

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2023

**FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA**

Actividad Física y Deporte  
CÓDIGO: AFPS-04

<b>Destinatarios</b>	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
<b>Objetivos</b>	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.
<b>Contenido</b>	<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>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Nº asistentes</b>	20
<b>Nº ediciones</b>	1
<b>Calendario</b>	POR DETERMINAR
<b>Horario</b>	POR DETERMINAR
<b>Lugar</b>	POR DETERMINAR
<b>Profesorado</b>	Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP)
<b>Certificado</b>	Sí