

Para los niños y jóvenes entre 5-17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, el colegio o las actividades comunitarias. Para poder mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que los niños y jóvenes inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Además, si la actividad física se da por un tiempo superior a 60 minutos, el beneficio es mayor. Por último, la actividad física diaria debería ser en su mayor parte aeróbica, e incorporando, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

Para los adultos entre 18 a 64 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (como trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que los adultos de estas edades dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. La duración de la actividad aeróbica será de mínimo 10 minutos.

Para poder obtener mejores beneficios, sería mejor aumentar hasta 300 minutos de actividad física moderada, o 150 de actividad física vigorosa, complementándolo con ejercicios de fortalecimiento muscular dos o más veces a la semana.

Para los adultos de más de 65 años, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Para este grupo se recomienda que dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas, en sesiones de 10 minutos. Aunque como en el anterior grupo, es más beneficioso aumentar esta actividad a 300 minutos semanales si es moderada, y 150 minutos semanales si es vigorosa.

Además, es bueno que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida

realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

Link to Original article: <https://www.circulodegestores.com/blog/directrices-de-la-oms-sobre-actividad-fisica-y-habitos-sedentarios-2020?elem=193682>