

Dirección de Área Rectora de Salud Garabito

ars.garabito@misalud.go.cr

2643-2730 / 2643-3069

www.ministeriodesalud.go.cr



Ministerio de Salud

Dirección Regional Rectora Pacífico Central

Área Rectora de Salud de Garabito

Plan de trabajo de la Red cantonal de actividad física y salud (RECAFIS) Garabito

Garabito, 2022

Dirección de Área Rectora de Salud Garabito

ars.garabito@misalud.go.cr

2643-2730 / 2643-3069

www.ministeriodesalud.go.cr



Integrantes

Karla Guiselle Valverde Jiménez

Julieta Soto

María José González Álvarez

Heidy Villalá Rodríguez

Juan Gabriel Hidalgo Hernández

Ana Julia Jiménez Vargas

Oscar Aguirre Diaz

Víctor Eduardo Arce Núñez

Yesenia Chinchilla Zamora

Ministerio de Salud

Junta de Salud

Caja Costarricense de Seguro Social

Nutricionista Independiente

Policía Municipal

Consejo de la Persona Joven

Comité de Deportes

ACOS

Patronato Nacional de la Infancia

Presentación

El presente documento responde a la necesidad de crear una estrategia para el cumplimiento del Plan Nacional de Actividad física y Salud 2011-2021, el cual busca promover actividades físicas en la población del territorio nacional en las diferentes modalidades y disciplinas para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el consumo de drogas y favorecer a la reducción de los diferentes tipos de violencia.

La promoción de procesos actividades, culturales y deportivos en el cantón de Garabito busca generar espacios recreativos para todos los integrantes del hogar, mejorando la salud mental y con esto favoreciendo en los ámbitos sociales, culturales, biológicos y ambientales.

Una buena promoción de la salud, no solamente se deriva en la parte de alimentación saludable, si no en la práctica y generación de espacios que promuevan el bienestar integral del ser humano, asimismo, estos procesos conllevan una ardua labor y un trabajo constante para lograr resultados los cuales no son de forma inmediata, si no visualizándose como un proceso de mediano y largo plazo.

La Red Cantonal de Actividad Física y Salud del cantón de Garabito busca la promoción de actividades para el año 2022 relacionados con días conmemorativos como parte de los procesos de sensibilización e integración para las personas habitantes de dicho cantón.

Índice

| | |
|---|---|
| Justificación..... | 5 |
| Objetivos | 6 |
| Objetivo General: | 6 |
| Objetivos específicos: | 6 |
| Cronograma de actividades para la Red cantonal de actividad física y salud (RECAFIS) Garabito para el año 2022..... | 6 |
| Bibliografía | 9 |

Justificación

Buscar espacios de coordinación interinstitucional con el apoyo de las organizaciones de base y la sociedad civil es parte de las acciones desde la función de rectoría del Ministerio de Salud para lograr llegar a todos los rincones en el territorio nacional.

El siguiente documento responde al Decreto N°32886-S-C-MEP-MTSS-MP-G, donde crean la Red Costarricense de Actividad Física, como un ente de coordinación institucional el cual busca la promoción de actividades físicas para el beneficio de la población en todos los cantones en el país.

Como parte de la misión del Plan Nacional de Actividad física y Salud 2011-2021, menciona lo siguiente: *“Promoción, apoyo y estímulo de la práctica individual y colectiva del Deporte y la Recreación de los habitantes de la República, actividad declarada de interés público, por estar comprometida la salud integral de la población”* (p. 9)

Según lo anterior, se busca generar espacios que promuevan el bienestar individual y colectivo por medio de la promoción de actividades, para la prevención de enfermedades no transmisibles, el consumo de drogas y la violencia en los diferentes espacios, con el apoyo de la sociedad civil y la institucionalidad para el estímulo de acciones promoviendo una cultura de paz y favoreciendo en la salud física y mental y calidad de vida en las personas en el cantón.

Objetivos

Objetivo General:

- Promover espacios para prevención de enfermedades fomentando una vida saludable por medio de la actividad física, el deporte y la recreación activa, con la generación de salud física, mental y social de la población en todos los grupos y sectores de la sociedad en el cantón de Garabito del 2022.

