

**Congreso Internacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable
Medellín, 5, 6 y 7 de noviembre de 2019
Auditorio Puerta al Siglo XXI de la Central Mayorista
Organiza Indeportes Antioquia 50 años.
Apoya Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.**



Medellín, Antioquia (*Oficina de Prensa Indeportes Antioquia 40-2019*). En la ciudad de Medellín, del 5 al 7 de noviembre de 2019, a instancias de Indeportes Antioquia en sus 50 años de vida institucional y con el apoyo del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, se realizará el Congreso Internacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable “Por su salud, muévase pues”.

El evento académico tendrá lugar en el auditorio Puerta al Siglo XXI de la

Central Mayorista y se desarrollará sobre cinco bloques: promoción de la actividad física, políticas públicas en actividad física, *fitness*, programas comunitarios de actividad física y nutrición y actividad física.

El congreso, de acuerdo con Mónica María Arenas Sosa, coordinadora del programa Por su salud, muévase pues de Indeportes Antioquia y del concilio académico, tiene como objetivo capacitar a los líderes que manejan las cinco temáticas que se mencionaron antes.

Los conferencistas encargados de ofrecer conocimientos sobre promoción, políticas públicas, programas comunitarios y nutrición de actividad física y *fitness* son de Argentina, Brasil, España y Colombia.

Hasta el momento se han inscrito 400 personas y los organizadores aspiran contar con 500. Las inscripciones están abiertas hasta el jueves 31 de octubre a las 12:00 del día [AQUÍ](#). Mayores informes en el teléfono 5 20 08 90 extensión 1140.

Programación del Congreso Internacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Día 1: martes 5 de noviembre:

Promoción de la actividad física

7:30 am - 8:30 am	Acreditación
8:30 am - 9:00 am	Instalación
9:00 am - 9:30 am	Charla Inaugural "Panorama actual de la actividad física en Latinoamérica" Víctor Matsudo - Brasil
9:30 am - 10:00 am	La cultura del cuidado Juan Carlos Santacruz - Bogotá- Colombia
10:15 am - 10:45 am	Tendencias actuales de la actividad física -Efectividad para la salud de las tendencias del fitness. Juan Ramón Heredia Elvar - España
10:45 am - 11:30 am	Panel de expertos: El rol de los programas de promoción de la actividad física, en la disminución de los factores de riesgo de mortalidad. Ponentes previos- Moderador: Edward Ochoa
11:30 am - 12:15 m	Puesta en escena- Acción Impro

Asesoría de Comunicaciones – Oficina de Prensa – Indeportes Antioquia

Comunicaciones Indeportes Antioquia: teléfono 520 08 90, ext. 1035 - Medellín - Antioquia

prensa@indeportesantioquia.gov.co

 **Indeportes Antioquia**

 **@IndeportesAnt**

 **indeportesantioquia**

Políticas públicas en actividad física

1:30 pm - 2:15 pm	Política pública del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre ¿Tiene aplicación, pertinencia y continuidad? Julio Roberto Gómez - Medellín- Colombia
2:15 pm - 3:00 pm	Perspectiva del Ministerio del deporte frente a la actividad física. Roberto Ortegón - Bogotá- Colombia
3:30 pm - 4:15 pm	Políticas para la movilidad sostenible Emmanuel Ospina Sierra - Medellín- Colombia
4:15 pm - 5:00 pm	Panel de expertos: Políticas públicas en Actividad física ¿Son pertinentes a las necesidades actuales? - Ponentes previos- Moderador: Eder Zuleta

Día 2: miércoles 6 de noviembre:

Fitness

8:30 am - 9:15 am	Aceleración metabólica y entrenamiento funcional. Richard Crosa - Argentina-
9:15 am - 10:00 am	Programación del entrenamiento para el rendimiento y el fitness, una mirada en paralelo. Ángel Martínez del Águila –España.
10:30 am - 11:15 am	Evidencias actuales sobre los modelos de entrenamiento para la reducción del tejido adiposo. Juan Ramón Heredia Elvar - España
11:15 am - 12:01 pm	Panel de expertos: problemáticas actuales del medio, ¿Cómo identificar un buen entrenador? Ponentes previos - Moderador: Sebastián Restrepo

Programas comunitarios de actividad física

1:30 pm - 2:00 pm	Agita Sao paulo: Fomento de la actividad física como modo de vida en Brasil. Víctor Matsudo - Brasil-
2:00 pm - 2:30 pm	Programa Hábitos y estilos de vida saludable para Colombia (Coldeportes). Nubia Yaneth Ruiz- Bogotá- Colombia
2:30 pm - 3:00 pm-	Programa "Por su salud, muévase Pues" Mónica Arenas - Medellín- Colombia
3:00 pm - 3:30 pm	Programa Estilos de vida saludable Inder Medellín - Medellín- Colombia
4:00 pm - 4:45 pm	Propuesta de Evaluación del Escolar Antioqueño Felipe Marino - Medellín- Colombia
4:45 pm - 7:00 pm	Ceremonia Premios "Por su salud, muévase pues" 2019 Presentación "Eleven Violín Show"

Día 3: jueves 7 de noviembre:

Nutrición y actividad física

8:30 am - 9:00 am	Hidratación en la actividad física. Carolina Peña- Asesora GSSI Colombia
9:00 am - 9:45 am	Metabolismo energético, sistema endocrino y nutrición. Wilson Martínez Varela - Cali- Colombia-
10:15 am - 11:00 am	Aspectos psicológicos de la alimentación saludable. Paula Bustamante- Medellín- Colombia
11:00 am - 11:45 am	Nutrición en los deportistas recreativos. Alexandra Pérez Idárraga- Medellín- Colombia
11:45 am - 12:30 pm	Panel de expertos. Los peligros de la inadecuada prescripción de planes nutricionales. Ponentes previos - Moderador: Gildardo Díaz

Por su salud, báilelo pues:

Fecha:	sábado 9 de noviembre	Participantes:	Amagá, Amalfi, Arboletes, Barbosa, Caicedo, Caldas, Carolina del Príncipe, Cocorná, Concepción, Concordia, El Bagre, Girardota, Hispania, La Estrella, Marinilla, Medellín, Mutatá, Rionegro, Sabaneta, San Pedro de los Milagros, Támesis, Turbo, Urrao, Yondó y Zaragoza.
Horarios:	9:00 am – Reunión informativa 1:00 pm – Actividad por categorías		
Lugar:	Municipio de San Carlos, Oriente de Antioquia.		
Categorías:	Adulto mayor, infantil, juvenil novatos, juvenil profesional, rumba aeróbica novatos y rumba aeróbica profesional.		

Asesoría de Comunicaciones – Oficina de Prensa – Indeportes Antioquia

Comunicaciones Indeportes Antioquia: teléfono 520 08 90, ext. 1035 - Medellín - Antioquia

prensa@indeportesantioquia.gov.co



Indeportes Antioquia



@IndeportesAnt



indeportesantioquia