



**JUNTA DEPARTAMENTAL DE MALDONADO**  
**REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY**

**PROGRAMA “ENTRENA TU CORAZÓN”**  
**ESTACIONES SALUDABLES**

# **URUGUAY EN AMÉRICA**



## DEPARTAMENTO DE MALDONADO



# Programa “ Entrena tu corazón”



**2010 - 2015**

**Dirección General de Deportes**

## DIFICULTADES EN LOS ADULTOS PARA PODER REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SISTEMÁTICA.

- El tiempo de trabajo y el tiempo de ocio.
- La falta de motivación asociado a la fatiga.
- La cercanía a instalaciones deportivas.
- El traslado hasta las instalaciones deportivas.
- Realizarse chequeos médicos para aptitud.
- Las condiciones climáticas
- El volver al hogar y vuelta a salir.
- Coincidencia de tiempo libre y horario de actividades.
- El confort del hogar.
- Utilización del tiempo libre en otras actividades (internet, redes sociales, facebook, twiter).



**PROGRAMA  
"ENTRENA  
TU  
CORAZÓN"**



**Ciclo de Carreras 10 k.  
Carreras de participación masiva  
donde todos pueden correr o  
caminar una distancia acorde.**

**Red de Ciclovías de la ciudad.  
Potenciadas a través de acciones conjuntas  
entre varias direcciones de la Intendencia  
Departamental, con interconexión, marcación  
y accesibilidad.**

**Estaciones de ejercitación.  
Consisten en una superficie donde se  
instalan un numero de estaciones o  
estructuras que posibilitan entre 20 y 25  
ejercitaciones básicas descritas en la  
cartelería que acompaña las estaciones.**

## Programa Entrena tu Corazón

Por ello el establecimiento del Programa Entrena tu corazón, pretende introducir a los ciudadanos en un tipo de cultura diferente, donde el sedentarismo no tenga lugar y el ciudadano pueda **auto-gestionar** sus prácticas y exigencias, incluyendo actividades que sean de su agrado, en el momento que disponga, complementando la actividad que puede realizar en el ámbito formal de un centro deportivo. **Todo esto se traduce en la idea de gestionar una ciudad saludable**



# GESTIONAR UNA CIUDAD SALUDABLE



REVISIÓN DE ASPECTOS MEDIOAMBIENTALES FAVORABLES.

REVISIÓN DE ASPECTOS SOCIOCULTURALES EN LA TRATATIVA DE LA ACTIVIDAD FISICA.

REVISIÓN DE ASPECTOS COMUNICACIONALES EN LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA.

## ASPECTOS MEDIOAMBIENTALES.



**Condiciones actuales que ofrece la ciudad para el desarrollo de actividad física auto-gestionada.**

- . Número de ciclovías.
- . Longitud en kilómetros y conectividad del sistema
- . Espacios públicos aptos para la actividad física.
- . Espacios verdes, sombreados, etc.

## ASPECTOS SOCIOCULTURALES.

Que valoración realiza la población, de los beneficios de la actividad física, presentando un modelo alternativo en el cual la actividad física está al alcance de todo el mundo, que es económica y constituye un derecho de la sociedad.

- . Mensajes referentes a la Actividad Física.
- . Analizar el tipo de actividad más adecuada.
- . Analizar recomendaciones en actividad física.
- . Condiciones de seguridad de las mismas.
- . Accesibilidad



## ASPECTO COMUNICACIONAL



### Simulador de Remo

El remo es una de las apariciones aeróbicas más exigentes para el cuerpo. Involucra a piernas, tronco y brazos en el esfuerzo.



### Escalador

Fortalecimiento a la gemelas y Pantorrillas



Revisamos el enfoque informativo utilizados para la educación en salud, la relación entre las políticas de salud y los medios de comunicación, el apoyo comunitario en la promoción de actividades de salud.

Se analiza

- . Calidad del mensaje que promueve a la actividad.
- . Formato e impacto visual del mensaje.
- . Lugares y frecuencia de la información.

## Estaciones saludables

Objetivos definidos en el Plan Estratégico de la Dirección.

Análisis de las nuevas tendencias urbanas y hábitos de los usuarios

Masificación y actividad física en pro de la calidad de vida.

Descentralizar la actividad física de los centros deportivos.

## OBJETIVO GENERAL.

Promover y difundir la actividad física auto-gestionada en el departamento de Maldonado, con fines de salud, recreación, sano esparcimiento, promoviendo el uso adecuado del tiempo libre, propiciando diferentes actividades que permitan a los habitantes revalorizar el ejercicio físico en contacto con el paisaje urbano.





**Completar la red de ciclovías existentes, conectándolas entre sí, con paradas en estaciones saludables de ejercicios.**



## SELECCIÓN DE LOS LUGARES PARA INSTALACION DE ESTACIONES

Las mismas se instalarán en cercanía de las ciclovías existentes, en predios definidos que presentan las siguientes características.