Objetivos específicos:

- Sensibilizar a la población del cantón de Garabito sobre distintas celebraciones o conmemoraciones a nivel mundial durante el año 2022.
- Llevar a cabo diferentes actividades deportivas, culturales y recreativas para favorecer el bienestar de la salud física y mental de las personas participantes en el cantón de Garabito durante el año 2022.
- Desarrollar acciones en el centro educativo de Lagunillas sobre el programa escuelas en movimiento buscando el bienestar integral de los estudiantes en el cantón de Garabito para el año 2022.

Cronograma de actividades para la Red cantonal de actividad física y salud (RECAFIS) Garabito para el año 2022

| Agenda de actividades RECAFIS 2022 | | | | | |
|------------------------------------|---|---|-------------|-------------------------|--|
| N° | Día conmemorativo | Actividad | Responsable | Fecha | Población meta |
| 1 | Día Internacional de la juventud | Festivales inclusivos | RECAFIS/CPJ | 24-ago | Personas jóvenes con discapacidad 12-35 años del Colegio Técnico de Jaco |
| 2 | Día Mundial para la prevención del suicidio | Taller sobre manejo de emociones | RECAFIS | 06, 09, e 13 septiembre | Personas menores de edad de un centro educativo de Herradura |
| 3 | Día Mundial contra el cáncer de mama | Caminata rosa, y actividades recreativas en el lugar / actividades deportivas en la playa o en el salón comunal | RECAFIS | 19 de octubre | Población abierta del cantón |
| 4 | Día Internacional del Hombre | Procesos informativos sobre prevención de enfermedades | RECAFIS | 18 de noviembre | Población masculina de instituciones |
| 5 | Día Mundial de Lucha contra el Sida | EPIFEST, es una actividad para la promoción de los derechos a la recreación de las personas | RECAFIS/CPJ | 02 y 03 diciembre | Personas jóvenes 12-35 años y población del cantón |

Dirección de Área Rectora de Salud Garabito

ars.garabito@misalud.go.cr

2643-2730 / 2643-3069

www.ministeriodesalud.go.cr



De igual forma se pretende desarrollar de forma paralela el proyecto: Escuelas en movimiento, bajo el lema “*Movámonos hacia una mejor calidad de vida*”, el cual fue elaborado durante el año 2017, por profesionales que formaban parte de la Red cantonal de actividad física y salud (RECAFIS) Garabito, el cual buscaba fomentar la salud y el deporte de los estudiantes en la escuela, con la finalidad de disminuir el sedentarismo y generar cambios de hábitos con un estilo de vida saludable, promoviendo las actividades deportivas, el movimiento en el aire libre y orientación en el consumo de alimentos saludables y la reducción de alimentos con bajo valor nutricional.

Bajo esta misma línea se toma como base el documento elaborado por la licenciada en nutrición Villalá, para el Proyecto Escuelas En Movimiento, creado para la RECAFIS – Garabito.

Es por lo anterior, que se direcciona este proyecto para retomarlo como parte de las acciones de la red en una escuela del cantón, como lo es en Lagunillas dado, a que es un centro educativo con baja presencia institucional y alejada del casco central, así llegando a las comunidades más alejadas promoviendo la inclusión de todos y todas las habitantes en el cantón.

Bibliografía

- Ministerio de Salud (2011) Plan Nacional de actividad física y salud 2011-2021. Recuperado del sitio web: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/ft/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-institucionales/planes-planes-institucionales/720-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-20112021/file#:~:text=El%20presente%20Plan%20Nacional%20de,de%20un%20h%C3%A1bito%20que%20parece>
- La Gaceta (2006) Decreto Ejecutivo N° 32886-S-C-MEPMTSS-MP-G. Recuperado del [sitio web](https://www.imprentanacional.go.cr/pub/2006/02/16/COMP_16_02_2006.html) https://www.imprentanacional.go.cr/pub/2006/02/16/COMP_16_02_2006.html
- Villalá H. (2020) Proyecto Escuelas En Movimiento. RECAFIS – Garabito.