

# ¿Cuánta actividad física deben realizar los adultos y menores de edad?

31 enero, 2023



Con las altas temperaturas, la sensación de fatiga aumenta y se vuelve más común entrar en estado de sedentarismo. Sin embargo, esta inactividad del cuerpo disminuye las posibilidades de una buena calidad de vida. El Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes recomienda, al menos, 60 minutos de actividad física al día para los menores y 150 minutos para los adultos.

Con el constante uso de aparatos tecnológicos, el entretenimiento y la realización de tareas varias fueron satisfechos a través de los distintos dispositivos. Con ello crecieron las posibilidades para hacer todo a través de un clic, como el Home Office, servicios de streaming, redes sociales o videojuegos. Por ello, el estado de sedentarismo en las personas aumentó cada vez más, incidiendo en la aparición

de enfermedades crónicas no transmisibles: enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer.

Es importante señalar que generar el hábito de realizar actividad física trae consigo beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. Mejora las habilidades de razonamiento y aprendizaje, como también asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes y reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

### **¿Cuánta actividad física debo realizar?**

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomienda para niños y adolescentes realizar al menos 60 minutos diarios, mientras que, para adultos de 18 a 64 años, realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos.

#### **Niños y adolescentes de 5 a 17 años:**

- Realizar, al menos, 60 minutos al día a lo largo de la semana en actividades físicas moderadas a intensas. Principalmente aeróbicas, pueden ser trotar, correr, hacer básquet, fútbol o natación.
- Incorporar actividades que fortalezcan los músculos y huesos, al menos tres días a la semana, como aeróbicos, baile y caminatas.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que se pasa frente a una pantalla: celulares, computadoras, televisores o consolas de videojuegos.

#### **Adultos de 18 a 64 años:**

- Realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos, o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos.

- Realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana.
- Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, las cuales se encuentran en su mayoría ligadas con los momentos de ocio frente a pantallas de dispositivos.

Fuente: [\*\*Prensa Gobierno de Mendoza.\*\*](#)