

ABRIL, Mes Verde de la promoción de la vida Activa y Saludable Día Mundial de la Actividad Física



Lema Internacional 2021

ACTIVIDAD FÍSICA: ¡UN POCO, VALE MUCHO!



Desde La Secretaria Gral. de RAFA PANA, la Red Argentina de Actividad Física, junto a todos los profesionales e instituciones adheridas se genera este material donde se encontraran parte de las actividades a realizarse que llegaron antes del 1ro de Abril, para que todos y todas podamos ver que se hace y sumarnos activamente en cualquier lugar del planeta. Se busca de manera mundial, dar aportes desde la actividad física, el deporte y la recreación, siempre en movimiento, a:

MANTENER LA SALUD

MEJORAR LA SALUD

RECUPERAR LA SALUD



No olvidarse de registrar los eventos y sumarse al Manifiesto pos COVID

<http://portalagita.org.br/es/>
<https://celafiscs.org.br/manifiesto-da-atividade-fisica/>

Introducción:

Inactividad física: un problema de salud pública mundial (OMS) Vida sedentaria

“Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física”. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante, a él se le atribuye 5,5% del total de las defunciones a nivel mundial y es responsable de 32 millones de muertes producidas anualmente**

La OMS, en su Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario y Actividad Física, propone un modelo esquemático destinado al cambio de comportamiento de la población que traería beneficios sociales, sanitarios y económicos (OMS, 2009). En tal sentido y tras el gran éxito del Día Mundial de la Salud del año 2002, que consiguió movilizar 148 países, con un total de 1987 eventos, con el slogan “Agita Mundo - Move for Health”, traducido a 63 idiomas diferentes, la Asamblea Mundial de la Salud de la OMS, pidió a los distintos países miembros, que celebraran todos los años un día con el fin de promover la actividad física como elemento esencial de salud, equidad y bienestar. Dicha celebración, forma parte de una iniciativa más amplia de la OMS, destinada a combatir la creciente carga de enfermedades crónicas a través de la: Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, que también recibió su mandato.

El objetivo, este año, es profundizar acciones en la población, a través de distintos eventos que se promuevan la vida activa y saludable, llegando a todo el país: cada provincia, municipio, institución educativa, club, gimnasio, etc. para organizar su propia actividad o sumarse a una ya programa.

En tal sentido se espera involucrar el mayor número de instituciones que a su vez convoque a la mayor cantidad de participantes posibles, respetando y aprovechando aspectos culturales e idiosincráticos locales, como forma de promoción del mensaje

de una vida saludable y activa.

Un saludo muy especial a todos los que llevan el estandarte de la lucha contra el sedentarismo del mundo en este año tan especial, donde más que nunca necesitamos estar unidos en la promoción de la vida activa, donde la actividad física juega un rol fundamental en la salud de las personas, frente a la Sindemia del COVID 19



Dr. Victor Matsudo Presidente de RAFA PANA

Este año más que nunca aparece liderado por el **Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS)**, la brillante propuesta de crear el Manifiesto de la Actividad Física en el Post Covid: un llamado a la acción | Manifiesto de Promoción de la Actividad Física Post-COVID-19 | Manifestación por la Promoción de la Actividad Física en Post-COVID-19



Documento histórico y muy importante elaborado por las mayores autoridades del mundo en AF. Este será uno de los pilares a difundir y trabajar durante el mes verde de la Actividad física.

El lanzamiento del “Manifiesto de Promoción de la Actividad Física Post-COVID-19:

¡Urgencia para un Llamado a la Acción!" Se llevó a cabo este miércoles 28 de octubre por la tarde .

En un Webinar participaron más de 620 profesionales, representando a más de 266 instituciones de diferentes estados de Brasil, Latinoamérica y otras regiones del mundo como Europa, Asia y Medio Oriente. En el evento, los miembros del Comité Editorial presentaron el documento elaborado en colaboración con representantes de importantes instituciones internacionales como OMS, OPS, ACSM, ISPAH, ICSSPE y varios líderes latinoamericanos, así como de diferentes partes del mundo.

El propósito de realizar un lanzamiento online permitió interconectar a través de internet las más diversas localizaciones del mundo para no solo presentar cómo proponer acciones a diferentes sectores de la sociedad.

