

Promoción de la Salud- Pon “deportivas” a tu vida

El estilo de vida actual en el que predomina el sedentarismo y otros hábitos no saludables (sobrealimentación, alcohol, tabaquismo, otras drogas) ha hecho que se hayan incrementado las denominadas “Enfermedades de la civilización”, entre las que se encuentran las Enfermedades cardiovasculares (angina, infarto, hipertensión, accidentes cardiovasculares), alteraciones del metabolismo de grasas (hipercolesterolemia, obesidad), alteraciones del metabolismo de glúcidos (diabetes) y alteraciones del metabolismo del calcio (osteoporosis).

El Colegio Americano de Medicina del Deporte, la O.M.S y la Federación Internacional de Cardiología afirman que la actividad física moderada frecuente protege del avance de varias enfermedades crónicas. La Comisión Europea en estudios realizados en 2007 determinó que el 40% del ausentismo laboral se debe a bajas por trastornos músculo-esqueléticos.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo afirma que una de las causas fundamentales por las cuales el trabajador padece una lesión musculoesquelética es **la falta de condición física** para afrontar las demandas físicas de su puesto de trabajo.

Por lo tanto, **mejorar la condición física de los trabajadores**, mediante un Plan de Ejercicio Físico Regular se considera una de las soluciones más convenientes para reducir la tasa de incidencia de las lesiones musculoesqueléticas que padecen los empleados de las empresas así como para mejorar su salud general.

Objetivo del curso:

Al finalizar la formación, los asistentes conocerán los principales factores de riesgo cardiovascular y musculoesquelético, determinar cómo evitarlos y la asunción de hábitos positivos mediante la realización de ejercicios físicos adecuados.

Modalidad: Semipresencial

Crédito horario: 4 horas (2 horas presenciales + 2 horas a distancia)

Contenido:

- Estilo de vida actual y sus consecuencias sobre la salud
- Impacto de la falta de ejercicio físico
- Qué riesgos corres si no te mueves lo suficiente
- Los efectos del ejercicio físico sobre la salud
- El ejercicio físico y la salud laboral

- Programación tipo de ejercicio físico saludable

Formación Bonificable: Acción formativa dirigida a la formación continua de hasta un máximo de 15 trabajadores de la empresa participante y financiada en su totalidad o en parte, con cargo a los créditos anuales de formación, mediante las bonificaciones en las Cuotas de la Seguridad Social (hasta un 100 % bonificable).