

Exportadas un total de 1 entidades.

---

## Hábitos saludables: ejercicio físico

**Título** : Hábitos saludables: ejercicio físico

**Autor Principal** : INSTITUTO DE FORMACIÓN INTEGRAL SLU

**Autor Secundario** : CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES (CEOE)

**Editor** : INSTITUTO DE FORMACIÓN INTEGRAL SLU

**Descripción** : Monográfico sobre el ejercicio físico, que forma parte de una campaña sobre hábitos saludables en materia de de prevención de riesgos laborales. El monográfico incluye los siguientes contenidos: 1. Artículos: - El Papel del ejercicio en la depresión. - Actividad física y obesidad. 2. Autodiagnóstico: - Capacidad funcional de individuo. 3. Comunicaciones temáticas: - Beneficios del ejercicio en las enfermedades cardiovasculares. - Entrenamientos en circuitos para la mejora de la capacidad funcional. 4. Documentación complementaria: - Documentación complementaria acerca del ejercicio y sus beneficios para la salud. - Consejos y normas para la utilización de los diferentes aparatos para la práctica de la actividad física. - Cómo hacer ejercicio sin tener que acudir a instalaciones específicas. 5. Fichas informativas: - Ejercicios de musculación para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. 6. Guías: - Guía para la práctica de ejercicio adecuado y saludable 7. Serious game: - Los mitos acerca de la práctica del deporte. Producto final destinado a empresas y trabajadores de todos los sectores de actividad.

**Código Acción** : AD-0008/2011

**Acción** : ACCIONES DE DIVULGACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA POR SU INCIDENCIA EN EL ESTADO DE SALUD DEL TRABAJADOR Y SU CONTRIBUCIÓN EN EL MISMO A UNA BUENA SALUD LABORAL (2011)

**Materias** : 1 - Seguridad en el trabajo

**CNAE** : 000 - Multisectorial

**Formato** : DOCUMENTO AUDIOVISUAL

**Formato** : FOLLETO

**Formato** : MONOGRAFÍA

**Soporte** : Digital

**Idioma** : CASTELLANO

**Palabra Clave** : Salud laboral

**Palabra Clave** : Hábitos saludables

**Palabra Clave** : Carga mental

**Palabra Clave** : Ejercicio físico

**Palabra Clave** : Recomendaciones

**Palabra Clave** : Hábitos posturales

**Palabra Clave** : Actividades deportivas

