



Actividad Física para Todos  
**RECOMENDACIONES PARA ADULTOS**  
**2008**

Para tener importantes beneficios para la Salud

Los adultos necesitan al menos:



**150 minutos** (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad aeróbica de **moderada-intensidad, como caminar rápido**

O



**75 minutos** (1 hora y 15 minutos) por semana de actividad aeróbica de **vigorosa-intensidad, como trotar o correr.**

O



Un **equivalente combinando la actividad aeróbica moderada e intensa.**



Además, todos los adultos deben incluir actividades de fortalecimiento muscular en 2 o más días a la semana trabajando todos los grupos musculares más importante (miembros inferiores, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros y miembros superiores).

**Inténtelo**

Realice una caminata enérgica de 10 minutos, 3 veces al día, 5 días a la semana. Esto le dará un total de 150 minutos de actividad de moderada intensidad.

### 10 minutos a la vez están muy bien

Sabemos que 150 minutos cada semana parecen mucho tiempo, pero usted no tiene que hacerlo todo de una vez. No sólo es mejor dividir **su actividad durante la semana**, sino también, fraccionarla en tramos más pequeños a lo largo del día. Esto es así mientras usted esté haciendo su actividad en un esfuerzo moderado o vigoroso **de por lo menos 10 minutos cada vez**.

### Para obtener aún mayores beneficios

Los adultos deben aumentar su actividad a:



**300 minutos** (5 horas) a la semana de actividad aeróbica de **moderada intensidad**.

O



**150 minutos** (2 horas y 30 minutos) a la semana actividad aeróbica de **vigorosa intensidad**

O



**Una combinación** de actividad aeróbica de **moderada y vigorosa intensidad**.



Además, todos los adultos deben incluir **actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana** trabajando los grupos musculares más importantes (miembros inferiores, caderas, dorso, abdomen, pecho, hombros, y miembros superiores).

### Más tiempo igual a más beneficios en salud

Si usted va más allá de 300 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, o de 150 minutos semanales de actividad de intensidad vigorosa, usted ganará aún más beneficios para su salud.

¿Actividad aeróbica - qué es importante?



## **RAAF** **Red Argentina de Actividad Física**

La actividad aeróbica o "cardio" consigue que usted respira más difícilmente y su corazón trabaje más rápido. Como ejemplos: caminar rápido, correr, andar en bicicleta, jugar a baloncesto o nadar.

**Usted puede hacer actividad aeróbica de intensidad moderada o vigorosa, o una mezcla de los dos cada semana.** La intensidad es con qué esfuerzo su cuerpo está trabajando durante actividad aeróbica. La regla es que 1 minuto de actividad de intensidad vigorosa es igual que 2 minutos de actividad moderada.

Alguna gente gusta de hacer actividad de tipo vigorosa porque los da los mismos beneficios en la mitad del tiempo. Si usted no ha sido muy activo últimamente, aumente su nivel de actividad lentamente. Usted necesita sentirse cómodo al realizar las actividades de moderada intensidad antes de que usted comience con las más vigorosas. La idea principal es hacer la actividad física que sea correcta para usted.

### **¿Cómo sabe usted si esta haciendo actividad aeróbica ligera, moderada, o vigorosa?**

Para la mayoría de la gente, las actividades diarias livianas como ir de compras, cocinar, o hacer el lavado no alcanza las metas. ¿Por qué? Es que su cuerpo no está trabajando lo bastante como para conseguir elevar su ritmo cardíaco.

### **En forma progresiva**

Si usted desea hacer más actividades de nivel vigoroso, substituya lentamente los que tomen esfuerzo moderado como caminar rápido, por actividades más vigorosas como trote.

**La actividad aeróbica de moderada intensidad** hace que usted esté trabajando lo suficientemente fuerte como para elevar su ritmo cardíaco y comenzar a transpirar. En estas condiciones usted pueda hablar, pero no puede cantar su canción preferida. Aquí están algunos ejemplos de las actividades que requieren esfuerzo moderado:

- Caminar rápidamente
- Hacer aeróbicos en el agua, gimnasia acuática
- Andar en bicicleta en el llano o lugar con pocas colinas
- Jugar a tenis en dobles
- Empujar un cortadora de césped

**La actividad aeróbica de la intensidad vigorosa provoca una respiración dificultosa y rápida,** su ritmo cardíaco se ha elevado también. Si usted está trabajando a este nivel, no podrá decir más que algunas palabras sin detenerse brevemente para una respiración. Aquí están algunos ejemplos de las actividades que requieren esfuerzo vigoroso:

- Trote o carrera
- Natación
- Andar en bicicleta en terreno con pendiente
- Jugar singles en tennis
- Jugar basketball

### Actividades de fortalecimiento muscular – qué es lo importante?








Además de la actividad aeróbica, usted necesita fortalecer sus músculos por lo menos 2 días a la semana. Estas actividades deben trabajar todos los grupos musculares importantes (piernas, caderas, parte posterior, pecho, abdomen, hombros, y brazos).

Usted puede hacer las actividades que fortalecen sus músculos en el mismo día que usted hace actividad aeróbica, o en días diferentes, lo que le resulte mejor. Solo tenga presente que las actividades de fortalecimiento muscular no cuentan en la actividad aeróbica total.

Hay muchas maneras que usted puede fortalecer sus músculos, tanto en el hogar como en el gimnasio. Usted puede intentar lo siguiente:

- Levantar pesos
- Trabajar con bandas elásticas
- Ejercicios con uso de peso corporal como resistencia (push ups, abdominales)
- Jardinería intensa (cavando)

### Ejemplos

<b>Ejemplo 1: Actividad de Moderada Intensidad y Fortalecimiento Muscular</b>						
<b>Domingo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
30 minutos de caminata rápida 	30 minutos de caminata rápida 	30 minutos de caminata rápida 	Entrenamiento con carga 	30 minutos de caminata rápida 	30 minutos de caminata rápida 	Entrenamiento con carga 
<b>Total: 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad + 2 días de fortalecimiento muscular</b>						

**Ejemplo 2: Actividad de intensidad vigorosa y de fortalecimiento muscular**

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	25 minutos de trote 		25 minutos de trote y entrenamiento con carga 		Entrenamiento con carga 	25 minutos de trote 
<b>Total: 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa + 2 días de fortalecimiento muscular</b>						

**Ejemplo 3: Mix de Actividad Moderada y Vigorosa con Fortalecimiento muscular**

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
30 minutos de caminata rápida 	15 minutos de trote 	Entrenamiento con carga 	30 minutos de caminata rápida 	Entrenamiento con carga 	15 minutos de trote 	30 minutos de caminata rápida 
<b>Total: El equivalente a 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad + 2 días de fortalecimiento muscular</b>						

