económica de los programas de Actividad Física.

1. **PÚBLICO OBJETIVO**

Los cursos están dirigidos a profesionales del equipo de salud: médicos, enfermeros, nurses, psicólogos, fisioterapeutas, trabajadores sociales; a dirigentes o directivos de instituciones o entidades públicas y privadas de salud, educativas y de servicios a la comunidad; promotores y líderes de la comunidad referentes en la promoción de Actividad física. También otras disciplinas no vinculadas directamente con la salud como: arquitectura, diseño urbano, gestión, administración de empresas, comunicación, marketing, economía, finanzas, entre otras

1. **ALCANCE**

Los cursos tienen un carácter nacional, intentando llegar en forma progresiva y masiva a todos los departamentos y referentes del país. Algunos cursos se dictan en forma presencial en todos los departamentos o por regiones; otros se centralizan en Montevideo (ya que es el mejor acceso para la gente del interior) y otros se dictarán en forma virtual para que su alcance pueda ser masivo.

1. **METODOLOGÍA**

Los cursos parten de un formato presencial, semipresencial o virtual, dependiendo de las características de cada curso y de los participantes, de la posibilidad de traslados y disponibilidad de tiempo de los participantes.

**Inscripciones:** En algunos casos se realizará un listado de inscriptos con datos personales (Nombre, Institución a la que pertenece, cédula de identidad, ocupación o profesión, mail, celular, otros).

Los cupos se avisarán con anticipación al curso. Se registrarán la cantidad de participantes según cupos, registrando una lista de espera por si existieran cambios o necesidad de replicar el curso.

En otros modelos de cursos no hay inscripciones previas y si en el momento de ejecutarse el curso mediante un listado de participantes con las características de los mismos y sus contactos.

**Costo:** Según el tipo de cursos e instituciones involucradas las inscripciones tendrán un costo que podrá ser asumido por distintas entidades organizadoras, financiadoras o por los propios participantes.

**Comunicación y difusión:** La comunicación y difusión de los cursos se hará en los ámbitos específicos para cada público a los que se dirigen los mismos. Se utilizarán medios masivos de comunicación además de redes sociales y comunicación vía mail a base de datos.

Los costos de elaboración de materiales de comunicación, logotipos, certificados, etc., también se cotizan en el presupuesto general.

Se elaboran Planes de Comunicación de los cursos en conjunto con el área de Comunicación de la CHSCV y, de participar otra institución co-organizadora, con el departamento de comunicación y/o responsable de la misma.

**Evaluación:** La mayoría de los cursos tendrán algunas preguntas de evaluación de conocimientos adquiridos. A todos los participantes se les realizará un cuestionario de satisfacción de contenidos, metodología, logística y satisfacción general del curso.

Los datos son analizados y publicados en forma anónima como indicadores de resultado de los cursos dictados.

A cada participante registrado se le enviará vía mail o en forma personalizada un certificado de participación en el curso una vez concluido el mismo. Los plazos para su envío serán aclarados por los docentes correspondientes según cantidad de participantes y diseño del curso.

1. **MATERIALES**

Para el curso presencial se requiere de un proyector, pantalla y computadora portátil. Pizarra blanca o rotafolio. En todos los cursos se entregará material en formato electrónico o impreso, ya sea antes o después de dictado del curso.

Para los cursos por teleconferencia y las instancias virtuales, se requiere de un centro de teleconferencia y/o que el participante cuente con conectividad a internet y una computadora para conexión. Para ellos se contará con la colaboración de las instituciones, Alianzas Estratégicas, que ya cuentan con estos recursos.

Los materiales prácticos, utilizados principalmente en los cursos de Prescripción del ejercicio, son de equipamiento deportivo básico y pueden conseguirse como préstamo o alquiler con un gimnasio o club local.

1. **CURSOS**

Los tipos de cursos y su temática, son específicos para un determinado público y forma de dictado. Se pueden realizar modificaciones según aparezcan mejores oportunidades o vías de dictado y/o contenidos necesarios a ser transmitidos (ejemplo las Guías de AF para los distintos sectores de la población). También se aprovecharán oportunidades de visita de extranjeros así como la coordinación específica, para cumplir con los cursos propuestos.

Se contará con un presupuesto anual de la CHSCV para el PNCAF el cual permitirá ajustar el tipo y alcance de los cursos que se dictarán anualmente.

* 1. **Beneficios de la Actividad Física para el equipo de Salud y la comunidad. GAF comunitarias**

Objetivo: Transferir conocimientos sobre los principales beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales de la actividad física, el ejercicio y deporte en la población.

Participantes: Equipo de salud, Promotores de Actividad Física y población general.

Tipo de curso: El curso se puede dictar en forma presencial y también virtual

Carga horaria: 3 horas

Descripción de contenidos: Conceptos de Actividad física y sedentarismo y su vinculación con la salud, consejos e intervenciones exitosas para lograr ser más activo.

Beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales de la actividad física.

* 1. Prescripción del Ejercicio para el Equipo de Salud. GAF para médicos

Objetivo: Transmitir conocimientos y destrezas sobre la Prescripción del ejercicio en población sana y con patologías. Difundir las Guías de AF para equipo médico

Participantes: Equipo de salud, principalmente orientado a médicos del primer nivel de atención y especialidades que prescriben el ejercicio en la práctica cotidiana.

Tipo de curso: Presencial, teórico. Con posibilidad de extensión 2 horas de taller práctico.

Carga horaria: 4 horas con posibilidad de extensión a 6 horas sumando instancia práctica.

Descripción de contenidos: Beneficios de la Actividad física para la prevención de enfermedades y tratamiento. Rol del equipo de salud en la prescripción del ejercicio. Evaluación y Tamizaje. Prescripción del ejercicio. Uso de la GAF médica.

* 1. Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en la Comunidad

Objetivo: Compartir conocimientos sobre Programas efectivos de intervención de Actividad física en el comunidad.

Participantes: Equipo de salud, Directivos de instituciones, Promotores de Actividad Física.

Tipo de curso: Presencial o virtual. Con participantes extranjeros de América Latina. Teórico- práctico (tipo taller)

Carga horaria: 3 horas

Descripción de contenidos: Beneficios de la actividad física para la salud según ciclo de vida. Recursos comunitarios para la promoción de Actividad física. Elaboración de programas de intervención en salud. Ejemplos de programas exitosos de promoción de Actividad Física en la Comunidad.

* 1. Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en el ámbito educativo

Objetivo: Compartir conocimientos sobre Programas efectivos de intervención de Actividad física en el ámbito escolar, liceal, universitario y tecnicaturas.

Promover las GAF orientada a la comunidad.

Participantes: Equipo de salud, Directivos de instituciones, Docentes, Promotores de Actividad Física.

Tipo de curso: Presencial o virtual. Con participantes extranjeros de América Latina. Teórico- práctico (tipo taller)

Carga horaria: 3 horas

Descripción de contenidos: Beneficios de la actividad física para la salud según ciclo de vida. Importancia del rol de los educadores en la generación de hábitos de vida saludable. Elaboración de programas de intervención en salud en ámbitos educativos. Ejemplos de programas exitosos de promoción de Actividad Física en los ámbitos educativos en América Latina.

* 1. Evaluación de Intervenciones de Actividad Física

Objetivo: Transmitir conocimientos y herramientas prácticas para el diseño y evaluación de intervenciones de actividad física.

Participantes: Promotores de actividad física, equipo de salud y directivos de instituciones.

Tipo de curso: Teórico-práctico (taller)

Carga horaria: 4 horas

Descripción de contenidos: Evaluación de intervenciones de salud. Evaluación de intervenciones de actividad física en la comunidad y en ámbitos educativos.

* 1. Urbanismo y Actividad Física para la Salud

Objetivo: Transmitir conocimientos sobre conceptos de urbanismo orientado a la inclusión de estructuras que faciliten y mejoren la accesibilidad de actividad física en la comunidad.

Participantes: Directores de instituciones, estudiantes y profesionales de arquitectura y urbanismo. Divisiones de urbanismo, espacios públicos, movilidad urbana de las Intendencias departamentales.

Tipo de curso: Presencial teórico, o virtual. Con disertantes extranjeros.

Carga horaria: 3 horas

Descripción de contenidos: Conceptos de actividad física, ejercicio y deporte. Actividades sedentarias. Programas de cambios de infraestructura en ciudades e impacto en actividad física. Plazas y parques, uso y usuarios. Presentación de estudios nacionales.

* 1. Transporte activo y Ciclovías Recreativas

Objetivo: Transmitir conocimientos sobre beneficios e impacto de transporte activo en las ciudades, así como de los programas de Ciclovías Recreativas en América Latina.

Participantes: Directores de programas y gobiernos departamentales. Equipo de salud, promotores de actividad física en la comunidad.

Tipo de curso: Teórico presencial o virtual. Con disertantes nacionales y extranjeros.

Carga horaria: 3 horas

Descripción de contenidos: Conceptos de Actividad física, actividades sedentarias, ejercicio y deporte. Tipos de transporte ventajas y desventajas. Transporte activo y su infraestructura para distintos tipos de ciudades. Ciclovías recreativas de América. Costo-beneficio de programas de transporte no motorizado.

