

ACTIVIDAD FÍSICA



Organización Mundial de la Salud



La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

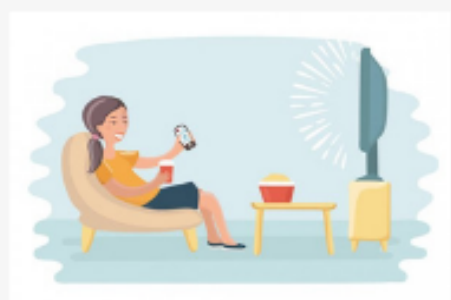
"Actividades Físicas más Comunes"

Caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.



Actividad Física Regular

Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.



Inactividad Física

Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de **muerte** entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

Fuente

OMS (26 de noviembre de 2020). Actividad física.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>