

Manel Valcarce - Blog

<https://www.manelvalcarce.com/>

El Ministerio de Sanidad actualiza las recomendaciones sobre Actividad Física y reducción del Sedentarismo



En el año 2015 fue la primera vez que se realizaron las recomendaciones de Actividad Física para toda la población, esto incluía desde los recién nacidos hasta los mayores de 65 años. Cada vez hay más estudios que demuestran la importancia de la Actividad Física como medio para luchar contra el sedentarismo, con el objetivo de mejorar la salud de los ciudadanos, así como su calidad y esperanza de vida.

Por su parte la Organización Mundial de la Salud (OMS), también ha desarrollado la pautas de recomendación de actividad física para los diferentes grupos poblacionales. Según estudios llevados a cabo en otros países, se estima que si se aumentase la actividad física hasta al menos 150 minutos a la semana de intensidad moderada en la

población mundial, se producirían no solo beneficios sanitarios para los ciudadanos, si no que también tendría beneficios económicos, ya que aumentaría el Producto Interior Bruto (PIB), de los países debido a un descenso en los costes sanitarios.

Los mensajes principales que se quieren transmitir con este programa son:

- Los múltiples beneficios que proporciona la actividad física para la salud.
- Todas las personas pueden mejorar al ser físicamente activos.
- Es importante adaptar cualquier tipo de actividad física a la vida diaria.
- Cualquier incremento en la actividad puede generar beneficios en la salud.
- Ejercicios de fuerza mejoran la masa ósea y benefician a las personas.
- No solo es importante practicar actividad física, también es igual de importante reducir los periodos sedentarios.
- Importante facilitar las opciones de elección para ser una persona activa.

A continuación se van a detallar algunas recomendaciones de actividad para los diferentes grupos poblacionales:

La realización de actividad física de forma recurrente es esencial en todas las edades, sin embargo cada una tiene sus propias peculiaridades. Se recomienda para niños menores a un año, que realicen actividades que beneficien su desarrollo motor, tales como juegos interactivos en el suelo. Además se recomienda mantenerles alejados de las pantallas y fomentar la lectura mediante terceros (leerles libros). No se recomienda mantener a estos sujetos, más de 1 hora sin que desempeñen movimiento.

Para niños entre 1-2 años se recomienda promover la actividad física durante 180 minutos al día como mínimo, ya sea de juego libre o de forma estructurada. Además hay que reducir igualmente que con los bebés el tiempo sedentario, y se debe fomentar la lectura y narración de cuentos durante estos momentos.

Para niños entre 3-4 años se sugiere promover la actividad física durante 180 minutos diarios como mínimo, y que 60 minutos sea de actividad moderada o intensa. Además al igual que en las edades anteriores no se recomienda que pasen en posiciones sedentarias más de una hora seguida y se recomienda fomentar los momentos de lectura. Asimismo, se expresa que no es bueno que estén más de 1 hora enfrente de una pantalla.

En cuanto a población de 5-17 años, se recomienda realizar una hora de actividad física de intensidad moderada o alta durante todos los días de la semana. En ella se deben incluir tanto juegos, como otras actividades de intensidad alta que tienen un carácter del esfuerzo alto. Se debe tratar por otro lado de reducir los periodos sedentarios enfrente de la televisión u otras pantallas.

Las recomendaciones para la **población adulta** es la realización de 150 a 300 minutos semanales de actividad física moderada o bien entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa. Asimismo, también se recomienda llevar a cabo durante dos días a la semana actividades de fortalecimiento muscular que incluyan grandes grupos musculares. Si los periodos de actividad se pueden aumentar, mejor.

Para personas mayores de 65 años, se recomienda seguir las mismas recomendaciones que para los adultos, aunque se sugiere la realización de 3 veces a la

semana de entrenamiento de fuerza o equilibrio funcional.

Para **embarazadas y mujeres que acaben de dar a luz**, se recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada, distribuidos a lo largo de la semana. Asimismo, estas personas es recomendable que acudan a un profesional para que les supervise la realización de ejercicio.

Para concluir, se debe exponer que la actividad física es necesaria para la buena salud de los individuos y su práctica de forma regular y controlada podrá reportar numerosos beneficios en la salud de los mismos.

[Descarga el documento completo >>>](#)

Fuente: [Ministerio de Sanidad.](#)

Link to Original article: <https://www.manelvalcarce.com/blog/el-ministerio-de-sanidad-actualiza-las-recomendaciones-sobre-actividad-fisica-y-reduccion-del-sedentarismo?elem=294977>