

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

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (CHSCV)  
Montevideo, 09 de junio de 2016

El pasado 7 de junio se llevó a cabo en la ciudad de Tacuarembó, 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 Tacuarembó participaron 6 personas de 4 instituciones públicas y privadas: docentes de secundaria, UTU y escuela agraria, corredores y profesores de educación física. La participación fue activa y se pudo extender el intercambio de experiencias entre los concurrentes.



La docente Dra. Sofía González 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