Más de 266 instituciones gubernamentales, no gubernamentales, de iniciativa privada y otras instituciones de la sociedad civil organizada ya se han adherido al Manifiesto, con énfasis en el Llamado Urgente a la Acción que describe las doce acciones propuestas para diferentes sectores de la sociedad.

Para hacerlo, simplemente firme el formulario de membresía en los enlaces a continuación, que deberían servir como herramientas para la intervención social.

Para aquellos que se lo perdieron, lo pueden ver en el canal CELAFISCS en Youtube:

No dude en apoyar esta iniciativa <https://celafiscs.org.br/manifiesto-da-atividade-fisica/>

Manifiesto Internacional de Promoción de la AF en el Pós-Covid: Una Urgente Llamada para Acción

Chamada para ação!

- 1 RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E SOCIAL**
Incentivar uma vida mais ativa e saudável, partindo da responsabilidade individual e social, mesmo após o surgimento de vacinas.
- 2 POLÍTICAS PÚBLICAS**
Promover esse estilo de vida saudável amparado por políticas públicas e de organizações não governamentais, em consonância com as demandas de desigualdades econômica e social.
- 3 DEMOCRATIZAÇÃO AO ACESSO**
Priorizar a mobilidade ativa, com efeito multiplicador sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e sustentável, alicerçado na democratização de acesso aos serviços de saúde, saneamento básico e educação de qualidade.
- 4 PLANO DE AÇÃO GLOBAL**
Fazer uso de estratégias inovadoras locais, em consonância com as diretrizes do Plano de Ação Global em Atividade Física 2018-2030 da OMS.
- 5 ESCOLA PROMOTORA DA ATIVIDADE FÍSICA**
Aumentar estímulos e oportunidades para uma vida mais ativa na escola, na retomada das atividades presenciais, transformar a escola em um polo promotor da atividade física e da redução do comportamento sedentário.
- 6 ATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES AMBIENTES**
Buscar estratégias inovadoras para prática de atividades físicas em casa e nos ambientes abertos, respeitando-se as recomendações sanitárias, especialmente quando em locais fechados.
- 7 DISSEMINAR PELAS MÍDIAS SOCIAIS**
Incentivar o uso dos meios digitais para disseminar estratégias, recursos e exemplos na promoção da atividade física e na redução de comportamento sedentário.
- 8 INTENSIDADE ADEQUADA**
Destacar os benefícios da atividade física moderada para o sistema imunológico, evitando-se as atividades físicas vigorosas em situações de maior exposição à COVID-19 ou outras pandemias similares.
- 9 APOIAR GRUPOS ESPECÍFICOS**
Apoiar grupos sociais nas manifestações da atividade física, com foco em estudantes, trabalhadores, idosos, mulheres, pessoas com deficiências e outros grupos vulneráveis.
- 10 MODELO SUSTENTÁVEL E COOPERATIVO**
Organizar as diferentes abordagens para a promoção e intervenção com foco nas atividades físicas segundo modelos do desenvolvimento sustentável e de gestão cooperativa por grupos de pessoas.
- 11 INVESTIR NOS ESPAÇOS PÚBLICOS**
Investir em políticas e ações que promovam a caminhada, o uso da bicicleta, e a recreação ativa nos espaços públicos.
- 12 TODO MOVIMENTO CONTA**
Mover-se mais e sentar-se menos. Aumentar mais passos diários, referencialmente, acumular 150 minutos mais por semana de atividade física moderada. Substituir o tempo sentado por atividades físicas leves. Na promoção da saúde, todo movimento conta.



¿Qué es el mes verde?

El Día Mundial de Actividad Física se celebra todos los años el 6 de abril en todo el mundo con actividades que buscan promover el movimiento en todas las edades y diferentes entornos para mejorar la salud. El día mundial, pone en agenda el terrible problema de sedentarismo que afecta la salud que el mundo transita, “la pandemia del sedentarismo”. Durante la 54a Asamblea Mundial de la Salud en el año 2002 se decidió que el Día Mundial de la Salud tendría como tema la promoción de la actividad física, y desde allí el DMAF se celebra cada año.

Como lamentablemente un solo día no alcanza para representar a nivel mundial las acciones que se desarrollan, por ello y destacando la importancia del problema se decidió llevar esta celebración a un mes entero de acciones concretas y cuantificables, es así como nace ABRIL EL MES VERDE en Brasil en un plenario de AGITA MUNDO, donde fue votada la iniciativa por unanimidad.

