

Informe Curso Actividad Física y Salud- Paysandú

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV)
Montevideo, 12 de julio de 2016

El pasado 04 de julio se llevó a cabo en la ciudad de Paysandú, 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 Paysandú participaron 56 personas de 19 instituciones públicas y privadas.

El público fue muy diverso y contó con la participación de psicólogos, nutricionistas, licenciados en enfermería; estudiantes de educación física, medicina, ingeniería, fisioterapia, nutrición y profesores de educación física, biología y guardavidas.



Con gran entusiasmo se recibió a la docente Dra. Sofía González 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

Informa:

Área Actividad Física y Salud- CHSCV