

#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)



Organización
Mundial de la Salud

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 **150** y **300** minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien **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