Objetivos del día Mundial de la Actividad Física:

- ✓ Realizar estrategias y prácticas efectivas para la promoción de una vida

saludable y activa a nivel federal, con un sentido concreto de equidad.

- ✓ Promover la adopción de estilos de vida activos, mediante la construcción de una conciencia saludable y activa.
- ✓ Sensibilizar a la población y a las organizaciones sociales sobre la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, la importancia de una vida activa para mejorar la salud.
- ✓ Reducir el índice de inactividad física y la epidemia sedentarismo de la población general.
- ✓ Crear ambientes favorecedores que contribuyan a fortalecer las capacidades de las comunidades para la realización de actividad física, de manera inclusiva y participativa.

Algunos flyers y acciones a la fecha

(Se recuerda que todas las acciones son gratuitas, ud. puede participar de la que crea conveniente, se sugiere verificar el horario del país organizador, es muy importante en participar de las actividades grupales, como por ejemplo el concurso de posters).

Internacionales (recordamos que es una recopilación parcial, no refleja el total de acciones, en todos los países miembros de la Red hay muchas más acciones, que se registran de manera personal o institucional en el portal, la Red tiene libre participación, mientras se respeten las normas de funcionamiento)



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
 6 DE ABRIL DE 2021
ACTIVIDAD FÍSICA: ¡UN POCO VALE MUCHO!

Agita Feed!
Promocionar las redes

6 de Abril
10 de la mañana!!

Multiplica envíos en Internet; Face; Whats App;
Fanpage; Twitter; Instagram

Registre sus Acciones: www.portalagita.org.br

Concurso de posters

CONCURSO DE PÓSTER
 en celebración de **MES VERDE**
 y al **DMAF**

Participa con nosotros!
 #yoagité

En el marco de las actividades de celebración del Día Mundial de la Actividad Física

Webinar
PUNTOS CLAVES PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD EN LA RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Moderador:
Dr. Iván D. Escobar

Conferencias:

"Día Mundial de la Actividad Física, REDCOLAF y RAFA"
Nut. Rocío Gámez

"Ejercicio, la mejor farmacia: Manos a la obra"
Dr. Otmaro Belalcázar

"Recomendaciones de actividad física: una tarea obligada de los profesionales de la salud"
Dr. Juan Manuel Sarmiento

5 de abril
7 PM

Organiza: Apoya:

PÓNTE EN MOVIMIENTO SIN SALIR DE CASA, ¡TOTALMENTE GRATIS!

CUANDO SE QUIERE SE PUEDE!

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
 PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

MANTENTE SIEMPRE FÍSICAMENTE ACTIVO

06 de abril 2023. Día mundial de la actividad física
 "UN POCO, VALE MUCHO"

JAIRO STEBAN
 INSTRUCTOR



Dr. Jim Skinner - USA
 • Profesor emeritus de Indiana University
 • Past Presidente del ACSM.



Dr. Miguel Malo
 • Asesor Regional OPS - México

CONFERENCIA INTERNACIONAL

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

¡UN POCO VALE MUCHO!

05 de abril de 2021

06:00 pm - Hora Perú

LIVE Rafa_Pana PERÚ

Conferencia Internacional por el Día Mundial de la Actividad Física

¡Un poco vale mucho!

📅 Día: Lunes 05 de abril de 2021.

🕒 Hora: 06:00 pm - Perú.

📺 Transmisión en vivo: Zoom - Facebook live.

🌐 Expertos Internacionales:

- ▶ Dr. Jim Skinner - USA. um
- ▶ Dr. Miguel Malo - OPS México. mx

🏠 Organizan:

- ✓ Universidad del Centro del Perú - Huancayo.
- ✓ Red de Actividad Física de las Américas - Perú
- ✓ Movimiento Muévete por tu Salud Perú
- ✓ Revista Muévete por tu Salud

🌐 Apoyo internacional:

- ✓ Red de Actividad Física de las Américas RAFA/PANA

🌟 Auspicia:

- 🎓 Mark Twain School

📄 Más información:

- ✉ rafapana.peru2018@gmail.com
- ✉ movimientomueveteportusaludper@gmail.com

¡Ingresa a este gran evento y promueve la Actividad Física todo el mes de abril en tu Institución!

