

Grupo de edades: de 18 a 64 años.

<i>País/región</i>	<i>Población destinataria</i>	<i>Mensajes</i>
Australia. <i>National Physical Activity Guidelines for Adults</i> , 2005.	Adultos.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolle algún tipo de actividad física moderada durante un mínimo de 30 minutos la mayoría de los días, y preferiblemente todos ellos. (Puede llegar a los 30 minutos diarios (o más) en varias sesiones de aproximadamente 10 a 15 minutos cada una). • Siempre que pueda, disfrute también de algún tipo de actividad repetida y vigorosa para mejorar su salud y su forma física (esta directriz no sustituye a las directrices 1 a 3, sino que se añade a ellas para las personas que puedan y deseen mejorar su salud y su forma física).
Estados Unidos. <i>Be Active Your Way. A Guide for Adults, Based on the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans</i> , 2008.	Adultos (de 18 a 64 años).	<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio a su manera. • Escoja una actividad que le guste y que se adapte a su forma de vida. • Encuentre el momento más apropiado para usted. • Manténgase activo con los amigos y la familia. El apoyo de otras personas puede ayudarle a perseverar en su programa. • Hay muchas maneras de incorporar el grado de actividad adecuado en su vida. Cada pequeño esfuerzo cuenta, y hacer algo es mejor que no hacer nada. • Comience haciendo lo poco que pueda, e intente después averiguar cómo ir a más. Si hace tiempo que no hace ejercicio, empiece despacio. Al cabo de varias semanas o meses, intensifique sus actividades: hágalas más duraderas y frecuentes. • Caminar es hacer ejercicio. Al principio, camine 10 minutos al día durante unos cuantos días hasta transcurridas un par de semanas. • Aumente el tiempo y los días. Llegue un poco más lejos. Intente caminar 15 minutos en lugar de 10. Si lo consigue, camine más días a la semana. • Tome el ritmo. Cuando lo haga sin dificultad, intente caminar más de prisa. Mantenga el ritmo rápido durante un par de meses. Tal vez le gustaría, además, ir en bicicleta los fines de semana, para variar.
Región del Pacífico. Directrices sobre actividad física para el Pacífico.	Adultos (de 18-65 años).	<ul style="list-style-type: none"> • Si no se mantiene físicamente activo (es decir, si no hace mucho ejercicio), no es demasiado tarde para empezar cuanto antes. Haga ejercicio con regularidad y reduzca sus actividades sedentarias. • Manténgase activo todos los días en la medida en que pueda, a su manera. • Haga como mínimo 30 minutos de actividad física moderada cinco o más días a la semana. • Si puede, disfrute regularmente de una actividad vigorosa para mejorar su salud y su forma física.