





**NOTA.** Adaptado de: "Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research", por: C. J. Caspersen, K. E. Powell, y G. M. Christensen, 1985, *Public Health Reports*, 100(2), p. 126. Recuperado de <http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>



# SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA: *PRINCIPIOS DEL MODELO DE ACTIVIDAD FÍSICA*

**Tabla 1:** Principios del Modelo de Actividad Física

- Las personas sedentarias pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas integradas diariamente.
- Las actividades físicas regulares reducen los riesgos de salud vinculados con las primeras causas de enfermedad y muerte en los Estados Unidos de Norteamérica y aplicable a Puerto Rico.
- Aumentar la cantidad de actividad física asegura mayores beneficios de salud.



# RECOMENDACIONES ACTUALES DE: ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS



**ACTIVIDAD FÍSICA**

↓ *Guías para ADULTOS:*

**RECOMENDACIONES**

↓ *2008*

**PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES FOR AMERICANS  
(USDHHS, 2008)**

↓ *Principios:*

**DOSIS**

↓ *Cuantificación de las variables:*

**INTENSIDAD**

- ▶ **Moderada (3-5.9 METs):**  
*≥ 150 min/semana*
- ▶ **Vigosa (≥ 6 METs):**  
*≥ 75 min/semana*
- ▶ **Combinación:**  
*Moderada y Vigosa*



**DURACIÓN**

(Tiempo: Acumulativo)  
(Sesiones: 10 min/Intervalo)

- ▶ *≥ 150 min/semana*  
(Intensidad Moderada)
- ▶ *≥ 75 min/semana*  
(Intensidad Vigosa)
- ▶ **Beneficios Mayores:**
  - *≥ 300 min/semana*  
(Intensidad Moderada)
  - *≥ 150 min/semana*  
(Intensidad Vigosa)

**FRECUENCIA**

- ▶ **Dispersado a lo largo**  
**de la semana**
- ▶ **Fortaleza Muscular:**  
*≥ 2 días/semana*



**MODO**

- ▶ **Actividades Físicas Diarias:**  
*Aeróbicas*
- ▶ **Actividades para Desarrollo:**  
*Fortaleza Muscular*





## RECOMENDACIONES ACTUALES DE: *ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS*

USDHHS (2008): Guías de Actividad Física para la Población de los Estados Unidos Continentales:

**Tabla 4:** Variables Fundamentales Involucradas en el Enfoque de la Actividad Física (Aeróbicas) y Desarrollo de la Aptitud Muscular para Adultos Saludables - *continúa* -

COMPONENTE	RECOMENDACIÓN
Intensidad : (METs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Moderada:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Definiciones:</b> 3.0 - 5.9 METs</li> <li>● <b>Requisito mínimo de actividad física:</b> 150 minutos por semana</li> </ul> </li> <li>▶ <b>Vigoroso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Definiciones:</b> ≥ 6 METs</li> <li>● <b>Requisito mínimo de actividad física:</b> 75 minutos por semana</li> </ul> </li> <li>▶ <b>Aleación: Moderada y Vigoroso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Variaciones de las intensidades:</b> Combinación equivalente de las actividades físicas</li> </ul> </li> </ul>

**NOTA.** Adaptado de: "2008 Physical Activity Guidelines for Americans", por: U. S. Department of Health and Human Services, 2008. Recuperado de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>



# RECOMENDACIONES ACTUALES DE: *ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS*

## USDHHS (2008): Guías de Actividad Física para la Población de los Estados Unidos Continentales:

**Tabla 4: (continuación)** Variables Fundamentales Involucradas en el Enfoque de la Actividad Física (Aeróbicas) y Desarrollo de la Aptitud Muscular para Adultos Saludables - *continúa* -

COMPONENTE	RECOMENDACIÓN
Duración TOTAL : (minutos)	<p>▶ <b>Acumulación diaria de actividades físicas de tipo aeróbicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tiempo total recomendado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 21.4 minutos o más por día (<math>\geq 150</math> min/semana) para intensidades moderadas</li> <li>◆ 11 minutos o más por día (<math>\geq 75</math> min/semana) para intensidades vigorosas</li> </ul> </li> <li>● <b>Para beneficios mayores de salud:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <u><i>Aumentar la duración de las actividades físicas:</i></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <math>\geq 300</math> minutos por semana para intensidades moderadas</li> <li>● <math>\geq 150</math> minutos por semana para intensidades vigorosas</li> <li>● Combinación equivalente de las actividades físicas de intensidades moderadas y vigorosas</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
Duración : INTERMITENTE(minutos)	<p>▶ <b>Sesiones breves de actividades físicas aeróbicas - ACUMULATIVAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tiempo mínimo para cada intervalo:</b> 10 minutos</li> </ul>

NOTA. Adaptado de: "2008 Physical Activity Guidelines for Americans", por: U. S. Department of Health and Human Services, 2008. Recuperado de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>



## RECOMENDACIONES ACTUALES DE: *ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS*

USDHHS (2008): Guías de Actividad Física para la Población de los Estados Unidos Continentales:

**Tabla 4: (continuación)** Variables Fundamentales Involucradas en el Enfoque de la Actividad Física (Aeróbicas) y Desarrollo de la Aptitud Muscular para Adultos Saludables

