



¿CUÁNTO EJERCICIO DEBES HACER EN CASA?

Debido a la pandemia por el Covid-19, no se recomienda salir a correr o hacer ejercicio en exteriores. Sin embargo, hacer actividad física de forma frecuente y dejar a un lado la vida sedentaria es esencial para llevar a cabo un buen estilo de vida. **A esto hay que añadirle otros hábitos saludables, como una dieta sana, un buen descanso o evitar el consumo de alcohol y el tabaco.**

¿Cómo comenzar?

Todo ejercicio es bueno, ya sea practicar un deporte concreto o ir al gimnasio. No importa cuál de ellos se practique, siempre y cuando se haga de forma regular. Es importante considerar que la cantidad de deporte está ligada a la intensidad de la actividad y a la edad.

De este modo, la Organización Mundial de la Salud especifica una serie de recomendaciones a nivel general sobre la actividad física, dependiendo de la edad. **No es lo mismo un niño de 12 años que una persona adulta de 40, igual que no dedicará el mismo tiempo a entrenar un deportista profesional que un aficionado o alguien que solamente hace deporte por no caer en el sedentarismo.**

Recomendaciones

- Dedicar 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.
- O dedicar 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana. También se pueden combinar equivalentemente actividades moderadas y vigorosas.

Recuerda que la actividad aeróbica se debe practicar en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo. Así, puedes aumentar la actividad física moderada aeróbica hasta 300 minutos por semana, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica.

Vía: [Clikisalud](#); [20 minutos.es](#)

