

CURSO: PROMOCIÓN Y PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EMPRESA

23 al 25 de Noviembre de 2016

OBJETIVOS

El ejercicio físico desempeña un papel clave en la promoción de una mejor salud, en la prevención de enfermedades crónicas y como complemento, a veces esencial, en el tratamiento de ciertos trastornos o enfermedades tanto físicas como psíquicas o sociales. El lugar de trabajo es un escenario idóneo para la puesta en marcha de intervenciones de promoción de la actividad física entre los trabajadores y es beneficioso no tan sólo para las personas sino también para la empresa.

En este curso se repasarán los elementos esenciales para el diseño, planificación y aplicación de programas de promoción de la salud en el trabajo tanto en general como en patologías y factores de riesgo más prevalentes en la población trabajadora.

METODOLOGÍA

Clases teóricas, presentación de ejemplos y desarrollo en grupo de un primer esquema de programa de promoción de la actividad física en la empresa.

DESTINATARIOS

Responsables de recursos humanos, técnicos y personal sanitario del servicio de prevención, miembros del Comité de Seguridad y Salud y, en general, personal con funciones en salud laboral, gestión de personal y responsabilidad social empresarial.

PROGRAMA

Introducción y generalidades. Razones para promover la actividad física en la empresa. Fases y elementos esenciales de un programa de promoción de la actividad física. Bases para la prescripción de la actividad física. Estrategias y acciones más efectivas. Indicadores y evaluación. Aplicación a las lesiones musculoesqueléticas, salud mental y sedentarismo. Ejemplos de empresas.

Directora: M^a Dolores Solé.

Profesorado: M^a Dolores Solé (INSHT) y representantes de otras organizaciones (por confirmar).

INFORMACIÓN GENERAL

HORARIO: 9 - 14 horas.

INSCRIPCIÓN: Gratuita.

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES: Cumplimentar todos los datos y enviar, como fecha límite, un mes antes de la actividad. Recibirá respuesta 10 días antes de su inicio.

Lugar de impartición:
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT)
C/.Torrelaguna, 73 - 28027 Madrid
Tel. 91 363 41 08 - e.mail: deprosel@insht.meys.es

[Actividades formativas del INSHT](#)

[Localización a través de google maps](#)

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

CURSO: PROMOCIÓN Y PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EMPRESA

FECHA: 23 al 25 de Noviembre de 2016

APELLIDOS Y NOMBRE: _____ NIF: _____

Dirección: _____ Tel.: _____

Población: _____ C.P.: _____

Titulación académica: _____

Certificado en PRL: Intermedio Especialidad Seguridad Especialidad Higiene Especialidad Ergonomía

e-mail de contacto 1: _____ e-mail de contacto 2: _____

EMPRESA: _____ Actividad/sector: _____

Dirección: _____ Tel.: _____ FAX: _____

Población: _____ CP: _____

FUNCIÓN: Miembro del servicio de prevención Delegado de prevención Empresario
 Médico o Enfermero Trabajador designado Otros (especificar): _____

PLANTILLA: ≤ 10 < 250 > 250