



## INDICE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDAD DE SENSIBILIZACIÓN

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Actividad:</b>                 | <b>Beneficios de Actividad Física</b>   |
| <b>Objetivos</b>                  | Facilitar conocimiento práctico sobre la actividad física, sus beneficios y aplicabilidad en la vida diaria.  |
| <b>Duración:</b>                  | 45 minutos  |
| <b>Dirigido a:</b>                | Cualquier persona, trabajador por cuenta ajena o autónomo asociada a Mutua Navarra  |
| <b>Ponente:</b>                   | Fisioterapeuta Mutua Navarra  |
| <b>Lugar:</b>                     | Gimnasio de rehabilitación de Mutua Navarra o sala múltiple de reuniones.   |
| <b>Otros aspectos de interés:</b> | Se recomienda asistir con ropa cómoda, que facilite la realización de los ejercicios prácticos.   |
| <b>Índice</b>                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Introducción a la actividad física (AF)</li> <li>2.- ¿Por qué es importante la AF en la infancia?</li> <li>3.- Funcionamiento del ejercicio y cómo sacarle partido.</li> <li>4.- Beneficios de la práctica en la edad adulta.</li> <li>5.- Consejos para la introducción de actividad física. ¿Qué es lo que falla?</li> </ol> |

Rev 00. Enero 2021