

# EJERCICIO



# INTENSIDAD

ES IMPORTANTE ELEGIR EL EJERCICIO, PARA LLEGAR A LA INTENSIDAD NECESARIA LOGRANDO LOS NIVELES PREVISTOS Y DESEADOS



## EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO

- SON LOS EJERCICIOS QUE MANTIENEN CONTACTO CON EL PISO.
- CON EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO SE PUEDE LOGRAR INTENSIDAD ELEVADA (Ej. caminar)

## MÉTODOS PARA PRESCRIBIR LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO

- MET
- FRECUENCIA CARDÍACA
- ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO (EEP)



METS: VALORADO POR MEDIO DE LA ERGOMETRIA.

FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA: 220 MENOS LA EDAD

Ej: 220 – 60 AÑOS = 160 cpm

valor adecuado 112 cpm (70%).

## ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO

- 0 NADA
- 1 MUY LIVIANO
- 2 LIVIANO
- 3 MODERADO
- 4 ALGO PESADO
- 5 PESADO
- 6 PESADO
- 7 MUY PESADO
- 8 MUY PESADO
- 9 MUY MUY PESADO
- 10 INTOLERABLE

# MINIMA DE ENTRENAMIENTO

4 METS

MEDIA DE 6 A 7 METS

MAXIMA 8,5 METS

CATEGORIA DE ENERGÍA	CUIDADOS PERSONALES	OCUPACIONAL	RECREATIVO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
<b>MUY LIGERO</b> MENOS DE 3 MET MENOS DE 10 ML/Kg/MIN MENOS DE 4 CALORÍAS	LAVARSE, AFEITARSE, VESTIRSE; TRABAJO DE ESCRITORIO Y CONDUCIR UN AUTO	SENTADO (AFICIONISTA), DE PIE (ALMACENERO, CANTINERO, CONDUCIR UN CAMIÓN)	JUGAR CARTAS, PESCAR, BILLAR,	CAMINARA 3,2 KM/HORA, BICICLETA FUA (BAJA CARGA)
<b>LIGERO</b> 3 A 5 MET 11 A 18 ml/kg/min 4 A 6 Kcal	LIMPIAR VENTANA, BARRER, CONDUCIR, ENCERAR PISO	ORDENAR ARMARIOS, SODADURA LIGERA, CARPINTERÍA LIGERA, REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES	BAILE, VOLIBOL	CAMINARA 4,8-6,4 Km/h, Andar en bicicleta a 9,6-12,8 km/h
<b>MODERADO</b> 5-7 MET 18-25 ml/kg/min 6-8 Kcal	EXCAVACIONES PEQUEÑAS DE JARDIN, SUBIR ESCALERA LENTAMENTE	CARPINTERÍA, PALEAR TIERRA DE JARDIN,	TENIS, BASQUET, ANDAR A CABALLO	CAMINARA 7,2-8 km POR HORA, ANDAR EN BICICLETA A 14 km POR HORA, NADAR PECHO
<b>INTENSO</b> 7-9 MET 25 - 32 ml/kg/min 8-10 Kcal	ASERRAR MADERA, SUBIR ESCALERA (VELOCIDAD MODERADA)	HORNO PIZZERO, EMPLEAR PICO Y PALA	ALPINISMO, CANOA	TROTAR A 8km/h NADAR BRAZADA DE CROWL, MÁQUINA DE REMO, BICICLET A 20km/h
<b>MUY INTENSO</b> MAS 9 MET MAS 32 ml/kg/min MAS 10 Kcal	CARGAR OBJETOS, ESCALERA ARRIBA, SUBIR ESCALERA RAPIDAMENTE.	ASERRAR ÁRBOLES, TRABAJO PESADO	BÁSQUET INTENSO	CORRER 9 km/h, ANDAR EN BICICLETA A MÁS 21 km POR HORA

## ALTO RIESGO

FEVI DETERIORADA (menor de 50 %)

ISQUEMIA INDUCIDA POR EL ESFUERZO

ARRITMIA INDUCIDA POR EL ESFUERZO

LESIONES CORONARIAS MAYORES AL 50 %

## BAJO RIESGO

FEVI CONSERVADA (mayor de 50 %)

NORMAL TOLERANCIA AL EJERCICIO HASTA 50 AÑOS 10 MET

DE 50 A 59 AÑOS 9 MET

DE 60 A 69 AÑOS 8 MET

MÁS DE 70 AÑOS 7 MET

AUSENCIA DE ISQUEMIA INTRA ESFUERZO

AUSENCIA DE ARRITMIA

INTRA ESFUERZO

AUSENCIA DE LESIONES SIGNIFICATIVAS

PARA MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA, LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO DEBE SER SUFICIENTE PARA EXIGIR AL SISTEMA CARDIOVASCULAR SIN ALTERARLO EXCESIVAMENTE.

