

Actividad Física como Estilo de Vida

Actividad Moderada

- Caminar rápido
- Limpieza profunda (limpiar ventanas, aspirar, trapear)
- Podar el césped
- Ciclismo ligero
- Badminton
- Tennis dobles

Actividad Vigorosa

- Excursionismo
- Trote
- Palear
- Cargar peso
- Ciclismo rápido
- Basketball
- Soccer
- Tennis single

**Una limitación de las actividades etiquetadas de esta manera, es que no considera el hecho de que algunas personas tienen un mayor nivel de condición física que otras. Es importante adaptar su actividad a su propio nivel de condición física.*

Guías de Actividad:

Las recomendaciones para adultos de 18-64 años es hacer al menos 150-300 minutos de actividad de moderada intensidad o 75-150 minutos de actividad vigorosa, a la semana; junto con 2 o más días a la semana de entrenamiento de fuerza. A más actividad física, mayor beneficio, pero cualquier cantidad de ejercicio es mejor que nada. Trabajar con un especialista certificado en ejercicio como kinesiólogo, fisiólogo, terapeuta físico o entrenador personal es lo más seguro y de confianza para comenzar un programa de ejercicio.

Tipos de Actividad

Aeróbico: correr, nadar, ciclismo, senderismo, deportes, baile, caminata rápida.

Fuerza: incluye levantar pesas, pesas rusas, ejercicios con el peso del cuerpo como sentadillas, desplantes, flexiones de brazos, etc.

Flexibilidad: incluye algunos tipos de yoga.

Balance: incluye tai chi, qi gong y algunos tipos de yoga.

Advertencia: siempre consulta con tu médico antes de empezar alguna actividad física nueva.

Metas de Actividad Física

Establecer una meta es una excelente manera de comenzar con la actividad física. Es más fácil lograr metas positivas. Un ejemplo sería “Voy a caminar con mi pareja o familiar por al menos 20 minutos luego de la cena todos los días de semana por 2 meses.”

Específico – ¿Qué actividad específica estás planeando agregar a tu día?

Medible – ¿Cuánta actividad? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable – ¿Tienes lo necesario para realizarlo?

Realista – ¿Qué puedes hacer actualmente? (conoce tus límites, inicia con algo pequeño, construye en el camino)

Conectado al tiempo – ¿Qué frecuencia? ¿Por cuánto realizarás la actividad?



Recursos de Ayuda:
exerciseismedicine.org

Walk With a Doc:
walkwithadoc.org

CDC:
cdc.gov/physicalactivity

Find a Trainer Near You:
usreps.org

2019 Physical Activity Guidelines:
health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

ACE Exercise Library:
acefitness.org



lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine. All rights reserved. Terms of use on www.lifestylemedicine.org.