

Informe Curso Actividad Física y Salud- San José

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV)
Montevideo, 13 de setiembre de 2016

El pasado 07 de setiembre se llevó a cabo en la ciudad de San José, 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 recorre 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 San José participaron 2 personas pertenecientes al ámbito de salud y una profesora de educación física. Por su interés en el tema ambas pueden ser posibles promotoras de actividad física.



El curso fue dictado por la Dra. Daniela Fernández 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. Las participantes se mostraron muy interesadas en la temática planteada en el curso participando activamente. Si bien la concurrencia fue menor a



la esperada, este curso pretende sensibilizar y captar a futuros replicadores del mensaje entre los participantes.

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.

Para más información sobre el resto de los cursos dictados:
http://cardiosalud.org/files/cronograma_curso_nacional_de_actividad_fisica_y_salud_2016.pdf

Informa:

Área Actividad Física y Salud- CHSCV