

## **Informe Curso Actividad Física y Salud- Lavalleja**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV)  
Montevideo, 26 de julio de 2016

El pasado 20 de julio se llevó a cabo en la ciudad de Lavalleja, el Curso de Actividad Física y Salud, organizado por la CHSCV en el marco del Plan Nacional de Capacitación en Actividad Física y Salud (PNCAF) con auspicio de la Red de Actividad Física del Uruguay (RAFU).

El curso de 3 horas de duración, tiene como objetivo sensibilizar a los participantes sobre la importancia de aumentar la actividad física y disminuir el sedentarismo para obtener beneficios en salud. Esta capacitación recorrerá todos los departamentos entre mayo y setiembre del 2016. El curso está orientado a toda la comunidad, con especial énfasis en el equipo de salud y su inscripción es sin costo para los participantes.

En Lavalleja participaron 84 personas de 11 instituciones públicas y privadas.

Contó con la participación de estudiantes de UTU, liceos, maestras, profesores de educación física y UTU e integrantes de otras instituciones.



Con gran entusiasmo se recibió al docente Dr. Mateo Gamarra quien expuso en forma presencial los beneficios de la actividad física para la salud, las recomendaciones actuales y conceptos sobre la prescripción del ejercicio, culminando con un taller práctico de intervenciones de promoción de la actividad física en entorno laboral, educativo y comunitario. De este modo se facilitó el intercambio de experiencias e ideas entre los presentes invitándolos a continuar la promoción de la Actividad Física a nivel local. Los participantes se mostraron muy interesados en la temática planteada en el curso participando activamente.



Se agradece a ANTEL por el préstamo de su sala de videoconferencia, a todas las instituciones que a través de sus referentes colaboran con la realización del curso y a la prensa local por su apoyo en la difusión.

Esperamos continuar con éxito la realización de los cursos en todo el país. Para más información de nuestros próximos cursos, lugares y fechas:

[http://cardiosalud.org/files/cronograma\\_curso\\_nacional\\_de\\_actividad\\_fisica\\_y\\_salud\\_2016.pdf](http://cardiosalud.org/files/cronograma_curso_nacional_de_actividad_fisica_y_salud_2016.pdf)

Informa:

Área Actividad Física y Salud- CHSCV