



Bases Concurso video #MoveteEnCasa marzo 2020

Introducción y propósito

La Red de Actividad Física del Uruguay (RAFU) se conforma por varias instituciones que tienen como fin la promoción de Actividad Física con objetivos de salud. La idea de este concurso surge a partir de la reunión de varios promotores de actividad física de RAFU en febrero 2020.

En el contexto actual de la pandemia mundial por el coronavirus Covid-19 y la medida sanitaria de aislamiento social para evitar el contagio, sabemos que la inactividad física y el sedentarismo aumentados, generan alteración de la inmunidad y contribuyen a desarrollar otras enfermedades en la salud física, mental y social. La actividad física tiene un efecto positivo en la salud y la calidad de vida.

MoveteEnCasa es un concurso que busca estimular la creatividad de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, para generar videos con propuestas de Actividad Física cotidiana y propuestas lúdicas que impliquen movimiento dentro del hogar, para demostrar que se puede vivir activamente más allá de las limitantes actuales.

Esta propuesta está alineada a las estrategias globales de salud de unir la tecnología, la actividad física y la recreación, especialmente en la población infantil y juvenil además de generar alianzas intersectoriales que potencien las acciones en forma masiva.

Beneficios

- Además de sensibilizar sobre conceptos fundamentales de Actividad Física y Salud a quienes participen directamente, los videos podrán difundirse por redes sociales y televisión (TV Ciudad) para ser aplicados por la población general en este momento de aislamiento.
- Es una forma de adherir y promover el cumplimiento de la recomendación de aislamiento, "Quedate en casa", pero desde un enfoque activo, no sólo por la actividad física sino por el concepto de involucrarte activamente en tu salud.
- Estimula a los participantes a generar y subir videos haciendo la actividad física propuesta con el hashtag #MoveteEnCasa
- Promueve el uso del tiempo de ocio en productos que desarrollan la creatividad con objetivos (individuales y sociales) de protección de la salud, generando un valor desde la cotidianeidad y el uso de recursos de los que cada uno dispone.



Organizadores:

Sector Salud: Red de Actividad Física del Uruguay (RAFU), Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.

Sector Educativo: UCU/Licenciatura en Recreación educativa.

Sector Comunicación: TV CIUDAD

Apoyan ANTEL (Comunicación interna) y ANEP en su difusión.

Propuesta: Participantes y Metodología

Una vez establecidas las bases del concurso entre las instituciones participantes, se publicarán en la página web y redes sociales de las instituciones.

Cada participante podrá enviar **hasta 3 videos cada uno**, constatando los datos de inscripción: formulario de autorización de los padres completo (menores de 18 años), nombre, número de cédula de identidad, fecha de nacimiento y teléfono de contacto. Los videos se realizarán en el domicilio, no en espacios fuera del ámbito del hogar (si puede ser patio, balcón, azotea, otros). Se evaluará y premiará según las 3 categorías definidas por la edad del participante.

La participación de menores de 18 años requiere la previa y expresa autorización de sus padres o adultos responsable completando y aceptando las condiciones del formulario de consentimiento disponible en www.cardiosalud.org/moveteencasa/
No se evaluarán los videos de menores que no tengan la debida autorización.

La recepción de videos será hasta el 30 de abril 2020 a las 23 horas, o de mantenerse la cuarentena, hasta que finalice la misma.

El nivel técnico que se solicita es básico: filmación con cámara de celular, no es necesario audio. No se requiere efectos especiales (pero se pueden incluir), ni conocimientos de iluminación y edición.

Participantes

Los videos serán divididos en categorías:

- 1) Menores de 12 años (cumplidos hasta 30.04.2020)
- 2) Menores de 18 años (cumplidos hasta 30.04.2020)
- 3) Entre 18 a 25 años.



No podrán participar familiares directos de la Comisión Cardiovascular ni los familiares directos de los evaluadores del jurado de las otras instituciones organizadoras (UCU y TV CIUDAD).

Podrán participar sólo uruguayos (residentes en el país) y extranjeros con residencia legal en Uruguay.

Requisitos técnicos

- Duración del vídeo: Máximo 30 segundos (condición excluyente).
- Formato: audiovisual digital el cual pueda ser reproducido vía WhatsApp, Instagram y mail.
- Se puede utilizar en el video:
 - Textos
 - Música
 - Relatos, voz en off (diferenciar voz en off se edita, pero no es el audio directo)
 - Recursos artísticos
- No debe aparecer:
 - Imágenes, marcas empresariales o gestos que sugieran: Tabaco, bebidas alcohólicas o drogas, alimentos no saludables.
 - Imágenes de marcas o instituciones partidarias (políticas, religiosas, deportivas) incluso como fondo del video.
 - Logo de las instituciones participantes del concurso o de cualquier empresa.
 - Nombres de participantes ni logo de institución de la que forman parte.

