

Argentina Activa y Saludable



Secretaría de Deporte

ARGENTINA



Secretaría de Deporte  
Jefatura de Gabinete de Ministros

Subsecretaría de Deporte Social

Plan Nacional de Deporte Social

Programa Nacional  
de  
Actividad Física para la Salud

[www.deportes.gov.ar](http://www.deportes.gov.ar)

el Deporte  
y la Salud

## Fundamentación

### **Programa Nacional de Actividad Física para la Salud** **"Argentina Activa y Saludable"**

Es función fundamental y prioritaria de la Secretaría de Deportes de la Nación la promoción de actividades físicas y deportivas para toda la población, en todo el territorio nacional. Y teniendo en cuenta los informes de la Organización Mundial de la Salud, que expresan claramente que uno de los flagelos modernos es el "**sedentarismo**" que perjudica a la salud física, psíquica y social de la sociedad. Y que la Organización Panamericana de la Salud ha determinado que el estilo de vida sedentario tiene un alto costo para los países. Es objetivo del programa reducir estos altos índices de sedentarismo promoviendo una cultura que revalorice el cuidado del cuerpo y la salud, el aumento del interés por el contacto con la naturaleza, la progresiva incorporación de la mujer a la actividad y la inclusión de la población general que posee algún factor de riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares como son, el sedentarismo, las dislipemias, el tabaquismo, la hipertensión, el stress, la diabetes y el alcoholismo.

La OMS y la OPS establecieron que *"El desarrollo de comunidades y entornos saludables esta estrechamente ligado a la posibilidad de disponer de información que facilite a las personas de toma de decisiones sobre su modo o estilo de vida y su bienestar. Construyendo la salud para evitar la enfermedad"*.

Hoy, se puede calcular la cantidad de dinero que se ahorra si la población empieza a moverse y permanece en movimiento. Ese monto podemos presentarlo como un valor absoluto o graficarlo convertido en escuelas, instalaciones deportivas o en una mejor salud pública.

Se calcula que el 40% de los argentinos tienen sobre peso u obesidad y se agrava entre los 35 y 60 años.

El 60% de la población en la Argentina es sedentaria, (INDEC, 2000).

## Objetivos

### Propósitos del Programa

#### Gestión Deportiva:

- Generar una política nacional en conjunto con el Ministerio de Salud de la Nación, que haga impacto como agente de prevención, promoción y protección de la salud a través de la practica de actividades físico deportivas.
- Promover al desarrollo de programas sociales de actividades físicas y deportivas adecuados a las realidades regionales, como promoción de la salud y desarrollo comunitario con criterio interdisciplinario, tendientes a la mejoría de la calidad de vida de la población.
- Implementar una política de estado que tenga como fin principal **crear hábitos para la practica de las actividades físicas y deportivas** en mayores sectores de la población,

#### Impacto Social:

- Disminuir en el período de tres años un porcentaje significativo de la prevalencia del sedentarismo en la Argentina.
- Aumentar la conciencia de movimiento y deporte en la población, para generar y multiplicar los hábitos de actividades físicas y deportivas de las futuras generaciones.

#### Evaluación del impacto:

- La Secretaría de Deporte de la Nación, a través de un convenio con el INDEC, en el año 2000 realizó una encuesta, a nivel nacional, que revela los hábitos de actividad física y deportiva de la población. Esa experiencia demostró que la misma constituye una herramienta eficiente y confiable para medir el impacto y los resultados del Programa en el año 2007.

## Plan Estratégico

### Metodología de desarrollo

Para desarrollar el Programa Nacional de Actividad Física para la Salud realizaremos las siguientes acciones:

### Acciones del primer semestre:

- A) Se diseñaron y Gestionaron de Proyectos de Actividad Física para la Salud en: lucha contra el sedentarismo, Tercera edad, discapacidades mentales, actividades físico deportivas adaptadas para personas con asma y actividades físico deportivas adaptadas para personas con diabetes y obesidad.



