

# #BEACTIVE



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

## DEPORTE

PARA TODOS  
ENTRE TODOS  
Y PARA

*siempre*



Conoce #BEACTIVE de la Diputación de Almería:

## DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

NIÑOS Y ADOLESCENTES (de 5 a 17 años)

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.

Al menos **3 días a la semana** deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.

Al menos **150 y 300 minutos** actividad física aeróbica de intensidad moderada **o bien** al menos **75 y 150 minutos** actividad física aeróbica de intensidad vigorosa **o una combinación equivalente a lo largo de la semana**

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Al menos **2 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares

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

ADULTOS (de 18 a 64 años)

Al menos **150 y 300 minutos** actividad física aeróbica de intensidad moderada **o bien** al menos **75 y 150 minutos** actividad física aeróbica de intensidad vigorosa **o una combinación equivalente a lo largo de la semana**

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Al menos **2 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Más de **300 minutos** actividad física aeróbica de intensidad moderada **o bien** más de **150 minutos** actividad física aeróbica de intensidad vigorosa **o una combinación equivalente a lo largo de la semana**

**LIMITAR** el tiempo dedicado a actividades sedentarias

**SUSTITUIRLO** por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).



PERSONAS MAYORES (a partir de 65 años)

Al menos **150 y 300 minutos** actividad física aeróbica de intensidad moderada **o bien** al menos **75 y 150 minutos** actividad física aeróbica de intensidad vigorosa **o una combinación equivalente a lo largo de la semana**

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Al menos **2 días a la semana** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares

Al menos **3 días a la semana** actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y aun entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud: Más de **300 minutos** actividad física aeróbica de intensidad moderada **o bien** más de **150 minutos** actividad física aeróbica de intensidad vigorosa **o una combinación equivalente a lo largo de la semana**

**LIMITAR** el tiempo dedicado a actividades sedentarias

**SUSTITUIRLO** por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

