

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO

Población adulta y mayor de 65 años

A partir de: "Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población" Ministerio de Sanidad 2022 

Respecto a la actividad física



ACTIVIDAD AERÓBICA

Hay varias opciones:

Moderada (se puede hablar sin sentir que falta el aire): **mínimo entre 150-300 minutos** a la semana

Vigorosa (difícil hablar mientras se practica): **mínimo entre 75-150 minutos** a la semana

Una **combinación** equivalente de ambas (1 minuto de vigorosa = 2 minutos de moderada)



ACTIVIDAD DE FUERZA MUSCULAR

Al menos 2 días a la semana



ACTIVIDAD MULTICOMPONENTE

Incorporar flexibilidad y equilibrio **al menos 3 días** a la semana

Respecto al sedentarismo



- **Disminuir** el tiempo que las personas pasamos sentadas o tumbadas.
- **Sustituir** la actividad sedentaria por cualquier tipo de actividad física.
- Para ayudar a reducir los efectos negativos del tiempo sedentario, **aumentar** la actividad más allá de los niveles recomendados.



Cada movimiento cuenta.



Ir aumentando la actividad física, de forma progresiva, sin llegar a producir daño o riesgo.



Realizar desplazamientos activos como ir andando al trabajo, en bici a la escuela y además subir y bajar escaleras...



Moverse en el tiempo libre, mejor con otras personas.



Si se permanece tiempo sin moverse, levantarse y hacer estiramientos o dar un breve paseo.

Mayores de 65 años

Personas Adultas

Se trata de realizar actividades adaptadas a la persona, iniciándolas poco a poco y aumentando la duración e intensidad de forma progresiva