#Salud #ActividadFísica #Día #Mundial

Organizan:






rafa.pe **MARK TWAIN SCHOOLS**

Más información:

- ✓ Ingreso libre.
- ✓ Trasmisión en vivo.
- ✓ Expertos Internacionales.

Correos de contacto:
 rafapana.peru2018@gmail.com
 movimientomueveteportusaludper@gmail.com

ID: 934 4271 8211
 Código: 612423

Temporada 2021

Martes 6 de abril 06:00 p. m.

Conversatorio: Día mundial de la Actividad Física



Catalina Abauza
 Médica y especialista en Medicina del Deporte de la Universidad del Bíoque. Jefe de la Red de Actividad Física de la Universidad del Bíoque. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles, equipo de Medicina, Condicionales y Entrenos de Vida Saludable.



Rocío Gámez Martínez
 Nutricionista Dietista Universidad Nacional, Especialista Ejercicio Físico para la Salud. Miembro Comité ejecutivo de la Red de actividad física para las Américas - RAFA.



Nubia Yaneth Ruiz Gómez
 Fisioterapeuta, Especialista en Ejercicio Físico para la salud y maestrante en Salud Pública. Coordinadora del Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física del Ministerio del Deporte de Colombia.



Olga Lucía Sarmiento
 Médica, Magíster en Salud Pública y doctora en Epidemiología. Profesora Titular del área de Salud Pública de la Facultad de Medicina Universidad de los Andes. Directora del grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes, EPANDES.

Conéctate y sigue nuestros programas en:
facebook.com/SaludUNALcontigo
bit.ly/youtubemedicinaunal



8 DE ABRIL

6:00 - 8:30 PM

CONVERSATORIO

El papel de la Actividad Física en un mundo en pandemia

En el marco de la celebración del día mundial de la Actividad Física. 6 de abril "Un poco vale mucho"




Especialización en Actividad Física - Facultad de Salud y Rehabilitación | Proyección Social

FECHA Y HORA	ACTIVIDAD	LINK
06-04-2021 1:00 – 2:30 pm	Datos y Mitos sobre la Actividad Física	https://lobby.sar.ruav.edu.co/#/20G5D3DVOR55
06-04-2021 4:30 – 6:00 pm	Actividad Física en Niños, Adolescentes y Adultos Mayores	https://lobby.sar.ruav.edu.co/#/20G60BBQB1D1
07-04-2021 8:00 - 12 m	Nutrición y Actividad Física	https://lobby.sar.ruav.edu.co/#/20G7HNVVZAHX
09-04-2021 1.30 pm	Fullbody entrenamiento en casa	https://lobby.sar.ruav.edu.co/#/20G8JXZ4MZ19
9-04-2021 10:00 – 12:00 M	La Actividad Física dentro de la ocupación. Perspectivas desde T.O	



<p>#AGITATODOELDIA TODO EL DIA ES DIA.</p> <p>UN MES ENTERO DE ACCIONES MUNDIALES PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA.</p> <p>6 DE ABRIL DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.</p> <p>UN POCO VALEMUCHO!</p>	<p>#AGITATEVEREYDAY</p> <p>A FULL MONTH OF WORLD ACTIONS TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY.</p> <p>APRIL 6 WORLD DAY FOR PHYSICAL ACTIVITY.</p> <p>A LITTLE WORTHS A LOT!</p>
--	---

世界身体活動の日
 2021年4月6日
 身体活動：少しだけでもしないよりはずっといい

Access to complete: www.portagita.org.br

اليوم العالمي للنشاط البدني
 2021 أبريل 6
 النشاط البدني: جهود صغيرة تمنع نتائج كبيرة

Access complete info at: www.portagita.org.br

JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
 6 AVRIL 2021
 ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN PEU EST DÉJÀ MIEUX!

Pour tous les détails : www.portagita.org.br

Maailman liikuntapäivä
 6. huhtikuuta 2021
 Liikunnassa vähänkin on parempi kuin ei mitään

Access to complete: www.portagita.org.br



DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



06 DE ABRIL 2021

Movimiento
 Muévete por tu Salud Perú



Acceda a www.portalagita.org.br para saber más

**ACTIVIDAD FÍSICA:
 ¡UN POCO VALE MUCHO!**



Estimados Agitadores

Estamos en vísperas de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física. El próximo martes 6 de abril lo celebraremos con el lema: Actividad física: poco vale mucho.