- a) son espacios municipales.
- b) espacios transitados todo el año y más en temporada
- c) espacios con alto impacto visual.
- d) el entorno cercano está parqueizado.
- e) cercanos y visibles desde importantes vías de circulación.



- 1er Circuito.** Inicio de la zona de Mailos, parada 1 de Punta del Este.  
**2do Circuito.** En estacionamiento de la Punta de la Salina.  
**3er Circuito.** En estacionamiento del Emir.-





- 1er Circuito. Plazoleta en Parada 16 de mansa. Rambla y Rep. Argentina.**  
**2do Circuito. Espacio municipal de cañada del Mancebo. Parada 31 de la Mansa.**  
**3er Circuito. Ciclovía de rambla Claudio Williman y calle Acuario (P 39 de Mansa).**



- 1er Circuito. Ciclovía de Av. Roosevelt y Avenida Artigas .-**
- 2do Circuito. Ciclovía de Av. Roosevelt en entrada del Paseo La Aguada.**
- 3er Circuito. Ciclovía de Camino Lussich y Acuario (canteros de cementerio)**

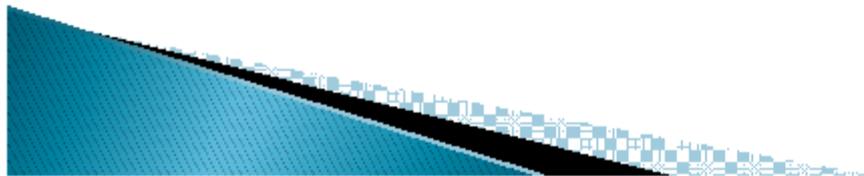
## USO DE LAS ESTACIONES SALUDABLES.

En cada estación saludable se orientará al usuario a través de explicaciones simples, sobre cómo proceder en la ejercitación y otras recomendaciones basándonos para ello en las últimas prescripciones del CDC (Center for Disease Control and Prevention), OMS (Organización Mundial de la Salud) WHO (World Health Organization) y la RAFA (Red de Actividad Física de las Américas)



**EL PRINCIPAL INDICADOR EN ESTE PROGRAMA LO CONSTITUYE LA UTILIZACIÓN RESPONSABLE Y MASIVA DE LAS INSTALACIONES POR PARTE DE LOS VECINOS Y LOS TURISTAS QUE NOS VISITAN.-**

