

Fecha: 17-11-2022

Visitas: 4.431

Favorabilidad: No Definida

Fuente: Universidad Adolfo Ibañez

Título: **Deportistas Domingueros tienen menos riesgo de mortalidad versus quienes no hacen algún tipo de actividad física**

Link: <https://noticias.uai.cl/deportistas-domingueros-tienen-menos-riesgo-de-mortalidad-versus-quienes-no-hacen-algun-tipo-de-actividad-fisica/>

Deportistas Domingueros tienen menos riesgo de mortalidad versus quienes no hacen algún tipo de actividad física 16 de Noviembre 2022 Investigación Noticias ¿ A qué nos referimos cuando hablamos del “deportista dominguero”? es quien realiza actividad física uno o dos días a la semana, y aun así cumple con las recomendaciones de mantener una vida sana y activa, “ los niveles de actividad física aeróbica recomendados son realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana; o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana; o una combinación equivalente entre actividad moderada y vigorosa”, indica Gary O’Donovan, investigador Brainlat UAI y de la Escuela de Psicología.

El académico realizó un estudio “de los más comentados a nivel internacional en 2017- en el que muestra que los deportistas domingueros, en comparación con los que no realizan actividad física en su tiempo libre, tienen un riesgo de mortalidad aproximadamente 30% menor.

Este estudio ha permitido desarrollar y potenciar iniciativas locales en diferentes países de Latinoamérica para incentivar la actividad física de las personas, no necesariamente de manera vigorosa y constante “que es lo ideal- pero si al menos una vez a la semana. En este workshop participaron Mauricio dos Santos, U.

Federal de Sao Paulo, Brasil; Olga Lucía Sarmiento, U. de los Andes, Colombia; Lina Zuluaga, Fundación Ciclo Recreo Vía, Chile y Andrés Hurtado Vela, Secretaría del Deporte y la Recreación, Colombia. y, en palabras de O’Donovan, “ queremos mostrar que América Latina es la tierra del deportista dominguero gracias -en gran parte- a las Ciclovías Recreativas de los domingos” “Nuestro compromiso como grupo de científicos y gestores de las Ciclovías Recreativas es seguir colaborando para entender mejor los beneficios de ser “deportista dominguero’ y para que cada ciudad del mundo tenga una Ciclovía Recreativa”, comenta respecto a los desafíos y objetivos en función de la evidencia generada.



Deportistas Domingueros tienen menos riesgo de mortalidad versus quienes no hacen algún tipo de actividad física

¿A qué nos referimos cuando hablamos del “deportista dominguero”? es quien realiza actividad física uno o dos días a la semana, y aun así cumple con las recomendaciones de mantener una vida sana y activa, “ los niveles de actividad física aeróbica recomendados son realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana; o al menos 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana; o una combinación equivalente entre actividad moderada y vigorosa”, indica Gary O’Donovan, investigador Brainlat UAI y de la Escuela de Psicología.

El académico realizó un estudio “de los más comentados a nivel internacional en 2017- en el que muestra que los deportistas domingueros, en comparación con los que no realizan actividad física en su tiempo libre, tienen un riesgo de mortalidad aproximadamente 30% menor.

Este estudio ha permitido desarrollar y potenciar iniciativas locales en diferentes países de Latinoamérica para incentivar la actividad física de las personas, no necesariamente de manera vigorosa y constante “que es lo ideal- pero si al menos una vez a la semana. En este workshop participaron Mauricio dos Santos, U.

Federal de Sao Paulo, Brasil; Olga Lucía Sarmiento, U. de los Andes, Colombia; Lina Zuluaga, Fundación Ciclo Recreo Vía, Chile y Andrés Hurtado Vela, Secretaría del Deporte y la Recreación, Colombia. y, en palabras de O’Donovan, “ queremos mostrar que América Latina es la tierra del deportista dominguero gracias -en gran parte- a las Ciclovías Recreativas de los domingos” “Nuestro compromiso como grupo de científicos y gestores de las Ciclovías Recreativas es seguir colaborando para entender mejor los beneficios de ser “deportista dominguero’ y para que cada ciudad del mundo tenga una Ciclovía Recreativa”, comenta respecto a los desafíos y objetivos en función de la evidencia generada.

Noticias más leídas