

PHYSICAL ACTIVITY



WORLD FEDERATION OF
CHIROPRACTIC

WFC Public Health Committee
2022 Health Promotion Campaign

WORLD FEDERATION OF | FÉDÉRATION MONDIALE DE | FEDERACIÓN MUNDIAL DE
CHIROPRACTIC | CHIROPRACTIQUE | QUIROPRÁCTICA

As primary contact health professionals, chiropractors play an important role as public health advocates. Advocacy can range from providing support and advice on health matters to patients and educating communities on the benefits of public health measures, such as physical activity.



The World Health Organization (WHO) guidelines on physical activity aim to improve physical activity and reduce inactivity with the **Let's Be Active** program. The WFC Public Health Committee invites chiropractors from around the world to support the WHO activity guidelines.

It is recommended that:

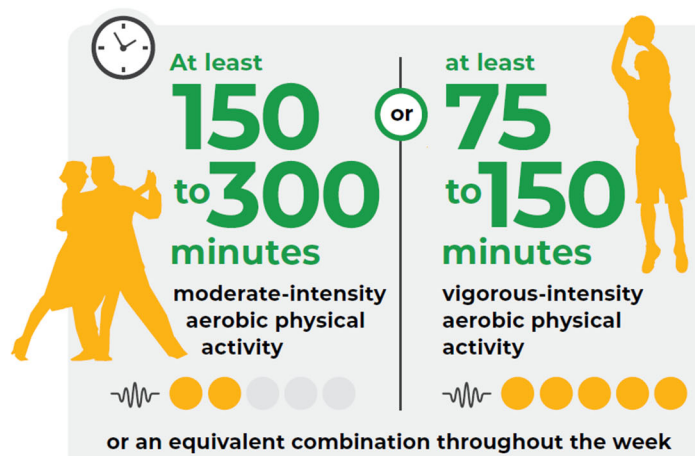
> **All adults should undertake regular physical activity.**

Strong recommendation, moderate certainty evidence

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

> Adults should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity; or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week, for substantial health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence



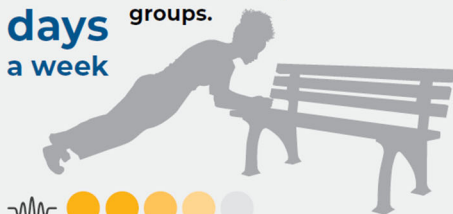
For additional health benefits:

On at least



2 days a week

muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups.



> Adults should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.

Strong recommendation, moderate certainty evidence



ACTIVIDAD FÍSICA



WORLD FEDERATION OF
CHIROPRACTIC
WFC Public Health Committee
2022 Health Promotion Campaign
WORLD FEDERATION OF | FÉDÉRATION MONDIALE DE | FEDERACIÓN MUNDIAL DE
CHIROPRACTIC | CHIROPRACTIQUE | QUIROPRÁCTICA

Como profesionales de la salud de contacto primario, los quiroprácticos juegan un papel importante como defensores de la salud pública. La promoción puede abarcar desde brindar apoyo y asesoramiento sobre cuestiones de salud a los pacientes y educar a las comunidades sobre los beneficios de las medidas de salud pública, como la actividad física.



Todos
En todos los lugares
Todos los días

Las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física tienen como objetivo mejorar la actividad física y reducir la inactividad con el programa **Seamos Activos**. El Comité de Salud Pública de WFC invita a los quiroprácticos de todo el mundo a apoyar las pautas de actividad de la OMS.

Se recomienda lo siguiente:

> **Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.**

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

> Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



Al menos
entre **150**
y **300**
minutos

actividad física aeróbica de intensidad moderada



o una combinación equivalente a lo largo de la semana

o bien

al menos
entre **75**
y **150**
minutos

actividad física aeróbica de intensidad vigorosa



Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos



2
días a la semana

actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.



> Los adultos también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



ACTIVITÉ PHYSIQUE



WORLD FEDERATION OF
CHIROPRACTIC

WFC Public Health Committee
2022 Health Promotion Campaign

WORLD FEDERATION OF CHIROPRACTIC | FÉDÉRATION MONDIALE DE CHIROPRACTIQUE | FEDERACIÓN MUNDIAL DE QUIROPRÁCTICA

Professionnels de la santé de premier contact, les chiropracteurs jouent un rôle important en tant qu'acteurs de la santé publique. Le discours va de l'accompagnement et le conseil sur les questions de santé aux patients à l'éducation des personnes sur les bienfaits de certaines mesures de santé publique, telles que l'activité physique.



Les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) sur l'activité physique visent à promouvoir l'activité physique et à réduire l'inactivité avec le programme **Soyons Actifs**. Le comité de santé publique du WFC invite les chiropracteurs du monde entier à soutenir les directives d'activité de l'OMS.

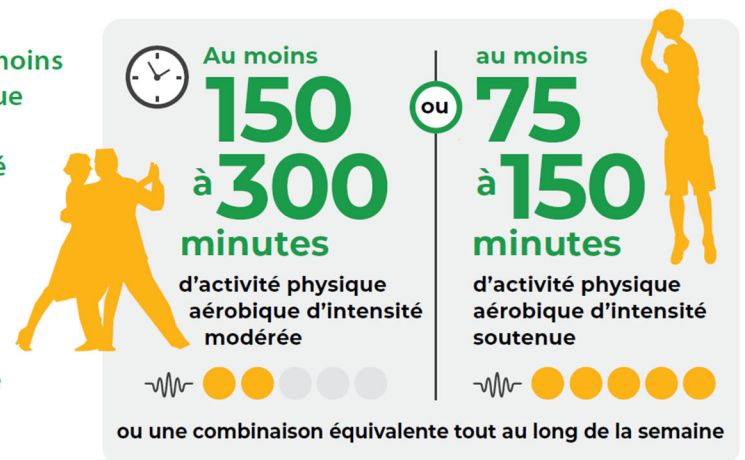
Il est recommandé ce qui suit :

> **Tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière.**

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

> Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins

2 fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.



> Les adultes devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

