

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

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV)  
Montevideo, 05 de mayo de 2016

El pasado 04 de mayo se llevó a cabo en la ciudad de Punta del Este, 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 Punta del Este participaron 30 personas de 10 instituciones públicas y privadas.

El público fue muy diverso y contó con la participación de estudiantes, profesores de educación física, personal de la salud y funcionarios de distintas organizaciones.



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.

El grupo de asistentes se mostró muy participativo así como incentivado, creando un grupo de whatsapp entre los presentes para futuros intercambios y acciones de promoción de la Actividad Física.



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