COMPONENTE	RECOMENDACIÓN
Frecuencia : (minutos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Actividades físicas de naturaleza aeróbicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Incorporación diaria de actividades físicas de tipo aeróbicas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dispersadas a lo largo de la semana</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▶ <b>Actividades físicas dirigidas a desarrollar la fortaleza muscular:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ≥ 2 días por semana</li> <li>● <b>Intensidad de estos tipos de actividades:</b> Moderada o alta</li> <li>● <b>Músculos esqueléticos entrenados:</b> Grupos musculares principales</li> <li>● <b>Series (sets):</b> 1 - 3</li> <li>● <b>Repeticiones:</b> 8 - 12</li> </ul> </li> </ul>
Modo : (Tipo de Actividad Física)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>Actividades Físicas diarias:</b> Aeróbicas</li> <li>▶ <b>Actividades para el desarrollo de la fortaleza muscular.</b></li> </ul>

**NOTA.** Adaptado de: "2008 Physical Activity Guidelines for Americans", por: U. S. Department of Health and Human Services, 2008. Recuperado de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>



## SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA

**Tabla 7:** Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad. Sustituir Actividades Sedentarias por Aquellas Activas.

ACTIVIDAD SEDENTARIA	RECOMENDACIÓN
Guiar automóvil	● Caminar, correr bicicleta.
Estacionar el carro cerca de la entrada del centro comercial	● Estacionar más lejos y caminar.
Subir con el elevador	● Subir escaleras caminando.
Sentado en el balcón	● Caminando en los alrededores de la casa.
Enviar mensajes por teléfono en el mismo trabajo	● Entregar mensajes personalmente.
Ver televisión	● Calistenia, correr bicicleta.
Utilizar el control remoto	● Levantarse y cambiarlo manual.

**NOTA.** Adaptado de: "Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine" por R. R. Pate, et al, 1995, *Journal of the American Medical Association*, 273(5), p. 404.; "Physical Activity and Health", por U.S., Department of Health and Human Services, 1996, p. 2.



## SALUD PÚBLICA Y RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA: EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DE INTENSIDAD MODERADA

**Tabla 8:** Ejemplos de Actividades de Moderada Intensidad de Trabajo en el Hogar.

TRABAJO EN EL HOGAR	GENERAL
Jardinería	Jugar Activamente con Niños
Podar Árboles	Baile Social
Podar la Grama	Pasear el Perro
Lavar y Encerar el Automóvil	Caminar Ligero
Mudanza de Muebles o Cajas	
Limpieza en la Casa	

**NOTA.** De "Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine" por R. R. Pate, et al, 1995, *Journal of the American Medical Association*, 273(5), p. 404.; "Physical Activity and Health", por U.S. Department of Health and Human Services, 1996, p. 2.



**CADA SEMANA, TRATA DE AUMENTAR TU ACTIVIDAD FÍSICA UTILIZANDO ESTA GUÍA. SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:**

**SI TE ENCUENTRAS INACTIVO**

*(Significa que casi nunca efectúas actividades)*

Aumenta tus actividades físicas en la base de la Pirámide de Actividad Física:

- utilizando las escaleras en vez del elevador
- escondiendo el control remoto de la TV
- realizando viajes adicionales alrededor de la casa
- estirando mientras esperas en fila
- caminando cuando puedas

**CORTAR O EVITAR**

VER TELEVISION  
JUEGOS DE COMPUTADORAS  
SENTADO POR MAS DE 30 MINUTOS



**SI ERES ESPORÁDICO**

*(Activo algunas veces, pero no regularmente)*

Debes ser consistente con actividades al aumentar tu actividad en el medio de la pirámide:

- buscando actividades que disfrutas
- planificando actividades en tu día
- estableciendo metas realísticas

**2-3 VECES/SEMANA**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS**

"GOLF"  
BOLICHE  
"SOFTBALL"  
TRABAJO EN PATIO



**FLEXIBILIDAD Y FORTALEZA**

ESTIRAMIENTO Y/O YOGA  
LAGARTIJAS Y SENTADILLAS  
LEVANTADO PESOS



**SI ERES CONSISTENTE**

*(Activo la mayor parte del tiempo, o como mínimo cuatro días por semana)*

Selecciona actividades de toda la pirámide al:

- cambiando tus rutinas si te aburres
- explorando nuevas actividades

**3-5 VECES POR SEMANA**

**EJERCICIOS AERÓBICOS (20+ MINUTOS)**

CAMINAR RÁPIDO  
ESQUÍ CAMPO TRAVIESA  
CICLISMO  
NATACIÓN



**RECREATIVOS (30+ MINUTOS)**

BALONPIE CAMINATA  
BALONCESTO TENNIS  
ARTES MARCIALES BAILE

**SOBRE TODO...**

**DIVIERTETE**

**Y**

**¡BUENA SUERTE!**

**TODOS LOS DIAS**

*(TANTO COMO SEA POSIBLE)*

CAMINAR EL PERRO  
TOMAR RUTAS LARGAS

SUBIR LAS ESCALES EN VEZ DE UTILIZAR EL ELEVADOR

SER CREATIVO EN BUSCAR UNA VARIEDAD DE FORMAS PARA MANTENERSE ACTIVO

CAMINAR A LA TIENDA O A LA ESTACIÓN POSTAL  
TRABAJAR EN TU JARDIN  
ESTACIONAR CARRO LEJOS  
EFECTUAR PASOS ADICIONALES EN TU DIA