* 1. Beneficios económicos de la promoción de Actividad Física

Objetivo: Transmitir conocimientos y experiencias de América Latina y el mundo, en torno a intervenciones así como el costo-beneficio de programas orientados a la promoción de Actividad Física.

Participantes: Directores de instituciones, referentes de gobiernos departamentales, profesionales de administración, economía y finanzas.

Tipo de curso: Teórico presencial o virtual

Carga horaria: 2 horas

Descripción de contenidos: Costo beneficio, costo eficiencia, costo eficacia en programas de salud. Evaluación socio económica de Programas de actividad física en América Latina y el mundo.

1. INDICADORES DE PROCESO Y DE RESULTADO

Para el seguimiento las metas se muestran los indicadores de proceso y de resultado de la implementación del Plan de capacitación.



1. CRONOGRAMA PNCAF 2016-2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2016** | | | | **2017** | | | | **2018** | | | | **2019** | | | | **2020** | | | |
|  | Trimestres por año | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 2 | 3 | 4 |
|  | **Coordinación de contenidos y disertantes de cursos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Revisión de cursos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Aprobación y búsqueda de financiamiento |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Lanzamiento del PNCAF |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Aprobación Anual de implantación del PNCAF |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Comunicación y difusión de cursos |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Ejecución de cursos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Beneficios de la Actividad Física para el equipo de Salud. GAF comunitaria |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Prescripción del Ejercicio para el Equipo de Salud. GAF médica |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en la Comunidad. GAF comunitaria. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.4 | Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en el ámbito Educativo. GAF Comunitaria. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 | Evaluación de Intervenciones de Actividad Física |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.6 | Urbanismo y Actividad Física para la Salud |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.7 | Transporte activo y Ciclovías Recreativas |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.8 | Beneficios económicos de la promoción de Actividad Física |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Informes de cursos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Informe anual de plan de capacitación |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. PRESUPUESTO

Los costos se podrán ajustar una vez que se decidan los disertantes del curso y los lugares en dónde se realizarán en cada año así como alianzas que mejoren la relación costo-beneficio.

Se espera dictar un total de **110 cursos**, ya sea en modalidad departamental o regional. La siguiente tabla muestra la **cantidad de años** que se replicarán los cursos durante el 2016 al 2020. El costo total del PNCAF es de **28.933 dólares** americanos con un promedio de 6 mil dólares por año.

**Alcanzar las metas propuestas:**

La tabla siguiente muestra cómo alcanzar las metas con la cantidad de cursos previstos según participación promedio de las poblaciones objetivos específicas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| METAS | cod | Promedio Particip. específicos/curso | Cantidad de cursos anual | total cursos 2016-2020 (anual x años) | 4 regiones/19 departamentos | tipo | subtotal por pob. |
| Capacitar a 500 profesionales del equipo de salud entre 2016- 2020 | 6.1 | 10 | 19 | 57 | 19 | virtual y presencial | 840 |
| 6.2 | 30 | 3 | 9 | 19 | virtual y presencial |
| Capacitar a 2000 promotores de actividad física y actores comunitarios entre 2016- 2020 | 6.1 | 30 | 19 | 57 | 19 | virtual y presencial | 2870 |
| 6.3 | 50 | 1 | 2 | 2 deptos | virtual y presencial |
| 6.4 | 50 | 19 | 19 | 19 |  |
| 6.5 | 40 | 1 | 1 | MVD |  |
| 6.6 | 20 | 1 | 2 | MVD |  |
| 6.7 | 15 | 1 | 2 | 1 Mvd, 1 interior |  |
| Capacitar a referentes de gobiernos departamentales y referentes de salud del MSP de los 19 departamentos | 6.3 | participa |  |  |  |  |  |
| 6.6 | participa |  |  |  |  |  |
| 6.7 | participa |  |  |  |  |  |
| 6.8 | 30 | 1 | 1 | Nacional | virtual | 30 |
| Capacitar a 200 participantes en los cursos de arquitectura y urbanismo, y otros. | 6.6 | 50 | 1 | 2 | MVD | virtual y presencial | 200 |
| 6.7 | 50 | 1 | 2 | 1 Mvd, 1 interior | virtual y presencial |
| Sensibilizar a 50 de los principales tomadores de decisiones de Programas de Actividad Física en la comunidad. | 6.3 | participa |  |  |  |  |  |
| 6.4 | participa |  |  |  |  |  |
| 6.5 | participa |  |  |  |  |  |
| 6.8 |  | 1 | 1 | MVD | virtual y presencial | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  | 3970 |

