

Consejos para incorporar más movimiento

- ✓ Caminar o usar bicicleta en trayectos cortos
- ✓ Subir escaleras en lugar de usar ascensor
- ✓ Realizar pausas activas durante la jornada laboral
- ✓ Elegir actividades que resulten agradables



Comienza tu cambio hoy:

Días que realizaré actividad física: _____

Tipo de actividad que elegiré _____

Tiempo diario estimado: _____

Estrategia para reducir el sedentarismo: _____



ASISTENCIA
TÉCNICA
DINTA.CL

Autoras :
Consuelo Burgos y Mylene Jequier

www.Dinta.cl | [saludlaboralinta](https://www.instagram.com/saludlaboralinta)

Actividad física

Recomendaciones y beneficios



Programa de salud y bienestar laboral

www.Dinta.cl | [saludlaboralinta](https://www.instagram.com/saludlaboralinta)



ASISTENCIA
TÉCNICA
DINTA.CL

¿Por qué es importante moverse?

La actividad física regular es un componente central del estilo de vida saludable. Contribuye tanto a la salud física como mental, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general.

Beneficios de la actividad física



- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- ✓ Mejora la salud mental
- ✓ Contribuye al control del peso
- ✓ Mejora la calidad del sueño

Incluso pequeñas cantidades de actividad física generan beneficios. Reducir el sedentarismo es un objetivo clave.

Recomendaciones generales

Las guías internacionales indican que las personas adultas deberían realizar:

Opción **A** **150 a 300 minutos semanales** de actividad física aeróbica de intensidad moderada

Opción **B** Al menos entre **75 y 150 minutos** semanales a intensidad vigorosa

Además, se recomienda:

Incorporar ejercicios de **fortalecimiento muscular** al menos **2 veces por semana**

Ejemplos de actividad física moderada

Caminar a
paso rápido



Andar en
bicicleta



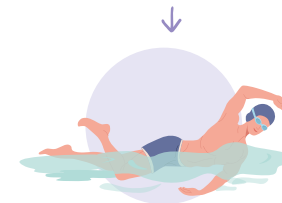
Realizar
labores
domésticas
activas



Bailar



Nadar



Intensidad moderada:
Permite hablar pero no cantar mientras se realiza.