

¿Cuáles son las nuevas recomendaciones que entregó la OMS para la práctica de actividad física?

miércoles, 16 de diciembre de 2020, Fuente: Comentarista Universidad-Vina-del-Mar (Emol)

Universidad Viña del Mar El organismo rector de la salud mundial publicó consejos sobre cómo combatir el sedentarismo en niños y adultos mayores. La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó hace algunos días una actualización de sus recomendaciones sobre la actividad física y el comportamiento del sedentarismo para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, especificando su frecuencia, intensidad y duración. Dicha guía de la OMS sugiere que los niños y adolescentes con o sin discapacidad entre 5 a 17 años realicen al menos 60 minutos de actividad física por día, esto con una intensidad moderada a vigorosa, principalmente de tipo aeróbica y, por lo menos, tres días a la semana. Pero, ¿Qué sucede con los adultos? Según el académico de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Viña del Mar (UVM), Felipe Herrera, comenta que la guía señala que “en relación a los adultos con o sin discapacidad- entre 18 a 64 años- éstos deben realizar actividad física con una regularidad de al menos de 150 a 300 minutos y cuya intensidad debe ser moderada, preferentemente una actividad física aeróbica o al menos hacer 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de una intensidad vigorosa. También se puede combinar una actividad de intensidad moderada y vigorosa durante la semana, lo que puede generar importantes beneficios para nuestra salud”. El docente de la carrera de Kinesiología UVM, agrega que “los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de una intensidad moderada o mayor que involucre a grandes grupos musculares, como mínimo se deben realizar estos ejercicios dos o más días a la semana, ya que éstos proporcionan beneficios adicionales para la salud”. Herrera añade que los adultos mayores no están exentos del ejercicio físico y que dicha guía los incluye recomendando “realizar actividad física con regularidad. Estos deben hacer una actividad física aeróbica de al menos de 150 a 300 minutos con una intensidad moderada, pero según las condiciones de cada uno pueden también ejecutar entre 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o, al igual que los adultos, una combinación equivalente de intensidad moderada y vigorosa durante la semana”. El especialista en deporte adaptado asevera que “los adultos mayores también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular a o mayor intensidad que involucran todos los grupos musculares principales en dos o más días a la semana. Además- como parte de su actividad física semanal- los adultos mayores deben hacer actividades que potencien distintos componentes, enfatizando el equilibrio funcional y entrenamiento de fuerza, tres o más días a la semana, lo que mejorará la capacidad funcional e incluso permitirá prevenir caídas”, concluyó.