Ese día, CELAFISCS está organizando, con el apoyo de RAFA, el Foro de Buenas Prácticas, donde los compañeros James Skinner y Oscar Incarbone representarán a RAFA. Será de 9 am a 12 pm (hora brasileña) y el link

es: <https://zoom.us/j/95746776753?pwd=UW5yc3FFSXXQ1RzEwS0hlUzhNVGV2UT09>,

Sabemos que está organizando sus eventos en su país, pero le rogamos que nos envíe con prontitud carteles referidos a la fecha, que se mostrarán oficialmente en el Foro el día 6. Y no olvide registrar cualquier evento en el sitio web www.portalagita.org.br

¡Eres muy bueno Agitar a el Mundo Juntos!

En la republica argentina (recordamos que es una recopilacion parcial, no refleja el total de acciones, en todo el pais hay muchas mas acciones, que se registran de manera personal o institucional en el portal, la Red tiene libre participacion, mientras se respeten las normas de funcionamiento)




 Federación Internacional de Educación Física


 YMCA INSTITUTO UNIVERSITARIO
 Educación en valores


 International Coalition of YMCAs


RAFA - PANA
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
 PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

Día mundial de la Actividad física

6 DE ABRIL 20.00 HORAS
 CONVERSATORIOVIDA ACTIVA, PANACEA UNIVERSAL PARA LA SALUD INTEGRAL

Participación Dr. Victor Matsudo, Presidente RAFA PANA,
 Dr. Almir Gruhn, Presidente Mundial FIEP,
 Dr. Rodolfo Buenaventura, Secretario Mundial FIEP,
 Dr. Oscar Incarbone Secretario General RAFA PANA Rector IUYMCA,
 Dr. Carlos Marino, Delegado Nacional por Argentina FIEP

FIRMA DEL CONVENIO MARCO INTERINSTITUCIONAL DENTRO DE LOS FESTEJOS DEL DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA, FIEP – IUYMCA Y RAFA PANA



inscripción
informes@iuymca.edu.ar

Mes Saludable



MES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Martes 6/04 08:00hs TALLERES RCP Recomendaciones para inicio de actividad física no sistemática Nutrición	Viernes 09/04 18:30hs Natación para discapacitados 19:30hs Natación para embarazadas	Sábado 10/04 16:30hs Caminatas aeróbicas desde el Edificio Municipal hasta plaza 9 de Julio. Se realizarán actividades funcionales.	Sábado 17/04 16:00hs Baila conmigo En playones de Barrio.	Domingo 18/04 08:30hs Salida Aeróbica desde el Ce De Mu.	Sábado 24/04 17:30hs SPINNING en la Costanera desde las 17hs.	Jueves 29/04 08:30hs TALLER: Deporte con perspectiva de género. Cecé San Martín Por los cupos llamar al Ce De Mu.
---	--	---	--	--	--	--

Un poco vale mucho...
Unicos
En Movimiento

INFORMACIÓN:
☎ | 03743 - 476141

📍 | Reconquista y Formosa - Puerto Rico - Misiones

DIRECCION DE
Deportes

CeDeMu
CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL, PUERTO RICO

MUNICIPALIDAD DE PUERTO RICO

¡Un poco vale mucho!



06 de abril del 2021

Día Mundial de la Actividad Física

"Nos movemos desde casa"

Martes 06 de abril 18 hs via zoom.



6 ABRIL 2021
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

"UN POCO VALE MUCHO"

- Abril: "Mes verde de la Promoción de la Vida Activa y Saludable" Somos la vacuna preventiva animate a acompañarnos y a movernos por nuestra salud
- "La vuelta a la actividad física deberá de hacerse de forma progresiva, dependiendo de las capacidades individuales y evitando sobreesfuerzos"

"UN POCO VALE MUCHO"

Abril: "Mes verde de la Promoción de la Vida Activa y Saludable"
Somos la vacuna preventiva animate a acompañarnos y a movernos por nuestra salud

"La vuelta a la actividad física deberá de hacerse de forma progresiva, dependiendo de las capacidades individuales y evitando sobreesfuerzos"

6 ABRIL 2021
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



FIEP **YMCA** **RAFA - PANA**

Federación Internacional de Educación Física

INSCRIPCIÓN
informes@iymca.edu.ar

6 ABRIL **DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

20:00 horas FIRMA DE CONVENIO MARCO INTERINSTITUCIONAL
CONVERSATORIO: vida activa panacea universal para la salud integral

