



Actividad física

Proponen que adultos realicen un 80% de ejercicios livianos

Entregar una orientación para que las personas puedan organizar sus entrenamientos y mejorar las guías de actividad física que entrega la Organización Mundial de la Salud (OMS), es lo que buscan académicos del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES), dependiente del Consorcio de Universidades del Estado de Chile (Cuech).

La recomendación para los adultos entre 18 a 64 años y personas mayores sobre 65 años, es la realización de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o bien 75 minutos de actividad física aeróbica cada semana.

“Para el ejercicio aeróbico proponemos que el 80% de todas las actividades que la persona realice sean livianas a moderadas. Y el 20 % restante de las actividades que realicen durante la semana sean de intensidad moderada a vigorosa”, aseguró Sebastián Jannas, director principal del estudio y académico de la Universidad de O’Higgins.

