

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La actividad física puede:

- ✓ Ayudar a la pérdida y al control del peso.
- ✓ Ayudar a reducir la grasa corporal.
- ✓ Construir o preservar masa muscular.
- ✓ Ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- ✓ Mejorar la función del corazón, los pulmones y los músculos.
- ✓ Contribuir a la salud de los huesos.
- ✓ Mejorar el fortalecimiento y movimiento de las articulaciones.
- ✓ Aumentar la flexibilidad y mejorar el rango de los movimientos corporales.
- ✓ Mejorar la autoestima y el bienestar mental.
- ✓ Reducir el estrés y la ansiedad.

Y además...

...la actividad física regular también puede ser beneficiosa para la comunidad y la economía gracias a:

- ✓ El aumento de la productividad laboral.
- ✓ La mejora de rendimiento escolar.

DISERNO PICO CASADO



MUEVETE POR TU SALUD



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA | Delegación de Participación Salud y Consumo

Unidad de Salud



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



MUEVETE POR TU SALUD



6-17
AÑOS

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades se recomienda que:

- >> Inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades de intensidad moderada⁽¹⁾ a vigorosa⁽²⁾.
- >> La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- >> La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica⁽³⁾. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas para reforzar músculos y huesos.



RECOMENDACIONES:

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

⁽¹⁾ **Actividad física moderada.** Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración; aumenta también, el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar sin sentir falta de aire. Por ejemplo: caminando a paso ligero (más de 6 km/h) o paseando en bicicleta (16-19 Km/h).

Los adultos entre 18 y 64 años se recomienda que:

- >> 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 combinando ambas.
- >> La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- >> A fin de obtener mayores beneficios para la salud se recomienda que los adultos aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad aeróbica moderada o 150 la vigorosa.
- >> Dos veces o más por semana se deben realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



18-64
AÑOS

RECOMENDACIONES:

- Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.
- Fomentar el transporte activo (andar, bicicleta,...)
- Limitar el tiempo de pantalla (televisión, tablets, consolas, teléfonos u ordenadores).

⁽²⁾ **Actividad física vigorosa.** La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica. Por ejemplo: correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h).

1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de moderada

Para las personas mayores de 65 años se recomienda que:

- >> Realicen a la semana 2 horas y media de actividad física moderada aeróbica, o unos 75 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente de ambas.
- >> Se deberá realizar en sesiones de no menos de 10 minutos.
- >> Si se aumenta la actividad física moderadamente se obtendrán mayores beneficios para la salud.
- >> Los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida deben realizar, tres días o más por semana, actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas.
- >> Convendría realizar, dos o más días por semana, actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos.
- >> 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 que se lo permita su estado.



MÁS DE 65
AÑOS

RECOMENDACIONES:

- Las personas mayores de 65 años, especialmente aquellas con dificultades de movilidad, se recomienda que realicen **actividades para mejorar el equilibrio**, realizándolas poco a poco y que tengan una dificultad progresiva.
- Practicar **actividades de fortalecimiento muscular** progresivas y adaptadas a la condición de la persona.
- En aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier **aumento de actividad física**, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.

⁽³⁾ El **ejercicio aeróbico** se basa en el desarrollo de actividades con el objetivo de conseguir mayor resistencia. (andar, correr, nadar y montar en bicicleta). Al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular.