

MOVE MORE



NATIONAL **PHYSICAL FITNESS & SPORTS NUTRITION** MONTH

Taking part in more movement every day can help you feel your best. Physical activity provides many mental and physical health benefits, such as improving your mood, helping you perform the activities of daily living, and preventing and managing health conditions and diseases. Stay motivated by finding pleasure in the activities you choose to do, by surrounding yourself with other active people, and by tracking your progress through technology like an app or a fitness watch or on a paper calendar.

Physical Activity Guidelines for Adults 65+

- 150 minutes (about 2 and a half hours) or more a week for moderate-intensity activity or a minimum of 75 minutes or more a week of vigorous activity
- Include the following each week:
 - Muscle-strengthening physical activity at least two days per week involving all the major muscle groups
 - Multi-component activities that include more than one type of physical activity, such as aerobic, muscle strengthening, and balance training. Examples: dancing, yoga, tai chi, gardening, and sports
- If chronic conditions prevent reaching 150 minutes a week of moderate-intensity activity, be as active as your abilities and conditions allow

Moderate vs Vigorous

Be sure to determine the level of effort you may need for a physical activity relative to your fitness level and understand how chronic conditions may affect your ability to do regular physical activity.

Moderate-intensity Activity – A rule of thumb is that you can talk but likely cannot sing. Activities may include walking 2.5 miles per hour or faster, swimming, hiking, kayaking, bicycling slower than 10 miles/hour, yard and home repair, active yoga (Vinyasa or power yoga), tennis (doubles), ballroom or line dancing, and exercise classes like water aerobics.

Vigorous-intensity Activity – It should be difficult to say more than a few words. Activities may include sports, jogging or running, cross-country skiing, swimming, tennis (singles), bicycling faster than 10 miles/hour, heavy yard work (digging or shoveling), hiking uphill, high-intensity interval training (HITT), and some exercise classes (vigorous aerobics or kickboxing).



MUÉVASE MÁS



MES NACIONAL DE LA SALUD FÍSICA Y NUTRICIÓN EN EL DEPORTE

Moverse más todos los días puede ayudar a que se sienta en su mejor forma física. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud mental y física, como mejorar su estado de ánimo, ayudar a que realice las actividades diarias, y prevenir y controlar afecciones y enfermedades de salud. Manténgase motivado al mismo tiempo que encuentra placer en las actividades que elige hacer, al rodearse de otras personas activas, y registre su progreso a través de tecnologías como una aplicación o un reloj de fitness, o en un calendario de papel.

Pautas de Actividad Física para Adultos Mayores de 65 años:

- Realizar 150 minutos (aproximadamente 2 horas y media) o más a la semana de actividad de intensidad moderada o un mínimo de 75 minutos o más a la semana de actividad fuerte.
- Incluir lo siguiente cada semana:
 - Actividad física que fortalezca los músculos al menos dos días por semana, que involucre todos los grupos musculares principales.
 - Actividades de múltiples componentes que incluyan más de un tipo de actividad física, como aeróbicos, fortalecimiento muscular y entrenamiento de equilibrio. Ejemplos: bailar, hacer yoga, tai chi, jardinería y deportes.
- Si afecciones de salud graves impiden alcanzar los 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, sea tan activo como se lo permitan sus habilidades y afecciones.

Moderado versus Fuerte

Asegúrese de determinar el nivel de esfuerzo que pueda necesitar para realizar una actividad física en relación con su nivel físico y comprenda cómo las afecciones de salud graves pueden afectar su capacidad para realizar actividad física de forma regular.

Actividad de Intensidad Moderada: Una regla general es que usted puede hablar, pero probablemente no pueda cantar. Las actividades pueden incluir caminar 2.5 millas por hora o más rápido, nadar, hacer senderismo, remar en kayak, andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora, hacer reparaciones en el jardín y en el hogar, yoga activa (Vinyasa o power yoga), tenis (en parejas), baile de salón o en línea, y clases de ejercicio como ejercicios aeróbicos acuáticos.

Actividad de Intensidad Fuerte: Debería resultarle difícil pronunciar más que unas pocas palabras. Las actividades pueden incluir deportes, trotar o correr, esquí de fondo, natación, tenis (individual), andar en bicicleta a más de 10 millas por hora, hacer trabajo pesado en el jardín (excavar o cavar con pala), hacer senderismo cuesta arriba, entrenamiento con intervalos de alta intensidad (HIIT) y algunas clases de ejercicio (ejercicios aeróbicos fuertes o kickboxing).

