

# BEST PRACTICES FOR PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION

*AROUND THE WORLD*

## ORGANIZATION

**CELAFISCS**



- CELAFISCS -  
CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE  
APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

Phone: (5511) 4229.8980 / 4229.9643

[www.celafiscs.org.br](http://www.celafiscs.org.br)

[celafiscs@celafiscs.org.br](mailto:celafiscs@celafiscs.org.br)

**CDC**



CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

[www.cdc.org](http://www.cdc.org)

## SUPPORT

**AGITA MUNDO NETWORK**



[www.rafapana.org/agitamundo](http://www.rafapana.org/agitamundo)

**IUHPE**



[www.iuhpe.org](http://www.iuhpe.org)

**RAFA - PANA**



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

[www.rafapana.org](http://www.rafapana.org)

[rafa@rafapana.org](mailto:rafa@rafapana.org)

[pana@rafapana.org](mailto:pana@rafapana.org)

## DESIGN

**Fabio Hourneaux**



## **THE BEST PRACTICES FOR PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION AROUND THE WORLD**

Physical activity promotion has been in the last decade one of the most efficient strategies for promoting health in the population. There is no doubt about the role of PA in the prevention of non-communicable chronic diseases and its contribution for an adequate health status and quality of life.

Since 1995 when the CDC/ACSM physical activity recommendation for health has published, with a very clear and simple message of accumulating at least 30 minutes of moderate physical activity at least 5 days per week, the international sensibilization for using this scientific news to benefit the community has begun as well. Taking into account this new recommendation, physical activity promotion programs were initiated in São Paulo - Brazil, and gradually throughout the Americas, These programs became a good example of easily police implementation, at low cost and high acceptance in the community, reaching and “contaminating” different countries in the region. Thus, in a very efficient way and with the characteristic commitment of those involved, similar activities arose in other countries of the region, such as Colombia, Argentina, Venezuela, Ecuador, Peru, and the others have also taken part of process. Bolivia, Uruguay, Mexico, Costa Rica, Panama and Cuba also engaged in those “agitations”.

Therefore, an international network of physical activity promotion program in the Americas started being consolidated, at the same time reaching almost all the continents in a 10-year period; hence, originating the international networks for the physical activity promotion in the Americas – **PANA** – and, in the world – **AGITA MUNDO** – with the purpose of joining all these international efforts as a way of sharing experiences and transforming scientific evidences into useful and concrete actions for the health of the population. Recently, our colleagues from Europe have reorganized the strategic HEPA-Europe which reapers with a lot of energy!

Putting the strategic planning of the Agita Mundo network together, the publication of a manual of best practices became a priority. CELAFISCS with the support of CDC and IUHPE decided to organize this publication with the aim of gathering some of the best examples in the world of how possible it is to fight against sedentarism when someone have the commitment and wiliness of doing so. Taking into account that modern interventions should focus, besides the subject, the social, natural and constructed environment each of the experiences described in this publication clearly show how many people, groups and institutions around the world have had not only the wiliness and commitment, the desire of changing something facing challenges, difficulties and barriers, but also put all their passion to improve health and quality of life of the population. All of them have shown that when you have common dreams, there is nothing better than dreaming together about an active and happier world!

**Sandra Marcela Mahecha Matsudo**

**CELAFISCS**

## **LAS MEJORES PRÁCTICAS EN LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MUNDO**

La promoción de la actividad física se ha convertido en las últimas décadas en una de las más eficientes estrategias de promoción de salud de la población. No existe duda alguna del papel que la actividad física tiene en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y en la contribución para un adecuado estado de salud y de calidad de vida.

Desde 1995 cuando se inicia la divulgación de la recomendación de la actividad física para la salud con un mensaje claro de por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, mínimo 5 días por semana, comienza la sensibilización internacional para utilizar estas novedosas informaciones científicas para beneficio de la comunidad. Con esta nueva recomendación se inicia en São Paulo Brasil y progresivamente por América Latina, programas de promoción de actividad física que con el ejemplo de ser una política de fácil implementación, bajo costo y alta aceptación en la comunidad lleva a que esta “contaminación” alcance a diversos países de la región. Así de forma altamente eficiente y con el compromiso característico de varios de ellos comenzaron actividades similares en países de la región como Colombia, Argentina, Venezuela, Ecuador, Perú y mas tarde otros fueron también entrando en el proceso. Bolivia, Uruguay, México, Costa Rica, Panamá y Cuba también se involucraron en estos “agitos”.

De esta forma se iba consolidando una red internacional de programas de promoción de actividad física en las Américas que también llegó a prácticamente todos los continentes en un periodo de 10 años. Surgen así las redes internacionales para la promoción de la actividad física en las Américas – **RAFA** – y en el mundo – **AGITA MUNDO NETWORK** – con el objetivo de unir todos estos esfuerzos internacionales como una forma de compartir experiencias y transformar evidencias científicas en acciones concretas útiles para la salud de la población. Recientemente compañeros de Europa organizaron nuevamente la Red Europea, que reaparece con mucha energía!

