

Somos CIPEM
(Conocimiento e
Investigación en
Personas Mayores)



Lo que debes saber sobre las *personas* *mayores en Chile.*





Actividad

Física

Razones para
NO realizar
actividad física según
Personas Mayores:



Falta de tiempo



Falta de interés



Limitaciones de salud



OMS recomienda

realizar actividad física en **Personas Mayores:**



Entre 150 y 300 minutos

semanales de *actividad aeróbica moderada*.



Entre 75 y 150 minutos

semanales de *actividad intensidad vigorosa*.



Fortalecimiento muscular y limitar el sedentarismo.



Ejercicios para equilibrio y prevención de caídas.



Actividad Física

La población de
70 años o más,
tiene una



tasa de
inactividad del

33%

siendo la segunda
más baja de América.





El mayor porcentaje

de actividades físicas se realiza en la

Región de La Araucanía con un **86,7%**

para la población mayor.



El menor porcentaje

de actividades físicas se realiza en la

Región de Tarapacá con un **65,5%**

para la población mayor.