



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", bajo la modalidad virtual, 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.

Estos procesos no solo son necesarios abordarlos desde las competencias biofísicas planteadas en los componentes sociales de las formaciones tituladas del SENA; requieren, además, elementos estructurados sobre lineamientos internacionales, políticas nacionales y criterios técnicos, para complementar la formación, mitigar la morbilidad y aumentar la productividad en diversos sectores del país.

Contenido

- Actividad física; concepto, beneficios.
- Políticas públicas y gubernamentales de salud.
- Recomendaciones en actividad física: niños y jóvenes, adultos y adultos mayores.



- Hábitos saludables en actividad física: concepto, clasificación, importancia, aplicación, nutrición.
- Factores del riesgo y protectores para un estilo de vida saludable: concepto, clasificación, prevención de 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 transmisibles (E.N.T).
- 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 saludables de acuerdo con recomendaciones.

Requisitos de Ingreso

Se requiere que el aprendiz tenga acceso a Internet y tecnología como computador. Además, dominio de los elementos básicos relacionados con el manejo de herramientas informáticas y de comunicación: correo electrónico, software para ofimática y navegadores.

Inscríbese aquí!