

## 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.	<u>Prevalencia</u> 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