Dentro del planeamiento estratégico de la Red Agita Mundo, la publicación de un manual de “Mejores Prácticas” era una prioridad. CELAFISCS con el apoyo del CDC y de IUHPE decide organizar esta publicación con el objetivo de reunir algunos de los mejores ejemplos en el mundo de cómo es posible luchar contra el sedentarismo cuando se tiene el compromiso y la voluntad de hacerlo. Teniendo en cuenta que intervenciones modernas deben focalizar no solo el individuo sino también su ambiente social, físico y construido, cada una de las experiencias aquí descritas muestran claramente como tantas personas, grupos e instituciones de todo el mundo han tenido no solo la voluntad y el compromiso de querer cambiar enfrentando desafíos, dificultades y obstáculos, sino también que han colocado toda su pasión para mejorar la salud y calidad de vida de la población, todos han mostrado que cuando se tienen sueños en común, no hay nada mejor que poder soñar juntos por un mundo mas activo y mas feliz !

**Sandra Marcela Mahecha Matsudo**

**CELAFISCS**

## INDEX

<b>NORTH AMERICA</b> .....	9
<b>CANADA</b> .....	11
Active Kids – Nova Scotia .....	13
Active 2010 – Ontario Ministry of Health Promotion .....	19
Alberta Centre for Active Living – University of Alberta, Edmonton .....	22
Saskatchewan in Motion .....	24
<b>MEXICO</b> .....	27
Actívate Iteso .....	29
<b>UNITED STATES OF AMERICA</b> .....	31
Building Healthy Lifestyles – Ohio .....	33
Fuel Up / Lift-Off! LA – Los Angeles, CA .....	35
Fun 5 – Hawaii .....	39
Granite State Fitkids Program – Nashua .....	42
Healthy Hawaii Initiative – Hawaii .....	47
Middle School Health and Fitness Fair – North Carolina .....	49
Move to Improve – Georgia .....	51
Physical Activity Network – CDC .....	54
<b>CENTRAL AMERICA</b> .....	55
<b>COSTA RICA</b> .....	57
Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación .....	59
Red Costarricense de Actividad Física para la Salud .....	61
<b>PANAMA</b> .....	65
Agita UdelaS .....	67
Ministerio de Salud .....	69
Muévete Panamá .....	70
<b>SOUTH AMERICA</b> .....	73
<b>ARGENTINA</b> .....	75
Amoverse Argentina .....	77
Argentina Activa y Saludable .....	80

A Moverse Viedma .....	85
Chubut Re-Activa .....	89
Escuelas en Movimiento .....	92
Alco en Movimiento .....	94
Municipio Cipoletti .....	96
Pasantías LAFYS .....	98
Propia .....	100
YMCA .....	102
<b>BOLIVIA</b> .....	105
Muévete Bolivia .....	107
<b>BRAZIL</b> .....	111
Agita São Paulo .....	113
Agita Caxias do Sul .....	123
Albert Einstein .....	126
Lazer Ativo .....	128
Petrobrás .....	132
Roche Laboratório .....	135
TST on the Move .....	137
<b>CHILE</b> .....	141
Vida Chile .....	143
<b>COLOMBIA</b> .....	147
Red Colombiana de Actividad Física – REDCOLAF .....	149
A Moverse Dígame – Bucaramanga – Santander .....	152
Activate Pereira – Risaralda .....	155
Buga em Movimiento – Valle del Cauca .....	158
Cali en Movimiento – Valle del Cauca .....	161
Gatorade Sports Science Institute – Bogotá/Cundinamarca .....	164
Guajira Activa – Guajira .....	166
Huila Actio y Saludable – Huila .....	168
INDER Medellín – Antioquia .....	171
Muévete Bogotá – Cundinamarca .....	174
Muévete e Ilumina tu Salud – Córdoba .....	177
Por su Salud, Muévase Pues – Antioquia .....	180
Proesa – Programa Para La Salud Sico-física – Antioquia .....	183

Programa de Adulto Mayor Tu Vales – Bogotá .....	187
Proyecto Promoción de Actividad Física en Risaralda .....	190
Recreovias – Bogotá .....	194
Universidad El Bosque – Bogotá .....	197
Red Ciclovias Unidas de las Américas .....	199
Concurso Internacional de Ciudades Activas - Saludables .....	201
<b>ECUADOR</b> .....	203
A Moverse Ecuador .....	205
Muévete Manaba .....	208
<b>PERU</b> .....	211
Muévete por tu salud USIL .....	213
Muévete San Borja .....	216
Tai Chi Parques Tercera Edad .....	218
<b>VENEZUELA</b> .....	221
Muévete por tu Salud .....	223
<b>EUROPE, AUSTRALIA &amp; ASIA</b> .....	227
HEPA Europe .....	229
Agita Ponte do Sor – Portugal .....	231
Paralympic School Day .....	234
10,000 Steps – Australia .....	238
Fit for Life – Finland .....	240
Move for Health – Finland .....	243
Heartlinks – United Kingdom .....	247
Solidasport – Italy .....	250
Olympia – India .....	252

