

Promoción de la Salud – Ejercicio físico y salud

El estilo de vida actual, con un predominio del sedentarismo y otra serie de hábitos poco saludables (sobrealimentación, tabaquismo, alcohol y otras drogas), ha facilitado un incremento de las denominadas "Enfermedades de la civilización", entre las que se encuentran el infarto de corazón, la hipertensión, el colesterol alto, la obesidad, la diabetes y la 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 la mayoría de enfermedades crónicas.**

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.

Prevención Navarra está de acuerdo en que mejorar la condición física de los trabajadores, mediante un Plan de Ejercicio Físico Regular puede ser una de las soluciones más convenientes para reducir la tasa de incidencia de las lesiones musculoesqueléticas que padecen los trabajadores así como para mejorar su salud general.

Objetivo del curso:

Al finalizar la formación, los asistentes serán capaces de identificar los principales factores de riesgo de padecer una lesión musculoesquelética y aprenderán a prevenirlos, mediante la realización de ejercicios físicos adecuados y la adopción de unos hábitos de vida más saludables.

Modalidad: Presencial

Crédito horario: 1,5 horas

Contenido:

- Estilo de vida actual y sus consecuencias sobre la salud
- Los beneficios del ejercicio físico sobre la salud
- El ejercicio físico y la salud laboral
- Programación tipo de ejercicio físico saludable