

# ¿Cómo medir la actividad física?

La actividad física se puede medir en equivalentes metabólicos o MET. Un MET es la energía consumida mientras se permanece sentado en estado de reposo.

El valor MET de una actividad o un ejercicio se calcula en relación al reposo.

Los valores MET muestran **la intensidad** de una actividad. Una actividad con un valor MET de 5 significa que durante la misma se está consumiendo cinco veces más energía y calorías que si se estuviese en reposo.



Aumentar los METs semanales puede mejorar sustancialmente tu salud. Los fisioterapeutas pueden explicarte los valores MET recomendables y ayudarte a desarrollar un programa de ejercicio y entrenamiento para alcanzar tu objetivo sin riesgos para la salud.

**Ejemplo:** Caminar a un ritmo equivalente a 5 METs durante 30 minutos:  $5 \text{ METs} \times 30 \text{ mins} = 150 \text{ MET minutos}$

Directrices actuales de la OMS = **600 a 1200 MET minutos** por semana

Las nuevas recomendaciones muestran que la mayoría de los beneficios para la salud se consiguen cuando se alcanzan de **3000 a 4000 MET minutos por semana**

## Valores MET

	Ciclismo (moderado)	7.5
	Ciclismo (vigoroso)	14
	Jogging / caminar rápido	6
	Correr	8
	Labores de jardinería / trabajos domésticos	4
	Saltar a la cuerda	11
	Subir escaleras	5
	Pilates / Tai Chi	3
	Ejercicios de resistencia	5

## Cómo lograr tus MET un ejemplo semanal

Correr (8 METs)	$2 \times 30 \text{ min} = 60 \text{ min} \times 8 \text{ METs}$	<b>480 METs</b>
Caminar rápido (6 METs)	$14 \times 15 \text{ min}^* = 210 \text{ min} \times 6 \text{ METs}$ <small>*2 x 15 mins por día</small>	<b>1260 METs</b>
Resistencia y entrenamiento con pesas (5 METs)	$2 \times 30 \text{ min} = 60 \text{ min} \times 5 \text{ METs}$	<b>300 METs</b>
Labores de jardinería / trabajos domésticos (4 METs)	$4 \text{ hrs por sem} = 240 \text{ min} \times 4 \text{ METs}$	<b>960 METs</b>
Bailar / ejercicios aeróbicos (8 METs)	$1 \text{ hora} = 60 \text{ min} \times 8 \text{ METs}$	<b>480 METs</b>
Deportes de equipo (Ejemplo: fútbol) (7 METs)	$1 \text{ hora} = 60 \text{ min} \times 7 \text{ METs}$	<b>520 METs</b>

**TOTAL: 3900 METs**

**Contacte un fisioterapeuta, el experto cualificado en ejercicio físico y movilidad**