

## Recomendaciones sobre actividad física y reducción del sedentarismo 2022



### Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo 2022

Numerosos estudios demuestran la importancia de ser activo físicamente y reducir el sedentarismo. Ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y el bienestar, en la prevención de las enfermedades crónicas y en el aumento de la esperanza de vida. Sin embargo, más de la mitad de la población no se mueve lo suficiente para mejorar y preservar su salud. Gran parte de este fenómeno de inactividad física generalizada se debe a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

Las Recomendaciones para la población sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo, tienen el objetivo de dar a conocer a la población cual es la cantidad, intensidad, frecuencia y duración de la actividad física que beneficia la salud. Se basan en las recomendaciones existentes a nivel internacional, y en la evidencia científica, teniendo como objetivo final que toda la población sea más activa físicamente.

En 2015 se elaboraron las primeras recomendaciones nacionales sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo y del Tiempo de pantalla para la población, que se han actualizado en 2022.

Publicadas por el Ministerio de Sanidad, las ha editado como infografías clasificadas por tramos de edad, de forma que especifica las actividades y recomendaciones adaptadas a cada etapa vital.

**Podéis consultarlas en pdf pinchando en cada imagen para verlas mejor.**

#### 1. Recomendaciones para menores de un año

## Recomendaciones para LACTANTES (menores de 1 año)



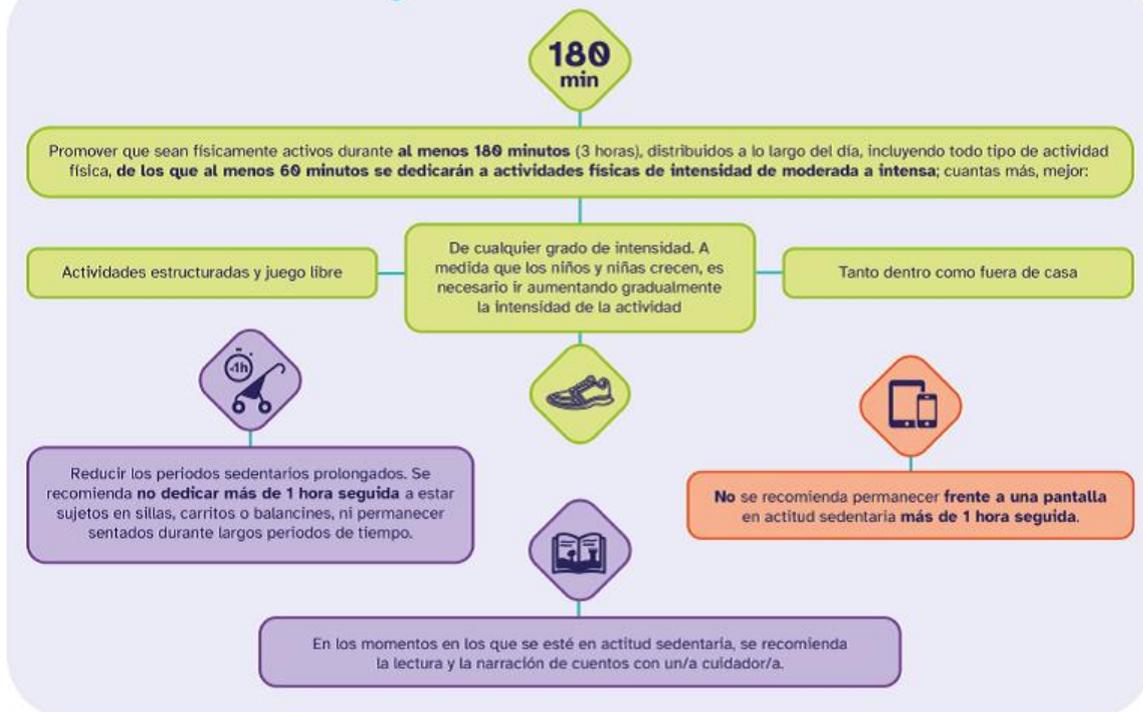
## 2. Recomendaciones de 1 a 2 años

### Recomendaciones para Niños y niñas DE 1 A 2 AÑOS



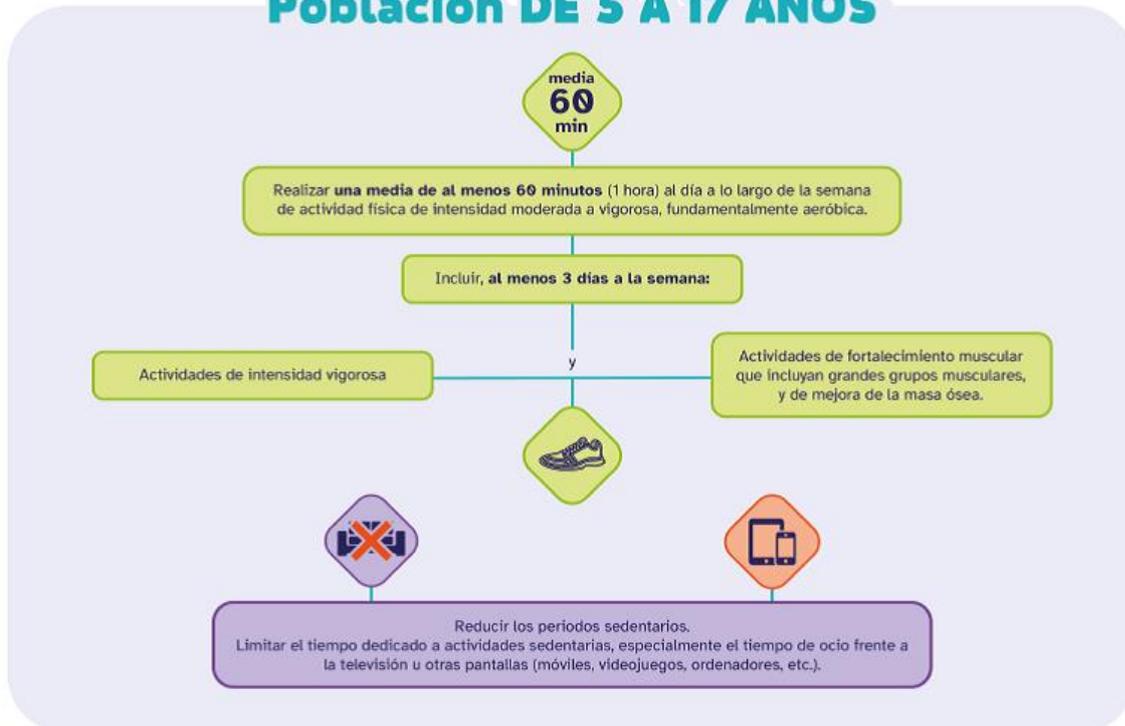
## 3. Recomendaciones de 3 a 4 años

## Recomendaciones para Niños y niñas DE 3 A 4 AÑOS



#### 4. Recomendaciones de 5 a 17 años

## Recomendaciones para Población DE 5 A 17 AÑOS



#### 5. Recomendaciones durante el embarazo

## Recomendaciones para Durante el EMBARAZO

Siempre que no exista una contraindicación médica, se recomienda realizar



150 min

Al menos **150 minutos** de actividad física **moderada** distribuidos a lo largo de la semana.

Se recomienda incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular.

Es importante realizar actividades físicas durante el embarazo que se correspondan a un nivel de intensidad que ya se realizara antes del embarazo.

Aquellas que antes del embarazo practicaban habitualmente actividad física vigorosa pueden continuar dichas actividades durante el embarazo. No se recomienda comenzar actividades físicas de intensidad vigorosa durante el embarazo si previamente la mujer era inactiva.

Es importante no cansarse y se debe poder mantener una conversación mientras se realiza la actividad; la meta que se pretende alcanzar con esta actividad física aeróbica durante el embarazo es mantener una buena aptitud física sin plantearse llegar a un pico máximo de forma física o rendimiento.

