



**Recomendaciones
prácticas para la
realización de
actividad física
para adultos de
18 a 64 años**

**PARA MÁS INFORMACIÓN
ACCEDER A:**



**Guía de actividad
física para la
población
uruguaya**

Escanea el código QR
y accede a la guía online.



**Manual de
Calistenia**

Escanea el código QR
y accede al Manual
de Calistenia



**Manual para el
uso de Gimnasios
al aire libre**

Escanea el Código QR y
accede al Manual de
Gimnasios al aire libre

**Todo movimiento
cuenta**
Muévete y vive feliz



Ministerio
**de Salud
Pública**



Secretaría Nacional
del **Deporte**



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



**Cátedra de Medicina
del Ejercicio y Deporte**
HOSPITAL DE CLÍNICAS "Dr. Manuel Quintela"

CONCEPTOS GENERALES

¿Qué es actividad física?

Actividad física: todo movimiento corporal intencional, voluntario. Incluye al deporte, al ejercicio, a las actividades de la vida diaria y las recreativas.



¿Qué significa ser activo?

Una persona activa es la que logra alcanzar los minutos de actividad física recomendados para cada edad.



¿Qué significa ser sedentario?

Una persona sedentaria es la que pasa varias horas al día en reposo o realizando actividades de poco o nulo movimiento o de bajo gasto de energía.

RECOMENDACIONES

Alcanzar en la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada.

Cada minuto suma beneficios. Si se superan estos rangos, se obtienen beneficios adicionales.

Reducir al mínimo los momentos en que se permanece sentado, acostado o frente a una pantalla y fraccionar los momentos con intervalos activos (pararse, caminar, subir o bajar escaleras). Por cada hora que se permanece sentado se debería mover al menos unos 5 a 10 minutos.

Comenzar la práctica de actividad física de forma progresiva, con actividades acorde a sus gustos, de manera que se convierta en un hábito y un estilo de vida.

Incluir al menos 2 veces por semana ejercicios de fortalecimiento muscular

Si se tiene factores de riesgo o enfermedades conocidas, consultar a un médico previamente.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular para grandes grupos musculares, uso de banda elástica, o aparatos de los GAL* (ver Manual y QR de la SENADE para su uso)

Caminar y pasear a ritmo ligero, subir y bajar escaleras, realizar tareas domésticas, desplazarse de forma activa en bicicleta, caminando, realizar natación, hidrogimnasia, clases de baile, jardinería, integrar un equipo deportivo, son ejemplos.

Usar la vestimenta adecuada para el clima y protegerse de la radiación solar.