

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

INACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de Enfermedades No Transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial.



MORTALIDAD MUNDIAL

Se sabe ya que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo

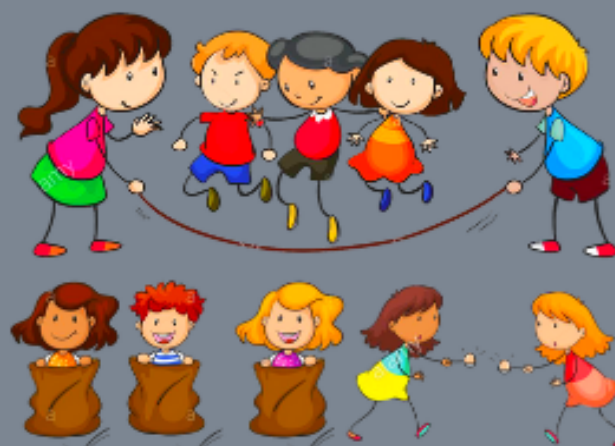
NIVELES RECOMENDADOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

De 5 a 17 años

60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados.



De 18 a 64 años

150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados

De 65 años en adelante

150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.



La actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados