

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2020

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Actividad Física y Deporte
CÓDIGO: AFPS-04

Destinatarios	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
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>TEMA 1. Aspectos Técnicos.</p> <p>1.1 Introducción y situación actual</p> <p>1.2 Consecuencias del sedentarismo en la salud</p> <p>1.3 Efectos del sedentarismo a largo plazo</p> <p>1.4 Sarcopenia</p> <p>1.5 Obesidad</p> <p>1.6 Obesidad Sarcopénica</p> <p>1.7 Osteoporosis</p> <p>1.8 Actividad física, Ejercicio y Deporte</p> <p>1.9 Beneficios del ejercicio. Envejecimiento laboral activo</p> <p>1.10 Dosis de ejercicio en función de la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</p> <p>TEMA 2. Bloque práctico: Análisis de la Composición Corporal.</p>
Duración	2 horas
Nº asistentes	20
Nº ediciones	1
Calendario	Por determinar
Horario	De 10 a 12
Lugar	Escuela Politécnica Superior del Campus Científico Tecnológico de Alcalá de Henares.
Profesorado	Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales (FREMAP)
Certificado	Sí