Dr. Victor Matsudo Presidente RAFA PANA, Dr. Almir Gruhn, Presidente Mundial FIEP; Mg. Rodolfo Buenaventura, Secretario Mundial FIEP; Dr. José Fernando Filho, Vicepresidente FIEP América del Sur; Dr. Oscar Inarban, Rector IYMCA; Dr. Carlos Alberto Marino, Delegado Nacional FIEP Argentina

Instagram

Tu historia consejo dep... greesolivos simonaolivos mal

universidad_isalud

UNIVERSIDAD ISALUD

rafa . arg
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ARGENTINA
www.rafaargentina.net

**DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
 ENCUENTRO POR ZOOM ¡SUMATE!**

06.04.2021 - 19:00 horas

ENTRADA LIBRE Y GRATUITA. PREVIA INSCRIPCIÓN
 EL ACCESO SERÁ ENVIADO UNA VEZ INSCRIPTOS.



MARTES 6 DE ABRIL - 18HS - ARGENTINA

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

¡UN POCO VALE MUCHO!

NOS PONEMOS EN MOVIMIENTO DESDE DONDE ESTÉS A LAS 18HS VIA ZOOM

¡NO TE LO PIERDAS!

6 ABRIL 2021

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Abril: "Mes verde de la Promoción de la Vida Activa y Saludable"

"UN POCO VALE MUCHO"

- Somos la vacuna preventiva animate a acompañarnos y a movernos por nuestra salud
- La vuelta a la actividad física deberá de hacerse de forma progresiva, dependiendo de las capacidades individuales y evitando sobreesfuerzos

6 de Abril

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

EL CLUB

MEDITACIÓN // DESAFÍOS
 PREMIOS // DJs

rafa . arg
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ARGENTINA
www.rafaargentina.net

6 de Abril
 Día Mundial
 de la Actividad
 Física

UN POCO
 VALE MUCHO!!!



CUANDO EL CUERPO BAILA
 LA MENTE OLVIDA

RITMOS MUNICIPAL

rafa .arg
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ARGENTINA
 www.rafaargentina.net

RAFA - PANA
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
 PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

6 DE ABRIL 2021
 DIA MUNDIAL DE LA
 ACTIVIDAD FISICA

UN POCO
 VALE
 MUCHO!!

EPF EN ACCION
 Rio Gallegos - Sta Cruz

los Océanos
 no van al cielo

rafa .arg
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ARGENTINA
 www.rafaargentina.net

RAFA - PANA
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
 PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

ENFERMEDADES LOCO FRECUENTES
 PATOLOGIA DE SANTA CRUZ - ARGENTINA

Maria Paula
 Milograna

mpaulamilo

+549(2966)388637

**DIPLOMATURA UNIVERSITARIA
 EN PRESCRIPCIÓN Y PROMOCIÓN
 DE ACTIVIDAD FÍSICA
 ADAPTADA A LAS PERSONAS CON
 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

“MÓDULO ESPECIAL
 CONTEXTO POSTCOVID”

Sábado 10 de Abril
 charla presentación en el
 marco del día mundial
 de la actividad física
 Inicio 15 de Mayo

Informes e inscripción:
 informes@iuymca.edu.ar



YMCA
 INSTITUTO UNIVERSITARIO
 Educación en valores

APACA
 Asociación Provincial de Actividad Física de la Argentina

MECUBA

er

rafa .arg
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ARGENTINA
 www.rafaargentina.net

RAFA - PANA
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
 PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

IMEF

rafa .ecua

RAFA PUERTO RICO

adef

rafa .pe

compro

CEPE

ESTE 6 DE
 ABRIL
 Celebramos juntos
DIA MUNDIAL
 de la
ACTIVIDAD FISICA

¡Cuida tu Corazón! - Mueve 30 minutos al día

UN POCO VALE MUCHO

Campo de
 Educación Corporal
 C.P.E.S. N° 18 - CAÑAS
 MARIA NOTARO

CONSEJO PROVINCIAL
 DE EDUCACIÓN

rafa .arg
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA ARGENTINA
 www.rafaargentina.net

RAFA - PANA
 RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
 PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

zoom GRATUITO | 16 DE ABRIL | 19.00 HS

REGÍSTRATE



**NUTRICIÓN
 PARA EL FITNESS,
 LA SALUD Y EL DEPORTE**

EN EL MARCO DEL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,
 IDA INTERNACIONAL PRESENTA SU PRIMER LIBRO EN
 ESTA CONFERENCIA VIRTUAL.

