

EJERCICIO FÍSICO

“Actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”

INACTIVIDAD FÍSICA

“Ausencia de la práctica regular de actividad física”.



IMPLICACIONES PARA LA SALUD

Mayor probabilidad de padecer:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes mellitus tipo 2
- Factores de riesgo (sobrepeso, obesidad, hipertensión, hiperglucemia)

RECOMENDACIONES PARA ADULTOS SANOS

Mínimo **30 minutos** de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada **5 días a la semana**. **CAMINAR DE FORMA ENÉRGICA**

O ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa durante un mínimo de **20 minutos**

3 días a la semana. **CORRER**

*Es **IMPORTANTE** tener en cuenta que estas recomendaciones de ejercicio físico han de ser aplicadas fuera del horario laboral.*