

# #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

Al menos  
**3**  
días a la semana

deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa** así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos.**



### 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  
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 o 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

