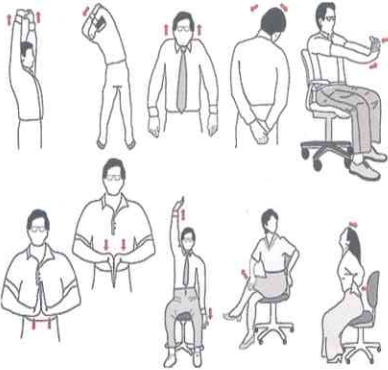


Se hace una cordial invitación a todos los trabajadores para que en su Centro de Trabajo se lleve a cabo este Programa, el cual contribuirá a mejorar el ambiente laboral .

Si deseas ser promotor del



Programa comunícate a la Dirección de Prestaciones Sociales

30 00 21 00 ext. 62181

**STPS**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



DIRECCIÓN GENERAL DE  
RECURSOS HUMANOS

**ACTIVATE**

Periférico Sur No. 4271  
Edificio A 4to. piso  
Teléfono: 30 00 21 00  
Ext. 62207

**ACTIVATE**



**ACTIVACIÓN  
FÍSICA  
LABORAL**

## ACTIVACIÓN FÍSICA

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en los adultos mexicanos se ha incrementado con el tiempo (encuesta nacional de salud), aumentando su riesgo de muerte debido a las enfermedades crónicas y a las complicaciones de salud.

Por lo anterior, la Dirección General de Recursos Humanos a través de la Dirección de Prestaciones Sociales pretende incluir en la jornada laboral de los trabajadores un Programa de Activación Física, lo que permitirá romper con la rutina diaria y promover todos los beneficios en la salud y la integración social.

Su principal propósito es promover entre el personal de esta Secretaría la práctica sistemática de la Actividad Física, contribuyendo a la atención del sedentarismo y sus efectos, mejorando el estado de salud de los trabajadores, elevando su autoestima y favoreciendo la sanas relaciones interpersonales para lograr una mejor calidad de vida



Un estilo de vida activo también + puede dar beneficios tales como:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Estimular la agilidad mental.
- Integrar socialmente a los trabajadores.
- Incrementar la productividad
- Optimizar el desempeño laboral.

<http://www.paho.org/spanish/hpp/hpn/>



[whd2002-physicalact.htm](http://whd2002-physicalact.htm)