



**ASP Y**  
Formación

**Formación:**



**ACTIVIDAD  
FÍSICA EN EL TRABAJO (4h)**





**Formación:**

 **ACTIVIDAD  
FÍSICA EN EL TRABAJO (4h)**

 **CATEGORÍA:** Formación Preventiva.

 **OBJETIVOS:**

- ▶ Aprender nociones básicas sobre actividad física y salud
- ▶ Concienciar sobre la relación entre salud integral y actividad física.
- ▶ Promover el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.
- ▶ Integrar programas cortos y sencillos de actividad física en el puesto de trabajo.
- ▶ Incorporar el concepto de actividad física a nivel integral en la vida de los trabajadores.

 **DIRIGIDO A:** Todo el colectivo de trabajadores, especialmente de aquellos sectores que realicen una actividad sedentaria: comercio, transporte, consultoría, servicios financieros, administración, educación.

 **TEMÁTICA:** Formación específica para mantener el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.

 **MODALIDAD:** Presencial: Teórico.

 **DURACIÓN:** **4 horas.**