

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), si todas las personas fuesen físicamente más activas, se podrían evitar entre cuatro y cinco millones de muertes anuales en el mundo.

Actividad física y hábitos sedentarios



Principales mensajes de la OMS en relación con la actividad física

OMS

Beneficia al **corazón**, el **cuerpo** y la **mente**.

OMS

Toda la **actividad física** que realizamos, **cuenta**.

OMS

El exceso de **sedentarismo** perjudica la salud.

OMS

Es mejor **alguna cantidad de actividad física** que ninguna, aunque se deben cumplir las recomendaciones.

OMS

El **fortalecimiento muscular** es bueno para todas las personas.

OMS

Todas las **personas se beneficiarían** de aumentar la actividad física y reducir sus hábitos sedentarios.

Recomendaciones para niños y adolescentes de 5 a 17 años



60 minutos al día como mínimo de intensidad de moderada a vigorosa, principalmente **aeróbica**.



Al menos **3 días a la semana** deben incorporar actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuercen **músculos y huesos**.

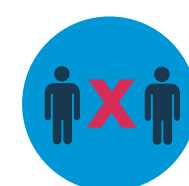


Limitar el tiempo de actividades sedentarias, **sobre todo el uso de pantallas**.

Un mayor sedentarismo y no cumplir con estas recomendaciones está asociado con:



Mayor adiposidad.



Peor forma física y comportamiento/conducta prosocial.



Peor salud cardio metabólica.

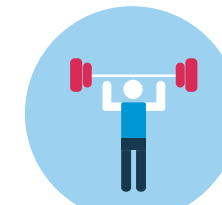


Menor duración del sueño.

Recomendaciones para adultos de 18 a 64 años



Un mínimo de entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica de **intensidad moderada**, o de entre **75 y 150 minutos** de actividad física aeróbica de **intensidad vigorosa**, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.



Al menos **2 días a la semana** deben realizar actividades de **fortalecimiento muscular** de intensidad moderada o elevada en las que se trabajen todos los grandes grupos musculares.

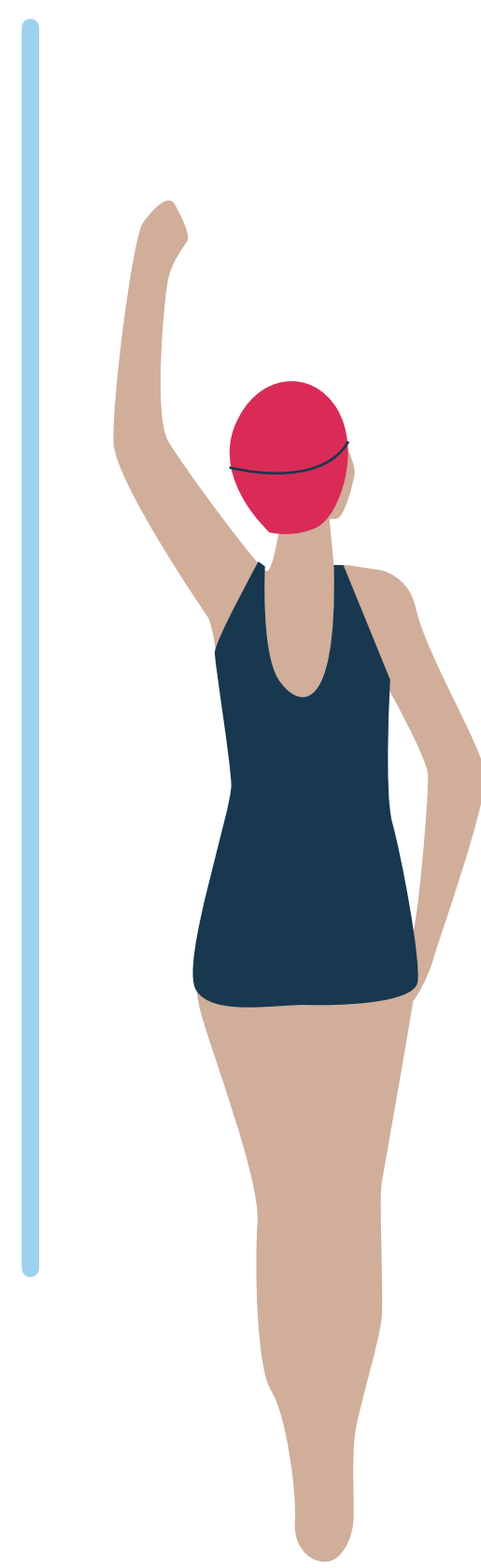


Superar las recomendaciones anteriores puede suponer **beneficios adicionales** para la salud.



Limitar el tiempo de actividades **sedentarias** y sustituirlas por actividad física, aunque sea leve.

Recomendaciones para personas mayores de 65 años o más



Un mínimo de entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica de **intensidad moderada**, o de entre **75 y 150 minutos** de actividad física aeróbica de **intensidad vigorosa**, o una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.



Realizar al menos **2 días a la semana** actividades de **fortalecimiento muscular** de intensidad moderada o elevada en las que se trabajen todos los grandes grupos musculares.



3 días a la semana deben practicar actividades físicas multicomponente que prioricen el **equilibrio funcional** y el entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o superior.



Superar las recomendaciones anteriores puede suponer **beneficios adicionales** para la salud.



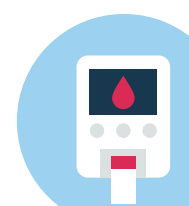
Limitar el tiempo de actividades **sedentarias** y sustituirlas por actividad física, aunque sea leve.

El incumplimiento de las recomendaciones a partir de los 18 años

Conlleva un aumento del sedentarismo y esto se asocia con:



Mayor mortalidad por todas las causas, especialmente por patologías cardiovasculares y cáncer.



Más incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

Beneficios en adultos y personas mayores con afecciones crónicas a partir de los 18 años

Las personas con patologías crónicas deben cumplir las recomendaciones de actividad física acordes a su grupo de edad, se pueden beneficiar especialmente de:



Los **supervivientes de cáncer**, mejora la mortalidad por todas las causas, la mortalidad por cáncer y el riesgo de recidiva o segundos tumores primarios.



Las personas que tienen **hipertensión**, mejora la mortalidad cardiovascular, la progresión de la enfermedad, la función física y la calidad de vida relacionada con la salud.



Las personas con **diabetes tipo 2**, la actividad física reduce las tasas de mortalidad por causa cardiovascular y los indicadores de progresión de la enfermedad.