06 DE ABRIL
DÍA MUNDIAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CHARLAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
 EN TIEMPOS DE PANDEMIA
 PROF. JUAN PASTOR CACERES Y
 ENTREVISTA AL DOC. OSCAR INCARBONE
 "ACTIVIDAD FÍSICA, UN POCO VALE MUCHO"

LOS ANTIGUOS - SANTA CRUZ

06 DE ABRIL 2021

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

+MOVIMIENTO
 +VIDA

¡UN POCO VALE MUCHO!

06 de abril 2021

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

+ MOVIMIENTO
 + VIDA

¡UN POCO VALE MUCHO!

Charla promoción de la vida activa y saludable

"Calidad de vida, actividad física y alimentación saludable"

Jueves 25 de Marzo 10:00hs

Informes e inscripción:
informes@iuymca.edu.ar

FIRMA CONVENIO IMEF, PARA LANZAMIENTO CICLO DE COMPLEMENTACIÓN CURRICULAR Y DIPLOMATURAS

ACTIVIDAD ESPECIAL PREVIA AL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, PRESENTACION DE LA ENCUESTA RAFA ARGENTINA a cargo Prof. Silvia Pérez COPEF

Dr. Oscar Incarbone Dra. Luciana Valenti Dr. Carlos Marino

¡Un Poco Vale Mucho!

6 DE ABRIL
 Día Mundial de la Actividad Física

+ MOVIMIENTO
 + SALUD

¡Un poco vale mucho!

06 de abril del 2021

Día Mundial de la Actividad Física

¡Celebramos el Mes Verde todo Abril!

+ Minutos Activos
 - Minutos Sentados

¿Qué es Rafa Pana?



Es la Red de Actividad Física de las Américas, (Physical Activity Network of the Americas) web www.rafapana.org

Red de Actividad Física de las Américas (RAFA/PANA), fue creada con el objetivo de construir una red de redes nacionales, que integrando miembros de instituciones públicas y privadas, busca contribuir a mantener, recuperar y mejorar la salud y calidad de vida en la población de las Américas, a través de promoción de la práctica regular de actividad física (AF).



Visión

Promoción de la actividad física, para una vida más saludable en la población de las Américas.



Red RAFAPANA enfoca sus esfuerzos en traducir teoría en acción en las Américas, siguiendo los principios de la Red Agita Mundo, a la cual pertenece. Por esta razón, el objetivo principal de la Red es integrar, fortalecer y divulgar las políticas y experiencias de las redes nacionales, así como promover la implementación de estrategias basadas en la evidencia en el marco de salud pública para la promoción de estilos de vida saludables.

Que es el programa Agita



(<http://portalaqita.org.br/es/agita-sp/el-agita-sp/quienes-somos.html>)

En un proceso de planificación de dos años, CELAFISCS - Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano do Sul, buscó la colaboración de profesionales de los principales Centros de Brasil y del exterior, entre los que destacan el Centro de Investigación Aeróbica y CDC. Estados Unidos, Health Education Authority en Inglaterra y Active Australia, entre otros.

Con el fin de llegar a una población de más de 36 millones de personas, se optó por la estrategia de establecer socios institucionales. Después de la fase de preparación, el Programa Agita São Paulo se lanzó en diciembre de 1996 y se implementó en febrero de 1997, con el apoyo de varias organizaciones. Hoy en día, más de 400 instituciones gubernamentales, no gubernamentales, estatales y del sector privado trabajan para establecer las metas, poblaciones objetivo, estrategias, acciones y resultados deseados.

RAFA PANA, cuenta con redes en distintas partes del mundo, citamos lo que se realiza en Argentina en esta oportunidad.

¿Qué es RAFARGENTINA? (e mail. redrafaargentina@gmail.com)

Es una red de actividad física, creada con el propósito de contribuir a mantener, recuperar y mejorar la salud y calidad de vida de la población del país, a través de la promoción de la práctica regular de actividad física.

Misión

Integrar, fortalecer y divulgar las políticas, estrategias, investigaciones y experiencias de las redes locales y nacionales para la promoción de un estilo de vida saludable, con el propósito de mantener, recuperar y mejorar la salud y en consecuencia la calidad de vida de la población.

