




RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO EN POBLACIÓN ADULTA

Actividad Física Recomendada **POBLACIÓN ADULTA**

■■■■■■■■■■
A LA SEMANA
como mínimo

 150 minutos de actividad física moderada 
o bien

 75 minutos de actividad física vigorosa 
o bien

 Una combinación equivalente  + 

 **Beneficios Extra**

300 minutos 

150 minutos 

Una combinación equivalente  + 



Actividad aeróbica de intensidad moderada

Se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.



Actividad aeróbica de intensidad vigorosa

La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



Se considera que 1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.

- Lo que produce más beneficios en tu salud es practicar actividad física regularmente, es decir, distribuirla a lo largo de toda la semana. Por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco o más veces a la semana. Cuantos más días, mejor.
- Las recomendaciones de actividad física también se pueden alcanzar **sumando periodos más cortos**; estos periodos deben ser de al menos **10 minutos** cada uno.

Y además...

■■■■■■■■■■
2 días
A LA SEMANA



Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares. Se aconseja realizar de 8 a 12 repeticiones por cada grupo muscular.



Actividades para mejorar la flexibilidad.

Mayores de 65 años, especialmente aquellos con dificultades de movilidad



ADEMÁS DE LAS RECOMENDACIONES GENERALES PARA ADULTOS, LAS PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS, ESPECIALMENTE AQUELLAS CON DIFICULTADES DE MOVILIDAD, SE BENEFICIARÁN SI REALIZAN:

Actividades para mejorar el equilibrio. Se recomienda iniciarlas poco a poco y que tengan una dificultad progresiva.

Actividades de fortalecimiento muscular progresivas y adaptadas a la condición de la persona.

REDUCIR EL SEDENTARISMO



Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.



Cambiar el transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) por transporte activo (andando, en bici, etc.).



Limitar el tiempo de pantalla (televisión, tabletas, consolas, teléfonos u ordenadores).

- **Sea cual sea tu estado de salud** puedes beneficiarte de ser activo físicamente.
- **Adapta la actividad física a tu estado de salud y capacidades:** Mantente activo hasta donde te sea posible y de forma progresiva.

INFÓRMATE DE LOS RECURSOS Y ACTIVIDADES DISPONIBLES EN TU ZONA:

- Polideportivos
- Parques (y parques para mayores)
- Rutas para caminar e ir en bici
- Paseos organizados
- Actividades del IMSERSO
- Centros para mayores
- Centros culturales
- Clubes deportivos y asociaciones
- Federaciones deportivas
- Cualquier otra actividad de ocio activo

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA
WWW.ESTILOSDEVIDASALUDABLE.MSSSI.GOB.ES

En esta web encontrarás además vídeos con ejemplos de ejercicios sencillos de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio