



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Coidado da saúde: actividade física e alimentación

CONVOCATORIA: 1ª conv AUTONOMICO

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	16
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2025
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 21/02/2025 - 09:00h ao 27/02/2025 - 14:00h

2. DESCRICIÓNS

DESCRIPCIÓN CURSO

Promocionar a saúde a través do dominio teórico-práctico de programas combinados de actividade física e alimentación saudables.

Fomentar programas de promoción de estilo de vida para formar traballadores con costumes sans.

DESTINATARIOS

Persoal ao servizo da administración xeral da comunidade autónoma de Galicia, das entidades públicas instrumentais e da administración institucional.

PROGRAMA

- Motívate para un estilo de vida saudable: actividade física, alimentación, sono ...
- Os riscos que corre a túa saúde: colesterol, tabaco, sedentarismo, alcohol, diabetes, obesidade/sobrepeso ...
- A dieta do colesterol e o sobrepeso. O azucre oculto.
- Mitos e realidades na alimentación e o exercicio físico.
- Hixiene postural no ámbito laboral: escola de costas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP.

3. DATOS EDICIÓN

SANTIAGO

LOCALIDADE: Santiago de Compostela

INICIO / FIN: 25/03/2025 a 03/04/2025

NUM. PRAZAS: 25

ESTADO: NORMAL - (SELECCIÓN DISP.)

DATA EXAME: 03/04/2025 ás 20:00h

DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

Miguel Santiago Alonso

LUGAR DE REALIZACIÓN DO EXAME

SALA DE EXPOSICIÓN: Os días 25 e 27 de marzo de 16:30 a 20:30. O día 01 de abril de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

AULA 2: O día 03 de abril de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA