



Bases Concurso Promoción Día Mundial de la Actividad Física

Introducción y propósito

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular promueve estilos de vida saludable, dado que se ha demostrado su efecto directo en la prevención de enfermedades y el desarrollo pleno y placentero de la personas.

Los beneficios de ser activos, con movimientos en la vida cotidiana que demandan un esfuerzo moderado a intenso de todo nuestro cuerpo, así como ser menos sedentarios al sustituir tiempos sentado por actividades leves, tienen amplia evidencia científica. Todas las edades se favorecen al realizar Actividad Física desde leve a intensa, ya que estamos diseñados para movernos.

El **Día Mundial de Actividad Física se celebra el 6 de abril** con actividades variadas y adaptadas a cada país y localidad. Se busca sensibilizar a todas las personas sobre la importancia de movernos para estar saludables y sentirnos bien.

La Comisión Cardiovascular integra la Red de Actividad Física del Uruguay (RAFU), la cual desde el año 2017, viene promoviendo una vida activa bajo el programa **“Hoy toca caminar”**, cuyo fin es promover la caminata en actividades cotidianas.

Este 2019 desde la RAFU se proponen dos lemas con objetivos distintos y complementarios:

- **“Movete a tu manera”**
- **“Compromiso activo 21 días y +”**

“Movete a tu manera”, hace referencia a la amplitud del término “Actividad Física”; todos nos movemos, intentemos aumentar el nivel de movimiento haciendo lo que más nos guste según nuestras posibilidades.

“Compromiso activo 21 días y +”, como propuesta de generar hábito de Actividad Física y extender la acción en el tiempo. Un hábito se genera repitiendo un comportamiento por lo menos 21 días, de allí en adelante podrá repetirse con progresivo menor esfuerzo.

Las dos propuestas buscan que la población sea más activa y menos sedentaria, pero la forma de implementarlas es abierta a la creatividad de cada uno¹.

Con el objetivo de motivar a llevar a cabo estos lemas es que creamos un concurso para generar videos hechos por jóvenes, que puedan captar la atención y transmitir el mensaje de estas campañas enmarcadas en el Día Mundial de Actividad Física.

¹ Video Comisión Cardiovascular ¿Es lo mismo ser inactivo que ser sedentario?
<https://www.youtube.com/watch?v=4b8gBVLzIng>

Participantes

Jóvenes de 11 a 18 años, pertenecientes a alguna institución pública o privada (no necesariamente educativa). Los grupos deben de ser de 2 personas o más.

Cada grupo de participantes, podrá presentar hasta 2 videos. Puede elaborar un video de una de las dos temáticas o un video de cada una. Una misma institución puede avalar varios grupos. Una persona puede participar en más de un grupo.

No podrán concursar miembros de la Comisión Cardiovascular y/o familiares directos de los mismos.

Requisitos técnicos

Duración: De 5 a 45 segundos (máximo y excluyente).

Formato: audiovisual digital el cual pueda ser reproducido vía WhatsApp, Instagram y mail.

Se puede utilizar en el video:

- Textos
- Música
- Relatos, voz en off
- Recursos artísticos

No deben aparecer:

- Bebidas alcohólicas
- Alimentos no saludables
- Imágenes de marcas ni clubes deportivos (incluso no pueden aparecer como fondo del video)
- Drogas
- Logo de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular
- Logo de RAFU y/o RAFA PANA
- Nombres de participantes ni logo de institución de la que forman parte.

Presentación de los proyectos

Los proyectos deben enviarse vía WhatsApp al: 091370342 o al mail afys@cardiosalud.org. En caso de que el jurado entienda pertinente se pedirá por otra vía.

Además del video, los participantes deben completar un formulario online ([click aquí para formulario](#)) y adjuntar allí una carta aval de la institución apoyando el proyecto presentado, debe estar firmada por responsable de la institución (docente, adulto a cargo o director).

Las propuestas se recibirán hasta el día **jueves 04 de abril** 23:59 hrs.

Criterios de evaluación

Se evaluará cada video presentado en forma anónima, según los siguientes criterios. Se ponderarán los mismos y se escogerán los mejores para una definición final.

a. Comunicación efectiva (30 puntos). Cómo se transmite el mensaje, comunicación del concepto de la campaña.

b. Originalidad y creatividad en la propuesta (30 puntos). Ideas y propuestas innovadoras para reflejar los conceptos de las campañas así como forma en que es transmitida a través del video.

c. Simpleza (20 puntos). Más es menos. Se valorarán los conceptos simples, sin complejizar el mensaje.

d. Uso de recursos tecnológicos de uso cotidiano (20 puntos). Se espera que los participantes puedan realizar los videos con los recursos que acceden en forma cotidiana. No se pretende una calidad de producción profesional.

Selección de las propuestas y premiación

El tribunal está compuesto por representantes de las áreas de Comunicación, Educación para la Salud y Actividad Física y Salud de la Comisión Cardiovascular.

El reconocimiento a la Institución avaladora y los participantes del concurso se hará públicamente a través de la web institucional el día 6 de abril de 2019. Además se los contactará telefónicamente para coordinar el retiro del premio.

El premio consiste en una bicicleta rodado 26 para los participantes y una mesa de ping pong para la institución que los avala.

El concurso se podrá declarar desierto en caso de no alcanzar los requerimientos básicos solicitados en las bases.

Derechos

Al participar en el concurso se ceden los derechos de reproducción del mismo en los canales de difusión de la Comisión Cardiovascular con el mero objetivo de promoción de actividad física. La Comisión Cardiovascular podrá ajustar el mensaje así como aclarar que el video se realizó en el marco del concurso.

Si existe alguna duda, contactarse al siguiente mail previo al día 3 de abril: afys@cardiosalud.org