

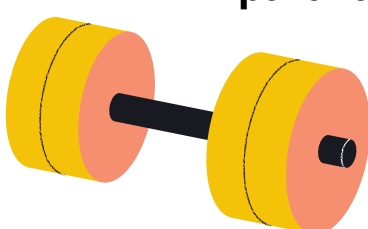
Actividad física: recomendaciones generales de práctica

Recomendaciones de práctica según la OMS

Recomendaciones en NIÑOS Y ADOLESCENTES (5 a 17 años)



Al menos **60 min diarios de MVPA**
> **60 minutos** diarios proporcionará **beneficios adicionales para la salud.**

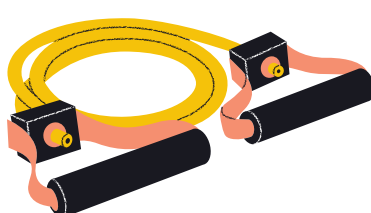
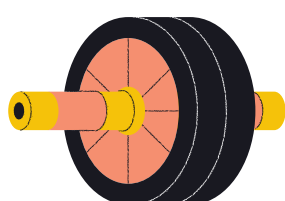


Incluir actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos 3 veces por semana.

Recomendaciones en ADULTOS (18 a 64 años)

Al menos **150 min** de AF **moderada** a la semana, **al menos 75 minutos** de actividad física de intensidad **vigorosa** durante la semana, o una combinación equivalente de ambas.

Beneficios adicionales para la salud: 300 minutos AF moderada por semana o su equivalente.



Las actividades de fortalecimiento muscular deben realizarse con la participación de los principales grupos de músculos 2 o más días a la semana.

¿Cumple la población que vive en España las recomendaciones de AF?

¿Cómo lo estudiamos?

Muestreo en varias etapas



50 sub-muestras provinciales



Secciones censales



Hogares



Individuos

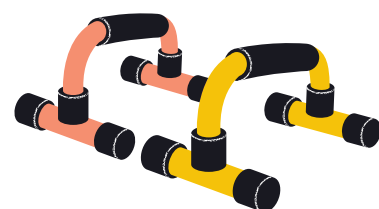
Seleccionados de manera aleatoria garantizando cuotas representativas de edad y sexo (a partir del censo oficial)



Entrevistadores con formación



Para minimizar sesgos estacionales las entrevistas se desarrollan en cuatro etapas de 15 días, y el período de referencia de cada variable explorada está compuesto por 2 semanas y 1 año, desde el día de la recogida de datos



23089 personas



45,9%



54,1%

(15 o más años de edad)

¿Cuáles son los resultados?

Cumplen las recomendaciones de práctica: **32,8% (31,5-33,0)**

No cumplen las recomendaciones de práctica: **67,2% (66,4-68,1)**

	Caminar M (95% IC)	AF Moderada M (95% IC)	AF Vigorosa M (95% IC)	AF Total M (95% IC)
MET·min ⁻¹ ·sem ⁻¹	961,16 (940,57-981,75)	285,33 (273,56-297,10)	496,39 (472,28-520,50)	1742,88 (1704,39-1781,37)
Mínutos	291,26 (285,02-297,50)	71,33 (68,39-74,28)	62,05 (59,03-65,06)	424,64 (416,16-433,13)