- B) Se lanzo la multiplicación de estos proyectos a nivel nacional, a través de los modelos de programas de actividad física para la salud que funcionan actualmente en la Secretaria de Deportes de la Nación, potencializándolos a nivel nacional con otros ya existentes en las provincias.
- C) Realizar convenios de coproducción y cooperación operativa de fondos y gestión , con las siguientes instituciones:
1. Para el proyecto Argentina en Movimiento con el Ministerio de Salud y Medio Ambiente de la Nación, Superintendencia de Servicios de Salud.
  2. Para el proyecto Tercera Edad – PAMI.
  3. Para el proyecto Asma y Deporte – (Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica, FUNDALER)
  4. Para el proyecto Actividades físicas para personas con diabetes Tipo I y II. (Sociedad Argentina de Diabetes, Comisión de Actividad Física y Deporte).

5. Para la etapa de capacitación de dichos proyectos con la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires
- D) Acordar con las administraciones provinciales del deporte, a través de su representante en la gestión de la SDN.
  - E) Potencializar los programas provinciales ya existentes en el área de la Actividad Física el Deporte y la Salud.
  - F) Diseño y Gestión de Proyectos de Actividad Física para la Salud.
  - G) Multiplicar a nivel nacional, los modelos de programas de actividad física para la salud que funcionan actualmente en la SDN, potencializándolos a nivel nacional con otros ya existentes en las provincias.
  - H) Realizar convenios de cooperación operativa de fondos, con las siguientes instituciones:
    - Para:
      - Argentina en Movimiento con Ministerio de Salud de la Nación
      - Tercera Edad con el PAMI.
      - Asma y Deporte con la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica, FUNDALER
      - Deporte y Discapacidad
      - Actividades físicas para personas con diabetes Tipo I y II, con la Sociedad Argentina de Diabetes, Comisión de Actividad Física y Deporte.
  - I) Potencializar los programas provinciales ya existentes en el área de la Actividad Física el Deporte y la Salud.

Como estrategia del plan de desarrollo nos planteamos cuatro etapas

### **Etapa 1. Capacitación Nacional**

El Programa Nacional de Actividad Física para la Salud, del Plan Nacional de Deporte Social 2005, llevó a cabo los días 9, 10 y 11 de junio Jornadas de Capacitación y Actualización en Deporte y Salud "*Argentina Activa y Saludable*", la etapa de capacitación y actualización del personal asignado por las administraciones provinciales del deporte en el área de Deporte y Salud, para la construcción de una red nacional de lucha contra el sedentarismo, promocionando las actividades físicas y deportivas para contribuir a mejorar la calidad de vida del conjunto toda la población .

#### **Objetivos Operacionales.**

- Dotar a las provincias de los planes metodológicos de los programas propios de la SDN con una probada experiencia y reconocimiento en el ámbito nacional, como así también los conocimientos suficientes (teóricos y prácticos) para poder atender las necesidades de adaptación de la población, en el campo de la educación física y deportiva dentro de los diferentes ámbitos.
- Tomar conciencia de las posibilidades y dificultades que existen en estos ámbitos, promoviendo actitudes favorables hacia la integración educativa y social de las personas, valorando de forma positiva el papel que brinda la educación física y deportiva.
- Brindar la formación universitaria sobre los aspectos sociales pedagógicos y técnicos de las actividades relacionadas con el movimiento y adaptadas a las diferentes necesidades de la población.
- Construir una Red Nacional gubernamental para la promoción de la Actividad Física para la Salud

Han participado de las jornadas 16 administraciones provinciales del deporte y 4 ministerios de salud provinciales (Córdoba, Corrientes, Santa Fe y Mendoza) representados por sus equipos interdisciplinarios y que el presente programa esta siendo apoyado también por la el Ministerio de Salud y Medio Ambiente de la Nación.

Al finalizar dichas jornadas, fue entregado al responsable de la delegación un CD con la documentación producida y conclusiones del trabajo, para que puedan disponer de ella.

A modo de conclusión de las jornadas se arribó al consenso entre los programas provinciales de desarrollar una Red Nacional de Actividad Física para a Salud,

integrando a la organización del deporte a instituciones de salud y comunicación, para acompañar eventos de promoción de la actividad física comunitarios, simultáneos en todo el país y coordinados en conjunto.