Presupuesto PNCAF 2016-2020

110 cursos, cubriendo 19 departamentos, casi 4000 personas profesionales y otros actores, mayoría de cursos presenciales.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **cursos** | **cód** | **años que hay curso** | **4 regiones/19 deptos** | **total cursos 2016-2020** | **tipo (potencial)** | **Honorarios por curso (dólares)** | **Costo subtotal** | **Observaciones** |
| Beneficios de la Actividad Física para el equipo de Salud. GAF comunitaria | 6.1 | 3 | 19 | 57 | presencial | 267 | 15200 |  |
| Prescripción del Ejercicio para el Equipo de Salud. GAF médica. | 6.2 | 3 | 4 regiones | 9 | virtual/presencial | 267 | 2400 | Si son virtual, disminuyen costos. 3 regiones por año, siempre incluye un curso anual en MVD. |
| Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en la Comunidad. GAF comunitaria. | 6.3 | 1 | 19 | 19 | virtual/presencial | 267 | 5067 |  |
| Programas de Intervención de Promoción de Actividad Física en el ámbito Educativo. GAF Comunitaria. | 6.4 | 1 | 400 | 19 | presencial | 267 | 5067 |  |
| Evaluación de Intervenciones de Actividad Física | 6.5 | 1 | MVD | 1 | presencial | 400 | 400 | Docente extranjero, sólo honorarios |
| Urbanismo y Actividad Física para la Salud | 6.6 | 2 | MVD | 2 | virtual/presencial | 400 | 800 | Docente extranjero, sólo honorarios |
| Transporte activo y Ciclovías Recreativas | 6.7 | 1 | 1 Mvd, 1 interior | 2 | virtual/presencial | 400 | 800 | MVD y Mercedes oct 2016. pago honorarios por SND |
| Beneficios económicos de la promoción de Actividad Física | 6.8 | 1 | MVD | 1 | virtual/presencial | 0 | 0 | Virtual junto a RAFA PANA u otras alianzas |
|  |  |  |  | **110** |  |  | **28933** |  |

El presupuesto de los cursos dentro de Uruguay incluye honorarios profesionales, traslados y alojamiento en caso de ser necesario. Se intenta que los cursos se puedan ejecutar de forma tal que los docentes se puedan trasladar de ida y vuelta en el día.

Para los invitados extranjeros, el presupuesto no incluye pasajes, alojamiento ni comidas.

Ningún curso incluye los materiales, aspectos logísticos de salas, planes de comunicación, o imprevistos.

1. **SUPUESTOS Y MODIFICACIONES**

El PNCAF se llevará a cabo según cronograma a partir de los siguientes supuestos:

* Voluntad y autorización de la Dirección de la CHSCV.
* Presupuesto asignado según la propuesta u otra posibilidad de financiación del PNCAF.
* Alianzas estratégicas que contribuyan en costos logísticos.
* Red de referentes de AF a nivel nacional que contribuya en comunicación y difusión.
* Existencia de un equipo docente idóneo con la disponibilidad de los traslados a todo el país.
* Contar con la posibilidad de uso de una plataforma para el posible dictado de cursos en forma virtual o por teleconferencia.

**Modificaciones**

Desde el primer documento del PNCAF realizado en 2015, cuyo lanzamiento se realizó el 6 de Abril de 2016 (Salón CUTCSA) junto al ministro de Salud Pública Dr. Jorge Basso y el Secretario Nacional de Deporte Lic. Fernando Cáceres, se han realizado algunas modificaciones al Plan, debido al surgimiento de las Guías de AF a la comunidad y para el equipo médico. También el cumplimiento de metas del compromiso de gestión CHSCV con MSP orienta la ejecución del PNCAF con más impulso en algún área, no identificada como prioridad en el primer documento.

Las oportunidades de aprovechar docentes extranjeros para a disertación de cursos, también es un factor que puede cambiar las fechas propuestas en el cronograma así como el agregado y/o ajuste de los cursos propuestos inicialmente en el plan.

Otros aspectos vinculados a oportunidades o amenazas, así como cambios en la estructura interna de la CHSCV podrán ser causa de nuevas modificaciones al PNCAF.

En otro documento se presentarán los avances y resultados de la implantación del PNCAF con sus correspondientes indicadores (Resultados y Avance de la Implantación del PNCAF).

**Revisión por Dirección**

Fecha de entrega a Dirección:

Fecha de Aprobación del PNCAF:

Firma por Dirección:

Observaciones (ajustes y sugerencias):