

RECOMENDACIONES GENERALES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO DE 5 A 17 AÑOS



REALIZAR AL MENOS 60 MINUTOS AL DÍA DE...

Actividad física moderada a vigorosa



Estos 60 minutos pueden alcanzarse también sumando periodos más cortos a lo largo del día

INCLUIR AL MENOS 3 DÍAS A LA SEMANA

Actividades de intensidad vigorosa



Actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares



Actividad aeróbica de intensidad moderada

Se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.



Actividad aeróbica de intensidad vigorosa

La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

REDUCIR LOS PERIODOS SEDENTARIOS



Reducir los periodos sedentarios prolongados:

- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús, en metro) y fomentar el **transporte activo**, recorriendo a pie o en bici, al menos parte del camino
- Fomentar las actividades al **aire libre**.

LIMITAR EL TIEMPO DELANTE DE PANTALLAS



Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) **con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.**

- Ten en cuenta que si realizas actividad física, estás transmitiendo un **modelo de vida más activo**, que es beneficioso tanto para tu salud como para la de los demás. Cada persona juega un papel de vital importancia en **promover y facilitar oportunidades para la realización de actividad física.**

INFÓRMATE DE LOS RECURSOS Y ACTIVIDADES DISPONIBLES EN TU ZONA:

- Polideportivos
- Centros educativos
- Centros juveniles
- Actividades extraescolares
- Parques
- Rutas para caminar e ir en bici
- ONGs y asociaciones culturales
- Clubes deportivos
- Federaciones deportivas
- Cualquier otra actividad de ocio activo

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA
WWW.ESTILOSDEVIDASALUDABLE.MSSSI.GOB.ES