Se elaboró una **"Guía de Actividad Física para el estilo de Vida Saludable"**, adhiriendo a la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la Organización Panamericana de la Salud, la misma tiene recomendaciones para todos los estados miembros de la Organización Mundial de la Salud para lograr la modificación de los hábitos de alimentación y actividad física de la población.

## **Etapa 2: Comienzo del Programa Nacional**

### ***10 de Abril Día Mundial de la Salud. " Carrera por el Deporte y la Salud"***

El 10 de abril se realizó la Carrera por el Deporte y la Salud y el lanzamiento del Programa Nacional de Actividad Física para la Salud, en los Bosques de Palermo, Ciudad de Bs. As. , co-organizada por la Secretaría de Deportes de la Nación y FUNDALER, con un impacto de 3000 participantes. (Ver en Eventos)

## **ACCIÓN PROPUESTA PARA EL PRÓXIMO SEMESTRE**

### **Campaña Nacional de lucha contra el Sedentarismo**

En busca un impacto en toda la población, en sus diferentes franjas sociales y etáreas instrumentando diferentes estrategias específicas a los efectos de asegurarse la comprensión del mensaje, y sobre todo que el mismo ligue las necesidades de los diferentes sectores con el método más eficaz para su satisfacción.

En Latinoamérica y Argentina se instrumentaron diferentes campañas, que tuvieron diferente impacto en la sociedad. Se destacan en estos últimos años, por la trascendencia alcanzada, los programas "Agita Sao Paulo", en Brasil, y "Muévete Bogotá", en Colombia.

El mismo se instrumenta operativamente en dos etapas:

**Etapa I de SENSIBILIZACION.**- Destinada a crear en la población la comprensión de los argumentos y la necesidad de llevar adelante estas actividades.

**Etapa II de ACCION.**- Destinada a allanar las dificultades imaginarias y reales que dificultan el acceso a la práctica.

### **Etapa I de SENSIBILIZACION**

a) Convenios para el auspicio, aprobación y coordinación cooperativa con las autoridades de los Ministerios de Salud y Secretaria de Medios de la Nación.

- b) Diseño de la campaña y sus estrategias fundamentales.
- c) Conformación del comité del programa compuesto por integrantes de la coproducción del mismo.
- d) Concienciar a través del acuerdo con las administraciones provinciales del deporte, la presente política de abordaje de la problemática del Sedentarismo en la Argentina, como política del estado deportivo nacional. El cual propone un programa nacional para su abordaje.
- e) Instalar el programa a través de los medios masivos de comunicación.

### **Etapa II de ACCION.-**

- a. Diseño de acciones de promoción específicas (por los destinatarios: mujer, personas con capacidades diferentes, adultos que practican deportes recreacionales y proyectos deportivos de impacto sobre el importante porcentaje de la población con patologías de mayor prevalencia ( hipertensión, diabetes, asma, factores de riesgo) y tercera edad.
- b. Acompañar la campaña de donación de órganos del INCUCAI.
- c. Acompañar la campaña anti tabaco.
- d. Coordinación de acciones con el Programa Municipios Saludables del Ministerio de Salud de la Nación.
- e. Coordinación de acciones con la Superintendencia de Obras Sociales.
- f. Acciones de la Nación en el Interior de Capacitación de profesionales y docentes.
- g. Coordinación de acciones con la comunidad simultaneas a nivel nacional en todas las provincias.
- h. Capacitación profesional en conjunto con la Dirección de Deportes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires para los estudiantes de medicina.

### **i. Etapa 3: Acciones Simultaneas a Nivel Nacional de Impacto en los Medios de Comunicación:**

#### 4.1 Día Mundial de la Salud.

Muestra conjunta de todos los programas con convocatoria masiva a la comunidad en el parque principal de la ciudad.

#### 4.2. Simposios Nacionales de Actividad Física Deporte y Salud.

Coordinación para la realización simultanea en las seis regiones de jornadas de información, capacitación y acciones de campo, con la misión de promover, la actividad física y el deporte recreacional como un agente de prevención y protección de la salud, para la mejor calidad de vida de la población.

### **Diseño de los Proyectos a multiplicar a nivel nacional, que integran el Programa Nacional de Actividad Física para la Salud:**

- 1. Argentina en Movimiento. (Lucha contra el sedentarismo)
- 2. Adultos Mayores. (Programa Ce.Re.Na.)

3. Deporte y Discapacidad (Nacer).
4. Asma y Deporte. (Ce. NARD)
5. Deporte y Diabetes. (Ce. NARD)

**Síntesis de los proyectos que componen el**  
**Programa Nacional de Actividad Física para la Salud.**  
***"Argentina Activa y Saludable"***

**A- Proyecto Argentina en Movimiento**



Campaña nacional de lucha contra el Sedentarismo que busca un impacto en toda la población, en sus diferentes franjas sociales y etáreas instrumentando diferentes campañas específicas a los efectos de asegurarse la comprensión del mensaje, y sobre todo que el mismo ligue las necesidades de los diferentes sectores con el método más eficaz para su satisfacción.

En Latinoamérica y Argentina se instrumentaron diferentes campañas, que tuvieron diferente impacto en la sociedad. Se destacan en estos últimos años, por la trascendencia alcanzada, los programas "Agita Sao Paulo", en Brasil, y "Muévete Bogotá", en Colombia.

El mismo se instrumenta operativamente en dos etapas:

**Etapa I Sensibilización.**

Destinada a crear en la población la comprensión de los argumentos y la necesidad de llevar adelante estas actividades.

- f) Concienciar a través del acuerdo con las administraciones provinciales del deporte, la presente política de abordaje de la problemática del Sedentarismo en la Argentina, como política del estado deportivo nacional. El cual propone un programa nacional para su abordaje.
- g) Diseño del programa y de las estrategias fundamentales.
- h) Convenios para el auspicio, aprobación y coordinación cooperativa con las autoridades de los Ministerios de Salud y Educación.
- i) Convenios con las administraciones provinciales del deporte, optimizando, asistiendo y apoyando económicamente acciones de los estados provinciales en el área (ejemplos el programa "PASOS" en Córdoba, el programa "Moverse tiene sus beneficios" en Chubut, el programa "Bs. As. en Movimiento" en la Ciudad Autónoma de Bs. As., y otros.) previo relevamiento de estas acciones existentes a nivel nacional.
- j) Conformación del comité del programa compuesto por integrantes de la coproducción del mismo.
- k) Convenio con empresas y organizaciones privadas.
- l) Presentación del programa nacional en conferencia de prensa.
- m) Instalar el programa a través de los medios masivos de comunicación.

**Etapa II Acción.-** Destinada a allanar las dificultades imaginarias y reales que dificultan el acceso a la práctica.

- a) Diseño de programas específicos (por los destinatarios: mujer, personas con capacidades diferentes, adultos que practican deportes recreacionales y proyectos deportivos de impacto sobre el importante porcentaje de la población con patologías de mayor prevalencia ( hipertensión, diabetes, asma, factores de riesgo) y tercera edad.
- b) Acompañar la campaña de donación de órganos del INCUCAI.....
- c) Acciones de la Nación en el Interior de Capacitación de profesionales y docentes.
- d) Selección por concurso de los profesionales extraídos de estas capacitaciones, a los que se le destinará una beca anual de la Nación (Becas deportivas presupuestadas para las provincias) para la ejecución de los proyectos.
- e) Control de Gestión.
- f) Coordinación de acciones simultaneas a nivel nacional para retroalimentación de la Etapa I, cada 6 meses (Día mundial de la Salud, etc.)
- g) Convención Nacional y Congreso Nacional.



## B-Proyecto Asma y Deporte

### Objetivos Generales

- Demostrar y transmitir a la sociedad que el asmático PUEDE Y DEBE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTES, incluso de alto rendimiento, con un control médico adecuado.
- Desmitificar en la familia de asmático, que el niño con asma no puede realizar deportes, a través de charlas didácticas a cargo de los médicos especialistas.
- Lograr una disminución de la severidad y frecuencia de la crisis de asma, para mejorar la calidad de vida, a través de las actividades físicas adaptadas y deportes.
- Permitir a los participantes sentirse socialmente más aceptados y psicológicamente más seguros a través de su participación en actividades físicas en equipos y deportes de conjunto.



