

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la actividad física consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que lleva consigo un consumo de energía.

Incluye las actividades realizadas en la vida diaria, tales como: caminar, jugar, tareas domésticas y actividades recreativas.

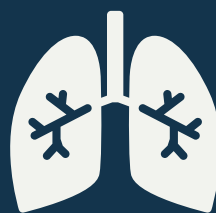
¿QUÉ ES EL EJERCICIO?

El ejercicio es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física empleando un conjunto de movimientos corporales que se realizan para tal fin.

BENEFICIOS



Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades

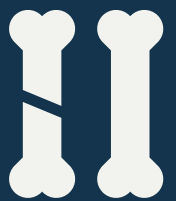


Mejora la respiración y el funcionamiento cardiovascular

Mejora la función cognitiva y el bienestar mental



Aumenta la densidad ósea y fortalece los huesos.



Aumenta la fuerza muscular y la flexibilidad



Ayuda a dormir mejor y reduce la sensación de fatiga

Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad



Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés y depresión



INTENSIDAD DEL EJERCICIO

INTENSIDAD MODERADA

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Caminar
Bailar
Jardinería
Tareas domésticas

Paseos con animales
Trabajos de construcción
Cargas < 20 kg

INTENSIDAD VIGOROSA

Requiere una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Correr
Desplazamientos rápidos en bicicleta
Aerobics
Natación

Deportes
Excavación
Cargas pesadas > 20 kg

RECOMENDACIONES POR EDAD

NIÑOS (6-10 AÑOS)

Mínimo 60 min diarios de ejercicio o actividad física de moderada a vigorosa intensidad 5 días a la semana. En mayor parte debe ser ejercicio aeróbico combinado con ejercicio de fortalecimiento de huesos y músculos (3 días a la semana).

ADOLESCENTES (10-18 AÑOS)

Mínimo 60 min diarios de combinación de ejercicio de intensidad moderada y vigorosa 5 días a la semana.
Fuerza muscular, 2 o 3 días a la semana.
La actividad física para adolescentes debe ser variada y apropiada para el desarrollo.

ADULTOS (18-64 AÑOS)

Mínimo 150 minutos por semana de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa.

Dos veces por semana realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

ADULTO MAYOR (> 64 AÑOS)

Ejercicio aeróbico complementado con flexibilidad y resistencia muscular para evitar pérdida de masa muscular.

Practicar actividades que mejoren la coordinación y equilibrio para prevenir caídas, al menos 3 días a la semana.

Progresión individualizada y adaptada a la tolerancia y preferencia.

EL MEJOR MOMENTO PARA EMPEZAR ES HOY