**En nombre del equipo de la  
Dirección General de Deportes**







PARA LOS DEPORTISTAS FULL TIME

**ovación**

INFORMACIÓN DE PRODUCTOS

**M Maldonado ES SALUDABLE**

PROTECCIÓN DE CALIDAD

REGISTRADO EN LA OFICINA DE REGISTRO Y MARCA DE LA REPÚBLICA ARGENTINA Nº 100.000.000

2016

SHARON

QR CODE

Facebook

Instagram

Twitter

SHARON

El Clásico de los Toreros

















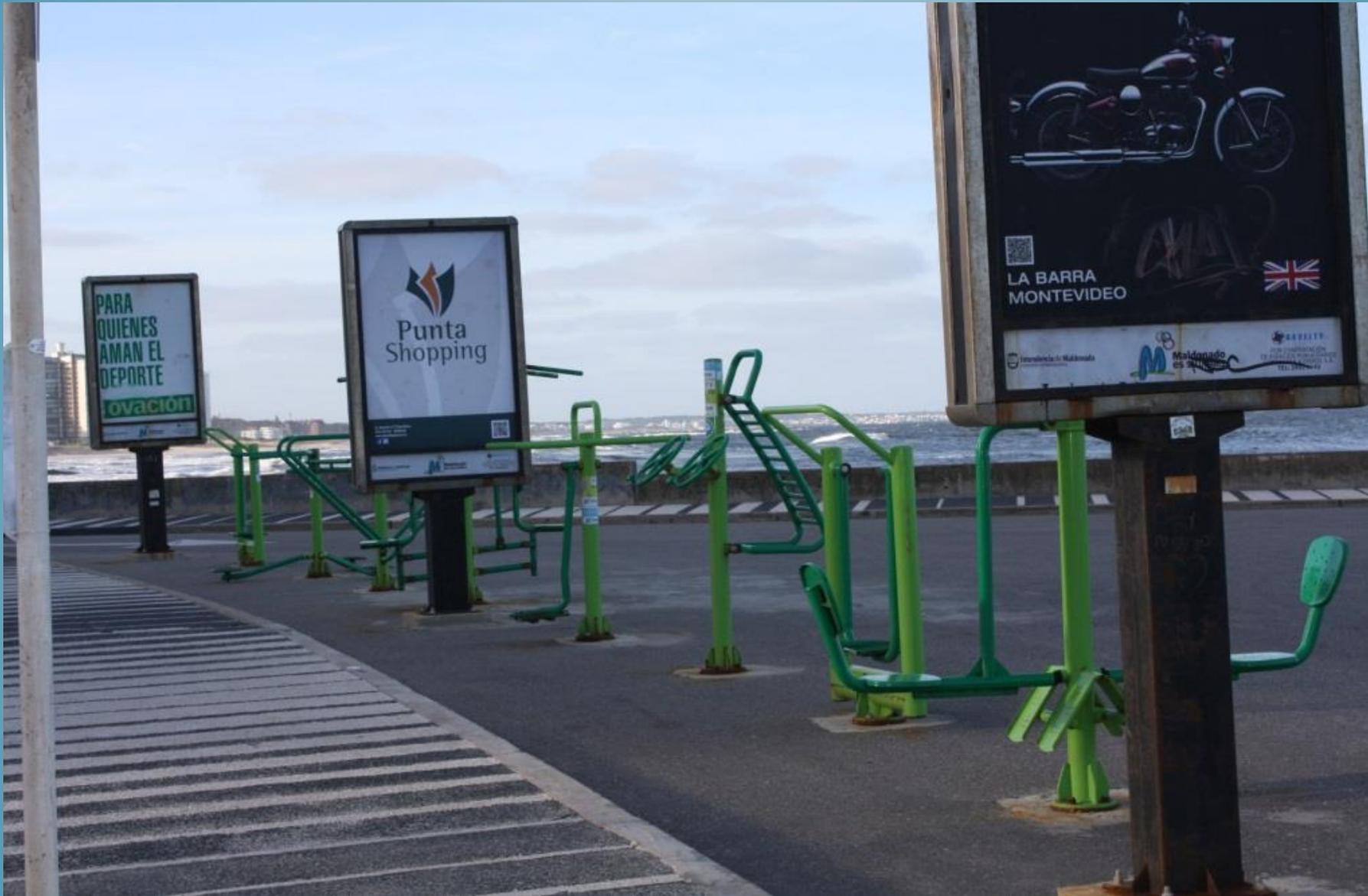












PARA QUIENES AMAN EL DEPORTE  
ovacion

  
Punta Shopping

  
LA BARRA MONTEVIDEO   
Intendencia de Montevideo Maldonado es tu destino



















# **CONCLUSIONES:**

## **FORTALEZAS:**

- **PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES**
- **AUTOGESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPACIOS COMUNES**
- **FUERTE PARTICIPACIÓN CIUDADANA CON INTEGRACIÓN SOCIAL**
- **APOYO DE LOS GOBERNANTES AL PROGRAMA**
- **DESCENTRALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- **RÁPIDA ACEPTACIÓN Y APROPIACIÓN DEL SERVICIO POR PARTE DE LAS PERSONAS**
- **INSTRUMENTACIÓN DE PROGRAMA CON PARTICIPACIÓN PÚBLICO-PRIVADA**

## **DIFICULTADES:**

- **SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA POR PARTE DEL PRIVADO**
- **DESINTERÉS DEL SECTOR PRIVADO POR COLOCAR EESS EN ZONAS POCO POBLADAS O MÁS ALEJADAS**
- **PROBLEMAS DE MANTENIMIENTO EN ZONAS CERCANAS AL MAR**
- **TRASPASO DE LA RESPONSABILIDAD DEL PROGRAMA AL MUNICIPIO**
- **RESISTENCIA AL PROGRAMA EN SECTORES EXTREMOS DE LA SOCIEDAD**
- **DIFICULTADES MENORES PARA EL USO DE LOS APARATOS. VANDALISMO.**

## **RESUMEN:**

**EL PROGRAMA SE ENTIENDE COMO MUY POSITIVO, SIENDO LA MÁS AMPLIA OPINIÓN DE LOS DIVERSOS SECTORES SOCIALES Y POLÍTICOS.**

**NO OBSTANTE, ES NECESARIO CONTINUAR TRABAJANDO PARA MEJORAR EL SERVICIO CON EL PRIVADO, ASÍ COMO LA INTEGRACIÓN SOCIAL Y LOS ASPECTOS PRÁCTICOS, COMO FORMA DE PODER AMPLIAR LA CANTIDAD DE ESTACIONES A COLOCAR, Y ASEGURAR UN ADECUADO MANTENIMIENTO.**

\*\*\*\*\*

[elisabeth.arrieta@gmail.com](mailto:elisabeth.arrieta@gmail.com)

[juanitabeltran@yahoo.com](mailto:juanitabeltran@yahoo.com)

[www.juntamaldonado.gub.uy](http://www.juntamaldonado.gub.uy)

**AGRADECEMOS VUESTRA AMABLE ATENCIÓN.**

**Edila LILIANA CAPECE.**

**Edila ELISABETH ARRIETA.**

**Miami, Fl. USA.  
Junio 2013.-**