

Sección 7: Actividad Física

Síntesis de las Recomendaciones

Prevención Clínica. Guía para médicos.---Washington, D.C.: OPS, 1998. 334 p.- Pùblicaçión Científica; 568

1. *Actividad física de nivel moderado realizada de forma regular durante un total de 30 minutos o más durante casi todos los días de la semana. Pruebas razonables para recomendar al individuo que inicie la práctica regular de actividad física de intensidad moderada. Tipo de recomendación: (B)*

Indicador básico que se propone

No.	Indicador	Numerador/denominador X 100
1.	<i>Prevalencia</i> de personas que realizan actividad física moderada	No. de personas que realizan actividad física moderada durante 30 minutos o más durante casi todos los días de la semana
		No. total de personas en el estudio

