



# **Promoción de la actividad física y estilos de vida saludable**

**Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA**  
Nivel de formación: **Complementaria**

## 01 Presentación

Bienvenido al programa promoción de la actividad física y estilos de vida saludable. En este programa de formación aprenderás a promocionar la actividad física en la población objeto, a través de lineamientos establecidos según estándares internacionales.

Como egresado SENA, podrás determinar y aplicar estrategias de promoción de estilos de vida y hábitos saludables, según recomendaciones internacionales y normativa vigente.

Este programa tendrá una duración de 40 horas y se impartirá en modalidad 100 % virtual. Para acceder, debes contar con un computador o *tablet* con acceso a Internet.

¡Súmate a esta propuesta de formación y haz parte de los miles de colombianos que le apuestan al cambio!

Inscríbete en [www.senasofiaplus.edu.co](http://www.senasofiaplus.edu.co)



**Código**  
52520070



**Horas**  
40



**Modalidad**  
Virtual



## 02 Justificación del programa

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 constituye 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 este 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.

## 03 Competencia a desarrollar

250801026 - Promocionar la actividad física en la población objeto a través de lineamientos establecidos según estándares internacionales.

## 04 Perfil de ingreso

Se requiere que el aprendiz AVA tenga dominio de elementos básicos en 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.

## 05 Estrategia metodológica

Centrada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas, en ambientes virtuales de aprendizaje, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias.

Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el que hacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

- El instructor - Tutor.
- El entorno.
- Las TIC.
- El trabajo colaborativo.