

# RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS DE LA OMS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

#PIOBIN  
#RedSandia

- 1 LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BUENA PARA EL CORAZÓN, EL CUERPO Y LA MENTE:** Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las enfermedades no transmisibles, como cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general
- 2 CUALQUIER CANTIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA ES MEJOR QUE NINGUNA, Y CUANTA MÁS SE REALICE, MEJOR:** Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes
- 3 TODA ACTIVIDAD FÍSICA CUENTA.** La que se realiza en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas
- 4 OFRECER OPORTUNIDADES** seguras y equitativas a niños, niñas y adolescentes para participar en actividades físicas que sean placenteras, variadas, aptas para su edad y capacidad, y animarlos a practicarlas
- 5 TODAS LAS PERSONAS PUEDEN BENEFICIARSE DE INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCIR LOS HÁBITOS SEDENTARIOS.** También personas con afecciones crónicas o con discapacidad

Al menos **60 minutos** al día



actividad física de **Intensidad moderada a vigorosa**, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.



**6 EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR BENEFICIA A TODAS LAS PERSONAS,** independientemente de su edad o condición

**7 DEMASIADO SEDENTARISMO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD**

Al menos **3 días** a la semana



deberían incorporarse **actividades aeróbicas de Intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.



## RECOMENDACIONES de 5 a 17 años

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020

Estas y otras recomendaciones (para otros grupos de edad) se pueden consultar en el siguiente enlace:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

## LIMITAR

el tiempo dedicado a **actividades sedentarias**, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

