

# Moverse es SALUD

Por **Carlos González y Jorge García**

**D**ía tras día recibimos gran cantidad de información referente a la importancia de llevar estilos de vida saludables. Una alimentación equilibrada, dejar de lado malos hábitos (tabaco, alcohol), descansar bien, hacer actividad física.....

Podíamos decir que son algunos de los pilares fundamentales en los que se basa un estilo de vida saludable. Desde los más pequeños hasta los más mayores conocen cuales pueden ser hábitos o actitudes no saludables, y que en consecuencia son contraproducentes para nuestro cuerpo. Al igual que conocen, cuales son beneficiosos y generan un bien para el mismo.

En este artículo de actividad física y salud vamos a intentar centrarnos en el tratamiento de la importancia de adquirir y mantener el hábito de la práctica deportiva, tan directamente relacionado con la salud. Comentaremos la importancia y necesidad de la actividad física desde la etapa infantil hasta la etapa adulta, detallándolo en tres grandes bloques

de edad. Nos basaremos en los diferentes tipos de actividades y duración de las mismas según cada bloque. Todo ello lo haremos siguiendo los parámetros establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Tenemos que tener muy presente que principalmente en edad adulta la actividad física que se realice dependerá de las circunstancias, características y posibilidades de cada persona. Por lo que teniendo en cuenta esta premisa nosotros hacemos referencia e hincapié principalmente a la duración de la actividad física. Re-

saltando la importancia de llevar a cabo como mínimo 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Correr, montar en bici o simplemente caminar son actividades que deben estar normalizadas en nuestro día a día. Moverse es salud, y cada uno dentro de sus posibilidades debe llevar a cabo todo el ejercicio que le sea posible, en mayor o menor medida, pero cualquier movimiento y puesta en marcha de nuestro cuerpo nos traerá beneficios.

GRUPO	TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO
5 a 17 años	Desplazamientos ( <i>a pie o en bicicleta</i> ), juegos, deportes, actividades recreativas y educación física entre otras. Especialmente actividades de tipo aeróbico.	Mínimo <b>60 minutos diarios</b> de actividad física moderada o vigorosa. Se recomienda que tres veces a la semana se realicen actividades que refuercen músculos y huesos en su desarrollo.
18 a 64 años	Desplazamientos ( <i>a pie o en bicicleta</i> ), actividades recreativas y de ocio, actividades ocupacionales, tareas domésticas, deportes y juegos entre otros.	Dedicar mínimo <b>150 minutos</b> de actividad física moderada o vigorosa <b>a la semana</b> y dos o más veces a la semana actividades de fortalecimiento de grandes grupos musculares.
65 años y más	Desplazamientos ( <i>a pie o en bicicleta</i> ), tareas domésticas, actividades recreativas o de ocio, actividades ocupacionales, deportes, juegos entre otros.	Dedicar mínimo <b>150 minutos</b> de actividad física moderada. Cuando el adulto mayor no pueda realizar la actividad física recomendada por problemas de salud, se recomienda que se mantengan físicamente activos en cuanto se lo permita su estado.

Fuente. OMS (Organización Mundial Salud).