- ❑ Evaluar en alumnos con asma bronquial, los resultados de un programa de actividades físicas adaptadas, conducente a la introducción del mismo en actividades deportivas.
- ❑ A través de la capacitación profesional, dirigida a Licenciados y Profesores de Educación Física, kinesiólogos y médicos lograr multiplicar el modelo del Programa a nivel nacional.

### **C- Proyecto Adultos Mayores**

El programa brinda un acceso directo a una gama de servicios, pensados para los Adultos - Mayores para que puedan optimizar su estado general de salud, aprovechar en forma creativa su tiempo libre.



#### Objetivos Generales

Mediante los servicios del programa permitirle el acceso a nuevas formas de trabajo y organización grupal, teniendo en cuenta sus experiencias de vida y revirtiendo de esta manera su situación pasiva, demostrando la vigencia de sus capacidades.

La posibilidad de optar entre varios servicios consigue satisfacer las necesidades psicofísicas y sociales, brindando además esparcimiento y diversión

#### **Biológicos :**

mantener, reforzar la autonomía física, haciendo tomar conciencia del valor del movimiento.

**Psicológicos** : tener mayor seguridad de sí mismo, dentro de un clima de camaradería, respeto de los tiempos de los otros. Sentirse útil.

**Sociológicos** : Salir del aislamiento. Comunicación. Ser protagonista dentro de la sociedad.

#### Beneficiarios

- Afiliados al P.A.M.I.
- P.A.M.I
- Secretaría de Deportes de la Nación

## **D- Programa NACER. Deporte y Discapacidad.**

Actualmente el Programa se encuentra trabajando en:

- El diseño de un documento de difusión nacional sobre las pautas para el armado de un programa de entrenamiento sistemático para personas con discapacidad mental
- Preparación de tres carreras tipo "cross country" a realizarse en el predio de Ezeiza en los meses de septiembre, octubre y noviembre.
- Planificación de una prueba de calle nacional de integración para el día 3 de diciembre, en el día internacional de las personas con discapacidad con una participación estimada en los 2000 concurrentes.
- Realización de jornadas de capacitación a nivel nacional en el área de la discapacidad y el deporte.



Impacto del Programa.

El programa cuenta con la participación de 100 beneficiarios directos de Capital y Gran Buenos Aires.

Como beneficiarios asociados (aquellos organismos o instituciones que buscan implementar nuestro programa), una cantidad de 300 participantes aproximadamente provenientes de distintas instituciones del país.

Como beneficiarios indirectos el programa se proyecta hacia las familias de los participantes y hacia instituciones u organismos que solicitan capacitación.

## E- Proyecto Diabetes y Deporte

### Objetivos.

- Demostrar y transmitir a la sociedad que el diabético PUEDE Y DEBE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTES, incluso de alto rendimiento, con un control médico adecuado.
- Desmitificar en la familia de diabético, que el niño con diabetes no puede realizar deportes, a través de charlas didácticas a cargo de los médicos especialistas.
- Lograr una mejor calidad de vida, a través de las actividades físicas adaptadas y deportes.
- Permitir a los participantes sentirse socialmente más aceptados y psicológicamente más seguros a través de su participación en actividades físicas en equipos y deportes de conjunto.
- Evaluar en alumnos con diabetes, los resultados de un programa de actividades físicas adaptadas, conducente a la introducción del mismo en actividades deportivas.
- A través de la capacitación profesional, dirigida a Licenciados y Profesores de Educación Física, kinesiólogos y médicos lograr multiplicar el modelo del Programa a nivel nacional.



### Destinado a:

- ◆ Área Formativa: niños, adolescentes, jóvenes, adultos y tercera edad que padecen diabetes.
- ◆ Área Alto Rendimiento: deportistas federados que padecen diabetes.

## Cronograma de Desarrollo

AÑO 2005												
ETAPAS / MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ETAPA 1	X	X	X									
ETAPA 2				X								
ETAPA 3					X	X	X	X	X	X	X	X
ETAPA 4					X					X		

  

AÑO 2006												
ETAPAS / MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
EVALUACION	X	X										
REPLANIFICACION		X										
EJECUCION			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

  

AÑO 2007												
ETAPAS / MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
EVALUACION	X	X										
REPLANIFICACION		X										
EJECUCION			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MEDICION DE IMPACTO											X	X

## Organigrama

