

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Actividad Física y Deporte

CODIGO: AFPS-04

Destinatarios	Cualquier trabajador PAS o PDI
Objetivos	Con objeto de lograr la excelencia en el tratamiento integral de la salud, esta charla de sensibilización pretende conseguir la motivación de los trabajadores para realizar ejercicio físico de forma regular, logrando así evitar y/o minimizar las consecuencias negativas asociadas a la inactividad y al envejecimiento.
Contenido	<p>Módulo 1. Aspectos Técnicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción y situación actual ✓ Consecuencias del sedentarismo en la salud ✓ Efectos del sedentarismo a largo plazo ✓ Sarcopenia ✓ Obesidad ✓ Obesidad Sarcopénica ✓ Osteoporosis ✓ Actividad física, Ejercicio y Deporte ✓ Beneficios del ejercicio. Envejecimiento laboral activo ✓ Dosis de ejercicio en función de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad <p>Módulo 2. Bloque práctico: Análisis de la Composición Corporal</p>
Duración	2 horas
Nº asistentes	20
Nº ediciones	1
Calendario	31 de mayo de 2017
Horario	De 9 a 11
Lugar	A determinar
Profesorado	FREMAP Isabel Rincón Mancheño
Tiempo de trabajo computable	Si
Certificado	SI