

## EJERCICIO FÍSICO Y LUCHA CONTRA EL SEDENTARISMO

Llevar una vida activa se asocia con múltiples beneficios para la salud en todas las personas y a cualquier edad. Cada vez más estudios científicos evidencian que la **actividad física practicada con regularidad**, es decir, todos o casi todos los días de la semana y la reducción del sedentarismo mejora la calidad y la esperanza de vida de la población.

*¡Alimentación + ejercicios  
= vida saludable!*



### Beneficios de la actividad física (AF):

- Mejora la forma física (ayuda a mantenerse más ágil disminuyendo el riesgo de caídas)
- Mejora la salud mental (aumenta autoestima, mejora el sueño, reduce síntomas de ansiedad y depresión y disminuye el estrés)
- Facilita un mayor desarrollo de habilidades y oportunidades de socialización aumentando la autonomía y la integración social, especialmente en personas con discapacidad.
- Mejora el aprendizaje y la atención así como el comportamiento y el rendimiento escolar en los más pequeños.
- Reduce el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad
- Contribuye a prevenir y mejorar la evolución de las enfermedades crónicas más frecuentes: diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia y obesidad.
- Ayuda a disfrutar de una buena calidad de vida.

¡La inactividad física supone un factor de riesgo de mortalidad de los más importantes en todo el mundo, detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia!!

Es por todo ello que resulta fundamental conocer las **Recomendaciones específicas de AF** (frecuencia, intensidad, duración, tipo y cantidad total), así como de reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla, consensuadas por organismos oficiales para cada grupo de edad.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA <sup>1</sup>
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar	Minimizar el tiempo que pasen 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.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.). Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo <sup>2</sup> y las actividades al aire libre.	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.			Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.
Personas adultas		Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o una combinación equivalente de las anteriores.  Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando periodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno.	Realizar, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.  Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.	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.	Limitar el tiempo delante de una pantalla.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. M1551, 2015.

<sup>1</sup> El término "tiempo de pantalla" se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un período sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo.

<sup>2</sup> El término "transporte activo" se refiere a sustituir el desplazamiento en transporte motorizado por caminar o ir en bici, lo que confiere un gasto energético mayor, y contribuye tanto a alcanzar las recomendaciones de actividad física como a reducir el sedentarismo.

Las recomendaciones pueden aplicarse a toda la población independientemente de su edad, género y estatus socioeconómico, pero necesitarán ser ajustadas individualmente si existe alguna discapacidad o circunstancia especial. En estos casos, se recomienda consultar en el Centro de Salud donde podrán darle información de cómo adaptar las recomendaciones de forma individualizada o derivarle al recurso que proceda.