

Recomendaciones de actividad física y reducción del sedentarismo

Población ADULTA

Las personas adultas deben realizar actividad física con regularidad

A lo largo de la semana

Al menos entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica **moderada**

o bien

Al menos entre **75 y 150 minutos** de actividad física aeróbica **vigorosa**

o bien

Una **combinación** equivalente* de actividad moderada y vigorosa

*Se considera que un minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que dos minutos de actividad moderada.

Y, además, al menos 2 días a la semana:

Actividades de **fortalecimiento muscular** que incluyan los grandes grupos musculares.

Y además, las personas mayores de 65 años

Actividad física multicomponente variada que priorice trabajar la fuerza y equilibrio funcional. Esto mejorará su calidad funcional y ayudará a evitar caídas.

Adapta la actividad física al estado de salud y capacidades:

Mantenerse activo/a hasta donde sea posible y de forma progresiva.

Cuando una persona no alcanza las recomendaciones, se recomienda aumentar poco a poco su nivel de actividad.

Para quienes por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.



Bailar



Montar en bicicleta



Gimnasia



Deportes



Caminar



Nadar

Manteniendo las actividades de **fortalecimiento muscular** que incluyan los grandes grupos musculares

Para obtener aún mayores beneficios, se puede realizar:

Más de **300 minutos** de actividad física aeróbica **moderada**

o bien

Más de **150 minutos** de actividad física aeróbica **vigorosa**

o bien

Una **combinación** equivalente* de actividad moderada y vigorosa

Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias.

Sustituir la actividad **sedentaria** por actividad física de **cualquier intensidad** (incluso de intensidad leve).

Para ayudar a reducir los efectos negativos del tiempo sedentario en la salud, se recomienda **aumentar la actividad física realizada** más allá de los niveles recomendados.

Respecto al sedentarismo

