

Recomendaciones de actividad física saludable para adultos sanos

La OMS recomienda que la actividad física consista en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Las pautas que la OMS recomienda son:

Un mínimo 150 minutos de práctica de actividad física aeróbica, con intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Estos valores son semanales.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
