

Activación física

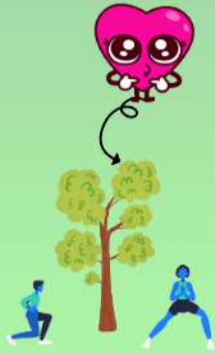
¡A mover el cuerpo!

Un enfoque de Estilos de Vida Saludables y Sostenibles



¿Sabías qué?

A nivel mundial 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes no cumplen con los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) de actividad física.



En México 60.2% de la población mayor de 18 años es inactiva físicamente (Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico: MOPRADEF, 2023).

Cifras del MOPRADEF muestran inactividad física:

- 68% de los adolescentes entre 10-14 años.
- 35.3% de adolescentes de 15-19 años.
- 61.7% de adultos de más de 20 años.

Recomendaciones de activación física según el MOPRADEF

1: Niños, niñas y adolescentes

De 5 a 17 años: realizar 60 minutos por semana de actividad moderada a vigorosa.



Andar en bicicleta

Beneficios:
Quema calorías y reduce el colesterol malo.
Aumenta la fuerza física.

2: Jóvenes

De 18 a 64 años: realizar 150 minutos por semana de actividad vigorosa.



Nadar

Beneficios:
Mayor flexibilidad.
Reduce el estrés y aumenta la oxigenación.

3: Mayores

65 años y más: realizar 150 minutos por semana de actividad moderada.



Caminar

Beneficios:
Favorece la digestión.
Fortalece los huesos.

4: Embarazo y postparto

Realizar 150 minutos por semana actividad moderada.



Estiramiento

Beneficios:
Mejora la circulación.
Prepara el cuerpo para el parto.

“Menos excusas y que comience la acción”

Prefiere usar escaleras, ya que cada escalón cuenta



Estírate y muévete de la silla cada 15 minutos



Hidrátate correctamente



Procura consumir alimentos NO ultraprocesados



Estilos de vida postpandemia del estudiantado universitario: un análisis comparativo entre México y España con futuros profesionales de la educación.

Clave: SIEA: 6937/2023SF

