

El lunes 6 de abril se celebra mundialmente el Día de la Actividad Física con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la importancia de practicar actividad física de manera regular y sistemática para mejorar la salud y adquirir buenos hábitos de vida.

Actividad impulsada por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

Se realizarán más de 19 caminatas colectivas, al menos una en cada departamento, en las cuales los participantes utilizarán un contador de pasos (pasómetro) que se pasarán a modo de posta. Durante la caminata se explicará a los participantes sobre los beneficios de la actividad física para la salud, cómo valorar la intensidad, las recomendaciones internacionales, a la vez que vivencian la suma de pasos. También se entregarán folletos y un pegotín alusivo para el participante. Al final del día sabremos qué departamento caminó más. Todos pueden sumarse gratuitamente.

A continuación brindamos información sobre las actividades en cada departamento, agradecemos que contacten al referente para participar.

<b>Departamento</b>	<b>Lugar</b>	<b>Referente</b>	<b>Correo</b>
Montevideo	Plaza Independencia 12 a 16 hrs.	Dr. Mateo Gamarra	<a href="mailto:mgamarra@cardiosalud.org">mgamarra@cardiosalud.org</a>
Artigas	Pista de atletismo, Estadio Matías	Bruno Pilecco	<a href="mailto:impulsa.artigas@gmail.com">impulsa.artigas@gmail.com</a>
Canelones	Ciudad de Canelones, a confirmar lugar	Enf. Iraí Casas	<a href="mailto:irai.casas@imcanelones.gub.uy">irai.casas@imcanelones.gub.uy</a>
Cerro Largo	A confirmar	Prof. Leonardo Rojas	<a href="mailto:kaporojas@hotmail.com">kaporojas@hotmail.com</a>
Colonia	A confirmar	Florencia Motta	<a href="mailto:florencia.motta@gmail.com">florencia.motta@gmail.com</a>
Durazno	A confirmar	Mauricio Rivas	<a href="mailto:mauriciorivas365@gmail.com">mauriciorivas365@gmail.com</a>
Flores	A confirmar	Mauricio Aguirre	<a href="mailto:deportesimflores@gmail.com">deportesimflores@gmail.com</a>
Florida	Plaza Asamblea, frente a la Catedral	Silvana Sanchez	<a href="mailto:silsanpitt@adinet.com.uy">silsanpitt@adinet.com.uy</a>
Lavalleja	Estadio Municipal "Juan Antonio Lavalleja"	Román Nappa	<a href="mailto:tarronappa@hotmail.com">tarronappa@hotmail.com</a>
Maldonado	Liceo Punta del Este, Liceo de Maldonado	Patricia Siqueira	<a href="mailto:salud@maldonado.gub.uy">salud@maldonado.gub.uy</a>
Paysandú	A confirmar	Yanice Santo	<a href="mailto:yanice.santo@gmail.com">yanice.santo@gmail.com</a>
Rio Negro	Actividades en Fray Bentos, Young, Nuevo Berlín, San Javier, Grecco y Algorta.	Miguel Sosa	<a href="mailto:msk7257@gmail.com">msk7257@gmail.com</a>
Rivera	Plaza de Deportes	Manuel De Avila	<a href="mailto:manecodeavila@gmail.com">manecodeavila@gmail.com</a>
Rocha	Plaza Ansina frente a Comero. 9 de abril de 9 a 13hs.	Daniel Olid	<a href="mailto:deportecomunarocho@rocha.gub.uy">deportecomunarocho@rocha.gub.uy</a>
Salto	A confirmar	Alexis Gularte	<a href="mailto:ale.jgc@gmail.com">ale.jgc@gmail.com</a>
San José	Plaza Treinta y Tres	Dr. José Carlos Bisensang	<a href="mailto:gestionambientalsanjose@gmail.com">gestionambientalsanjose@gmail.com</a>
Soriano	Plaza de deportes sobre rambla de Mercedes	Andres Quijano	<a href="mailto:laka@adinet.com.uy">laka@adinet.com.uy</a>
Tacuarembó	A confirmar	Sergio Tato Sánchez	<a href="mailto:tacuarembodeporte@hotmail.com">tacuarembodeporte@hotmail.com</a>
Treinta Y Tres	8 de abril. Gimnasio Municipal	Oscar Pereira	<a href="mailto:profe33oscar@gmail.com">profe33oscar@gmail.com</a>

Agradecemos el apoyo de los referentes locales y de las Direcciones departamentales de Salud, Direcciones de deportes, al Ministerio de Salud Pública, Ministerio de Turismo y Deporte, Centros de Educación, Intendencias y Sector Salud entre otros.

En caso de que quieran realizar otras actividades por este Día Mundial también serán muy bienvenidas, agradecemos que nos informen de ellas para incluirlas a la lista de actividades.

### **Otras formas de sumarse a este Día**

+ Puede solicitarnos folletos de actividad física completando este formulario. Descargar folleto "Ser activo te levanta"

+ Invitando en las redes sociales a moverse más con el hashtag #SerActivoTeLevanta.

Twitter: @cardiosaluduy

Facebook: <https://www.facebook.com/cardiosaluduy?fref=ts>

+ Realizando una Pausa Activa en su trabajo. Podrán hacerla siguiendo este video: [www.cardiosalud.org/video/pausas-activas](http://www.cardiosalud.org/video/pausas-activas)

+ Utilizando los Gimnasios al Aire Libre. Ver video para aprender a utilizarlos: <http://cardiosalud.org/video/gimnasios-al-aire-libre>

+ Caminata Virtual Global con el lema: "Sedentarismo es Enfermedad; Actividad Física es Salud". 6 de abril a las 10:00 am. Organizada por Agita Mundo Brazil ([www.portalagita.org.br](http://www.portalagita.org.br)).