La actividad física se puede iniciar o mantener mientras la mujer embarazada sana se sienta cómoda y siempre que no tenga contraindicaciones médicas. En ocasiones, a medida que avanza el embarazo o si los profesionales sanitarios lo consideran oportuno el tipo de actividad física o su intensidad puede variar.

Es aconsejable realizar ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico en cualquier etapa de la vida de la mujer; y es importante realizarlos antes, durante y después del embarazo para la prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria.



Reducir los periodos dedicados a actividades **sedentarias**, sustituyéndolo por actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).

## 6. Recomendaciones en la edad adulta

### Recomendaciones para Población ADULTA

Las personas adultas deben realizar actividad física con regularidad



A lo largo de la semana

Al menos entre **150 y 300 minutos** de actividad física aeróbica **moderada**

o bien

Al menos entre **75 y 150 minutos** de actividad física aeróbica **vigorosa**

o bien

Una **combinación** equivalente\* de actividad moderada y vigorosa

Y, además, al menos **2 días a la semana**:

Actividades de **fortalecimiento muscular** que incluyan los grandes grupos musculares.

\*Se considera que un minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que dos minutos de actividad moderada.

Manteniendo las actividades de **fortalecimiento muscular** que incluyan los grandes grupos musculares



Para obtener aún mayores beneficios, se puede realizar:

Más de **300 minutos** de actividad física aeróbica **moderada**

o bien

Más de **150 minutos** de actividad física aeróbica **vigorosa**

o bien

Una **combinación** equivalente\* de actividad moderada y vigorosa



Respecto al **sedentarismo**

Reducir los periodos dedicados a actividades **sedentarias**.

Sustituir la actividad **sedentaria** por actividad física de cualquier **intensidad** (incluso de intensidad leve).

Para ayudar a reducir los efectos negativos del tiempo sedentario en la salud, se recomienda **aumentar la actividad física realizada** más allá de los niveles recomendados.

## 7. Documento con las recomendaciones completas EN PDF.

**Archivos adjuntos:**

-  [recomendaciones\\_actividadfisica\\_durante\\_embarazo.pdf](#)
-  [recomendaciones\\_actividadfisica\\_lactantes\\_menores1ano.pdf](#)
-  [recomendaciones\\_actividadfisica\\_ninos\\_ninas\\_1\\_2anos.pdf](#)
-  [recomendaciones\\_actividadfisica\\_ninos\\_ninas\\_3\\_4anos.pdf](#)
-  [recomendaciones\\_actividadfisica\\_poblacion\\_5\\_17anos.pdf](#)
-  [recomendaciones\\_actividadfisica\\_poblacion\\_adulta.pdf](#)
-  [recomendaciones\\_activfisica\\_para\\_la\\_salud.pdf](#)

**Palabras clave:**

[actividad física](#)

[deporte](#)

[prevención](#)

[hábitos saludables](#)

**Recursos relacionados:**

25 Razones para practicar deporte

Actividad física y salud de 3 a 6 años Guía para familias.

Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos

---