

# #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

### PERSONAS MAYORES (a partir de 65 años)



Organización  
Mundial de la Salud

Al menos entre **150** y **300** minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien al menos entre **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).