Criterios de evaluación de videos:

Los criterios permiten seleccionar, evaluar y premiar a los videos, según aspectos que enmarcan la importancia de este concurso.

- Creatividad y originalidad (50 puntos).
- Transmisión de los conceptos de promoción de Actividad física, recreación y lúdica, en el domicilio para la población infantil y juvenil (25 puntos).
- Posibilidad de que la actividad física y recreativa propuesta en el video, sea replicada para otros pares (25 puntos).

Recepción de videos:

Completar el formulario que se encuentra en www.cardiosalud.org/moveteencasa/. Además de completar los datos en el formulario se podrán subir los videos o también se podrán mandar el video vía WhatsApp (wa) junto a un mensaje con nombre completo y C.I. al celular institucional de la Comisión Cardiovascular (091 370 342).



Se debe completar:

Categoría 18 a 25 años: Formulario con datos del participante, aceptar las bases del concurso y envío de video. Y adjuntar video por web. Si se envía por wa, debe enviarse junto a mensaje con nombre y C.I. (No incluir nombre y C.I. en el video).

Menores de 18 años: Completarán en la web institucional de Comisión Cardiovascular los formularios con datos del participante, datos del padre y madre o tutor, aceptarán las bases y que el hijo/a envíe su video/s para participar del concurso. Subirá el video vía web o podrá hacerlo vía wa junto a un mensaje con nombre y C.I. Para las dos categorías de menores de 18 años, en caso de que el video sea escogido para publicarse, según puntaje asignado por jurado, se contactará telefónicamente a los progenitores para autorización y firma del consentimiento de uso de imagen y publicación correspondientes. En tal caso, solicitará el completado y firma de la constancia correspondiente.

La recepción de los videos será hasta el 30 de abril de 2020 a las 23 horas. Formulario en www.cardiosalud.org/moveteencasa/ y cel 091 370 342.

Los videos que cumplan con los datos de inscripción (formulario de autorización en caso de menores de edad, nombre, cédula de identidad, fecha de nacimiento y teléfono de contacto) serán registrados en una planilla con un código único por cada video. En caso de que falten datos de inscripción o autorización correspondiente el video no pasará a las etapas de evaluación.

Los evaluadores del jurado sólo podrán difundir los videos escogidos por el resto del jurado, con un texto del concurso y logos correspondientes, y en el marco de la finalidad del concurso actual. No se podrán reproducir ni difundir los videos fuera de estas circunstancias.

Evaluación:

Una vez ingresado el video y los datos se comprobará que cumpla los criterios del concurso. Luego se comparten con miembros del jurado de las tres instituciones organizadoras. Cada jurado en forma independiente, evalúa cada video y envía una puntuación por cada criterio (creatividad, concepto de actividad física y salud, adaptable a cualquier casa).

Dicha valoración se realizará en un formulario online quedando registro de todas las evaluaciones en una planilla.

Semanalmente se seleccionan los mejores para poder subir a las redes sociales y otros medios de comunicación de las instituciones participantes. Estos videos seleccionados llevarán la inscripción de participación del concurso y los logos de las instituciones organizadoras.



En etapa de evaluación final se tomarán todos los videos mejor puntuados y se seleccionarán los 5 mejores videos ganadores de cada categoría. Se premiará a los participantes de los videos ganadores.

Jurado:

El jurado estará conformado por 3 participantes:

1 participante representando a la Comisión Cardiovascular (área Actividad Física o Comunicación), 1 participante de TV CIUDAD (creativo), 1 participante de la Licenciatura en Recreación educativa de UCU.

Premios

Además de la publicación en distintos medios de las instituciones organizadoras, cada uno de los 5 mejores videos de cada categoría de edad, serán premiados con un KIT ACTIVO conformado por: 1 colchoneta, 1 pelota tipo pilates, 2 mancuernas, 2 tobilleras y 3 bandas elásticas.

Derechos

Al participar en el concurso se ceden los derechos de reproducción y difusión de los videos en los canales de las instituciones organizadoras, para el mero objetivo de promoción de actividad física para promover la salud. Las instituciones participantes podrán ajustar el mensaje y el audio, así como aclarar que el video se realizó en el marco del concurso. Los videos de los menores de 18 años sólo serán publicados bajo la correcta autorización de los progenitores.

La publicación en redes sociales, web institucionales y pantalla de TV CIUDAD llevará la inscripción del concurso y los logos: RAFU, RAFA PANA, Comisión Cardiovascular, UCU, TV CIUDAD.

Se puede declarar desierto los puestos ganadores de 1 o más categorías del concurso.

Si existe alguna duda, contactarse vía mail: afys@cardiosalud.org

Observaciones:

Debido a la importante relación costo-beneficio de esta iniciativa, especialmente como instrumento de salud física, mental y social en este momento, RAFU estimula y apoya con asesoramiento para que esta iniciativa de adopte y adapte en otros países.

Organizan:

