

galiciasaudable.xunta.es



SÉGUENOS EN:



www.facebook.com/galiciasaudable
galiciasaudable.xunta.es
galiciactiva.xunta.es



Súmate a Galicia Saudable

UN PLAN DE GALICIA PARA TODAS AS PERSOAS



Incorpora a actividade física na túa vida

- Camiña sempre que poidas.
- Se vas en transporte público, báixate unha parada antes ou despois do teu destino.
- Utiliza as escaleras no canto do ascensor.
- Tómate uns minutos para estirar as pernas e mover as articulacións.
- Xoga activamente cos teus fillos, netos... Móvete coa música.

galiciactiva.xunta.es



Galicia Saudable persegue que todas as persoas alcancen as mínimas dosis de exercicio diario.

60 min.
os teus fillos

30 min.
ti

No portal de Galicia Saudable atoparás toda a información que precisas sobre espazos, actividades e servizos dispoñibles na túa contorna para a práctica de actividade física.

GALICIA SAUDABLE



A DOSE MÍNIMA DE EXERCICIO PARA UN BO ESTADO DE SAÚDE (OMS)

Recomendacións para nenos e nenas

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda para os nenos e nenas de entre 5 e 17 anos:

- Acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividade física moderada ou vigorosa.
- A actividade física superior aos 60 minutos diarios reportará un beneficio aínda maior para a saúde.
- A actividade física debería ser, na súa maior parte, aerobia (correr, nadar, andar en bicicleta,...)
- Tres veces por semana deberían incorporarse actividades vigorosas que fortalezan os músculos e ósos.

Recomendacións para homes e mulleres

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda para os homes e mulleres de entre 18 e 64 anos:

- Acumular un mínimo de 150 minutos semanais de actividade física aerobia moderada, ou ben 75 minutos de actividade física aerobia vigorosa cada semana, ou unha combinación equivalente de ambas.
- A actividade aerobia practícase en sesións de 10 minutos de duración, como mínimo.
- A fin de obter aínda maiores beneficios para a saúde, os adultos deste grupo de idade aumentarán ata 300 minutos á semana a práctica de actividade física moderada aerobia, ou ben ata 150 minutos semanais de actividade física intensa aerobia, ou unha combinación equivalente das dúas.
- Realizar actividades de fortalecemento dos grandes grupos musculares dúas ou máis veces á semana.



Recomendacións para persoas maiores

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda para as persoas maiores de 65 anos:

- Dedicar 150 minutos semanais a realizar actividades físicas moderadas aerobias, ou ben algún tipo de actividade física vigorosa aerobia durante 75 minutos, ou unha combinación equivalente de ambas.
- A actividade practícase en sesións de 10 minutos, como mínimo.
- A fin de obter maiores beneficios para a saúde, os adultos deste grupo de idade deberían aumentar ata 300 minutos semanais a práctica de actividade física moderada aerobia, ou ben acumular 150 minutos semanais de actividade física aerobia vigorosa, ou unha combinación equivalente das dúas.
- Os adultos deste grupo de idade con mobilidade reducida deberían realizar actividades físicas para mellorar o seu equilibrio e impedir as caídas tres días ou máis á semana.
- Conviría facer actividades que fortalezan os principais grupos de músculos dous ou máis días a semana.
- Cando os adultos de maior idade non poidan realizar a actividade física recomendada debido ao seu estado de saúde, manteranse fisicamente activos na medida en que llo permita o seu estado.



E ti, canto exercicio fas á semana?

Máis recomendacións, exercicios e actividades para unha vida activa na páxina web galiciasaudable.xunta.es

Cales son as túas actividades favoritas?

- Xogos: xogos populares, xogos tradicionais, xogos cooperativos, xogos individuais...
- Deportes: judo, natación, atletismo, ximnasia, bádminton, tenis, baloncesto, fútbol, aeróbic para a terceira idade...
- Exercicios programados.
- Desprazamentos: camiñar ata a escola, pasear, moverse na bicicleta, en patíns...

- Educación física: a materia da escola, a impartida nos centros socioculturais, nos centros deportivos dos concellos...
- Actividades recreativas ou de ocio: actividades no medio natural, actividades con material alternativo, ximnasia de mantemento, ioga, tai-chi...
- Actividades ocupacionais: traballo, tarefas domésticas...
- Baile.

