

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA ¹
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.		Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.			De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
5 a 17 años		Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo ² y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.

RECOMENDACIONES OMS:



ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA:

moderada: 150 (300) minutos/semana: 2,5-5h
vigorosa: 75 (150) minutos/semana: 1,25-2,5h
(sesiones de 10 minutos mínimo)

ACTIVIDAD FORTALECIMIENTO MUSCULAR:

Mínimo 2 veces/semana

EL SEDENTARISMO



Produce **más muertes** que el tabaquismo, la hipertensión y la diabetes.



TE PUEDE PRODUCIR:

PROBLEMAS EN LA PARTE BAJA DE LA COLUMNA



LA REDUCCIÓN DEL OXÍGENO QUE CONSUME EL ORGANISMO



ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



DEPRESIÓN



DIABETES



ENFERMEDADES ARTICULARES



LESIONES EN EL CEREBRO



OBSTRUCCIÓN DE LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS



FUNCIONAMIENTO INADECUADO DE LAS VÁLVULAS DE LAS VENAS



HIPERTENSIÓN



LA ACTIVIDAD FÍSICA EVITA LA MUERTE:

- Camina
- Usa la bicicleta
- Usa las escaleras
- Ve al gimnasio
- Trota
- Nada

30 MIN. DIARIOS

Debe originar un jadeo y un poco de sudor.



REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA PUEDES SUFRIR LESIONES, PERO TAMBIÉN PREVENIRLAS

