



Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable

Según la OMS Las enfermedades no transmisibles (ENT) - principalmente las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes - son responsables del 63% de las muertes que se producen en el mundo (36 millones de 57 millones de muertes. Estas enfermedades se han convertido en la principal causa de muerte, por lo que orientar acciones dirigidas para mitigar el alto costo económico que exige para países con ingresos medios y bajos, se constituyen en una prioridad de trabajo articulado entre diversos sectores gubernamentales.

Siendo la Actividad Física una herramienta útil para disminuir este tipo de problemática se hace preciso realizar programas encaminados al mejoramiento de la calidad de vida de los individuos, garantizando las buenas prácticas de promoción de hábitos y estilos de vida saludable que le permitan a las personas afrontar el reto para la incorporación y el desarrollo de las personas en actividades productivas que contribuyan al desarrollo social, económico y tecnológico del país.

En ese sentido, el programa de "Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable", busca educar sobre promoción de actividades físicas, siendo éste requisito esencial para propiciar entornos cotidianos de vida saludable que mejoren la salud física, psicológica y mental en la formación del futuro trabajador colombiano.

Contenido

- Actividad física; concepto, beneficios
- Políticas públicas y gubernamentales de salud.
- Teorías de cambios comportamentales y Recomendaciones en actividad física: niños y jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Hábitos saludables y vida saludable: concepto, clasificación, importancia, aplicación, nutrición.
- Factores del riesgo y protectores para un estilo de vida saludable: concepto, clasificación, prevención tabaquismo y alcoholismo, alimentación saludable y actividad física.
- Tipos de enfermedades no transmisibles (E.N.T.) y sus respectivas restricciones: cerebrovasculares, enfermedades metabólicas, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas.



Habilidades que Desarrolla

- Conceptualizar los elementos de actividad física y estilos de vida saludable.
- Reconocer herramientas básicas sobre hábitos y estilos de vida saludable identificar la política pública de salud.
- Clasificar las recomendaciones en actividad física y nutrición.
- Diferenciar los factores de riesgo y protectores.
- Reconocer los tipos de enfermedades no trasmisibles (ENT).
- Diferenciar los modelos de comportamiento de acuerdo con estándares nacionales e internacionales.
- Clasificar los modelos de comportamiento según estándares nacionales e internacionales generar una estrategia de cambio comportamental en el estilo de vida según política Pública.
- Utilizar una estrategia de promoción de actividad física según recomendaciones mundiales.
- Aplicar buenas prácticas de actividad física que fomenten hábitos de vida saludable.

Requisitos de Ingreso

Se requiere que el aprendiz AVA tenga dominio de las condiciones básicas relacionadas con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, chats, messenger, procesadores de texto, hojas de cálculo, software para presentaciones, Internet, navegadores y otros sistemas y herramientas tecnológicas de la web 2.0. Disponibilidad mínima diaria de 2 horas para el desarrollo de las actividades.

Inscríbese aquí! 