

RECOMENDACIONES CANADIENSES PARA MOVERSE LAS 24 HORAS PARA ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS:

una integración de la actividad física, el sedentarismo y la higiene del sueño

PREÁMBULO

Este documento está destinado a que lo **utilicen personas encargadas** de formular políticas, profesionales de la salud e investigadores, y puede resultar útil para el público interesado.

Estas Normas para moverse las 24 horas son relevantes para adultos (de 18 a 64 años), independientemente de su género, origen cultural o nivel socioeconómico. Es posible que estas normas no sean adecuadas para personas adultas de entre 18 y 64 años que estén embarazadas o para personas que **viven con una discapacidad** o **con una afección médica**; estas personas deben considerar consultar el *Get Active Questionnaire*, recomendaciones específicas para su discapacidad o afección, o un profesional de la salud para obtener orientación.

Los adultos de entre 18 y 64 años deben participar en una variedad de actividades físicas (por ejemplo, con y sin peso, deportivas y recreativas) en diversos entornos (por ejemplo, el hogar, el trabajo, la comunidad, en interiores o al aire libre, entornos naturales o acuáticos) y contextos (por ejemplo, ocio, transporte, ocupación, hogar) durante todas las estaciones del año. Los adultos de entre 18 y 64 años deben limitar los períodos prolongados de sedentarismo y practicar una higiene del sueño saludable (rutinas, hábitos y entornos propicios para dormir bien).

Seguir las Normas para moverse las 24 horas se asocia con estos beneficios para la salud:

- Menor riesgo de mortalidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer, ansiedad, depresión, demencia, aumento de peso y perfil lipídico sanguíneo adverso.
- Mejora de la salud ósea, la capacidad cognitiva, la calidad de vida y la función física.

Los beneficios de seguir estas normas superan **en gran medida** los posibles daños. Seguir estas normas puede resultar desafiante a veces; pero **lograr cualquiera** de las metas de las normas **resultara** algunos beneficios para la salud.

Estas Normas para moverse las 24 horas se basaron en la mejor evidencia disponible, el consenso de profesionales, la consulta con las partes interesadas y la consideración de valores y preferencias, aplicabilidad, viabilidad y equidad. Puede encontrar disponible un glosario y más detalles sobre las normas, la investigación de antecedentes, su interpretación, orientación sobre cómo lograrlas y recomendaciones para futuras investigaciones y vigilancia en <https://csep.ca/guidelines>.

Para obtener beneficios para la salud, los adultos de 18 a 64 años deben realizar actividad física todos los días, reducir al mínimo el sedentarismo y dormir lo suficiente.

Un intervalo de 24 horas saludables incluye:

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar una variedad de tipos e intensidades de actividad física, que incluye lo siguiente:



- **Actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada a intensa**, de manera que se acumulen al menos 150 minutos por semana.
- Actividades de fortalecimiento muscular que trabajen los principales grupos musculares al menos dos veces por semana.



- Varias horas de **actividad física ligera**, como estar de pie.

DORMIR



Dormir de 7 a 9 horas de sueño de buena calidad regularmente, con el mismo horario para dormirse y despertarse.

SEDENTARISMO



Limitar el tiempo de sedentarismo a 8 horas o menos, lo que incluye lo siguiente:

- No más de 3 horas de tiempo recreativo frente a la pantalla
- Interrumpir los largos períodos de estar sentado tan a menudo como sea posible



Reemplazar el sedentarismo con actividad física adicional y cambiar la actividad física ligera por una actividad física de moderada a intensa, mientras preserva tiempo suficiente de sueño, puede brindar mayores beneficios para la salud.



Avanzar en la consecución de cualquiera de estas metas dará como resultado beneficios para la salud.