Actividades:

Reuniones anuales de RAFA.

Capacitaciones presenciales y a distancia.

Comunicación por medio de las redes, con el fin de promover la actividad física.

Intercambio de materiales y expertos

Uso, de whastsApp, con requisito de fomentar la lucha contra el sedentarismo, no usar este medio con otros fines.

Divulgar en acciones autorizadas, sin conflictos de intereses y con acciones probadas científicamente el logo RAFA y RAAF

ABRIL MES VERDE.

DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 6 DE ABRIL DE 2021.

Actividad física: un poco vale mucho.

AGENDA EVENTOS (Argentina programa preliminar)



LUNES 05 de abril

- Inicio de acciones nacionales, envío de mensajes a redes, videos y participación en acciones internacionales. Reenvío de la encuesta.

MARTES 06 de abril

- 14 hs. ENTREVISTA EN VIVO. Radios y promoción TV pública.
- 19 hs. EVENTO DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. Conversatorio Taller, , TESAF Universidad ISALUD
- 20 hs. CONVERSATORIO VIDA ACTIVA, PANACEA UNIVERSAL PARA LA SALUD INTEGRAL. YMCA. Disertantes a cargo: Dr. Victor Matsudo Presidente RAFA PANA, Dr. Almir Gruhn Presidente FIEP MUNDIAL, Dr. Rodolfo Buenaventura, José Fernandes Filho Vicepresidente FIEP para América del Sur, Dr. Oscar Incarbone Secretario General RAFA PANA y Dr. Carlos Marino Delegado FIEP Argentina.

JUEVES 08 de abril

- 16 hs. “Taller teórico- práctico ACTIVO Y SALUDABLE”. A cargo del Centro de Salud y Bienestar de Entre Ríos.

SÁBADO 10 de abril

- 10 hs. “prescripción y promoción de actividad física adaptada a las personas con enfermedades crónicas no transmisibles MÓDULO ESPECIAL CONTEXTO COVID”. IUYMCA. Con el apoyo internacional Dr. Enrique Chávez.

LUNES 12 de abril

- 19 hs. Charla “PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD”. Disertantes a cargo: Dra. Luciana Valenti y Dr. Oscar Incarbone, con colaboración de Ludmila Romero y Diego Marrone.

VIERNES 16 de abril

- 19hs. Conferencia virtual: “NUTRICIÓN PARA EL FITNESS, LA SALUD Y EL DEPORTE”. En el marco del día mundial de la actividad física, IDA Internacional presenta su primer libro en conferencia virtual.

LUNES 19 de abril

- 19hs. Taller práctico “PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO”. Parte práctica a cargo del Prof. Martín Rodríguez, con colaboración de pasantes TESAF.

MIÉRCOLES 21 de abril

- 18 hs. “VIDEO CONFERENCIA ATLETISMO DEPORTIVO, AMATEUR Y ESCOLAR”. YMCA. Coordinador académico: Prof. Andrés Charadia.

LUNES 26 de abril

- 19 hs. Cierre del mes con la PRESENTACIÓN DE RESULTADO PREELIMINARES DE LAS ENCUESTAS SOBRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ARGENTINA y PAUTAS PARA EL USO DE BARBIJO DURANTE ACTIVIDAD. A cargo de la Dra. Luciana Valenti y Silvia Perez, con colaboración de Domingo Liotta.

Nota. Para cualquiera de las actividades entre en contacto con RAFA Argentina, propuestas libres y gratuitas con inscripción previa.

**La última iniciativa es la generación de una nueva encuesta, esperamos su apoyo,
Hola a todos!! Les pido por favor completen la encuesta y compartan!
Es muy importante su participación!!**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdpD0NHxxeCXiRsDavo8N01MentW5TPYcV60gdFvyCYPeIQGA/viewform>

¡Sígueme en Instagram! Nombre de usuario: rafa.argentina

<https://www.instagram.com/rafa.argentina?r=nametag>



Mail de contacto para ampliar información



Dr. Oscar Incarbone Secretaria General RAFA PANA

oincarbo@yahoo.com.ar whatsAp +5491144708026

Dr. Oscar Incarbone



oincarbone

www.rafapana.org

www.rafapana.org  www.rafaargentina.net

