

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Recomendaciones mundiales de la OMS sobre la actividad física para la salud



La OMS ha elaborado las "Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud", con el objetivo general de proporcionar a los responsables de crear las políticas, a nivel nacional y regional, una orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física y prevención de las enfermedades no transmisibles (ENT). En este documento, se distinguen tres grandes grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años.

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.

Fuente: [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=189198>