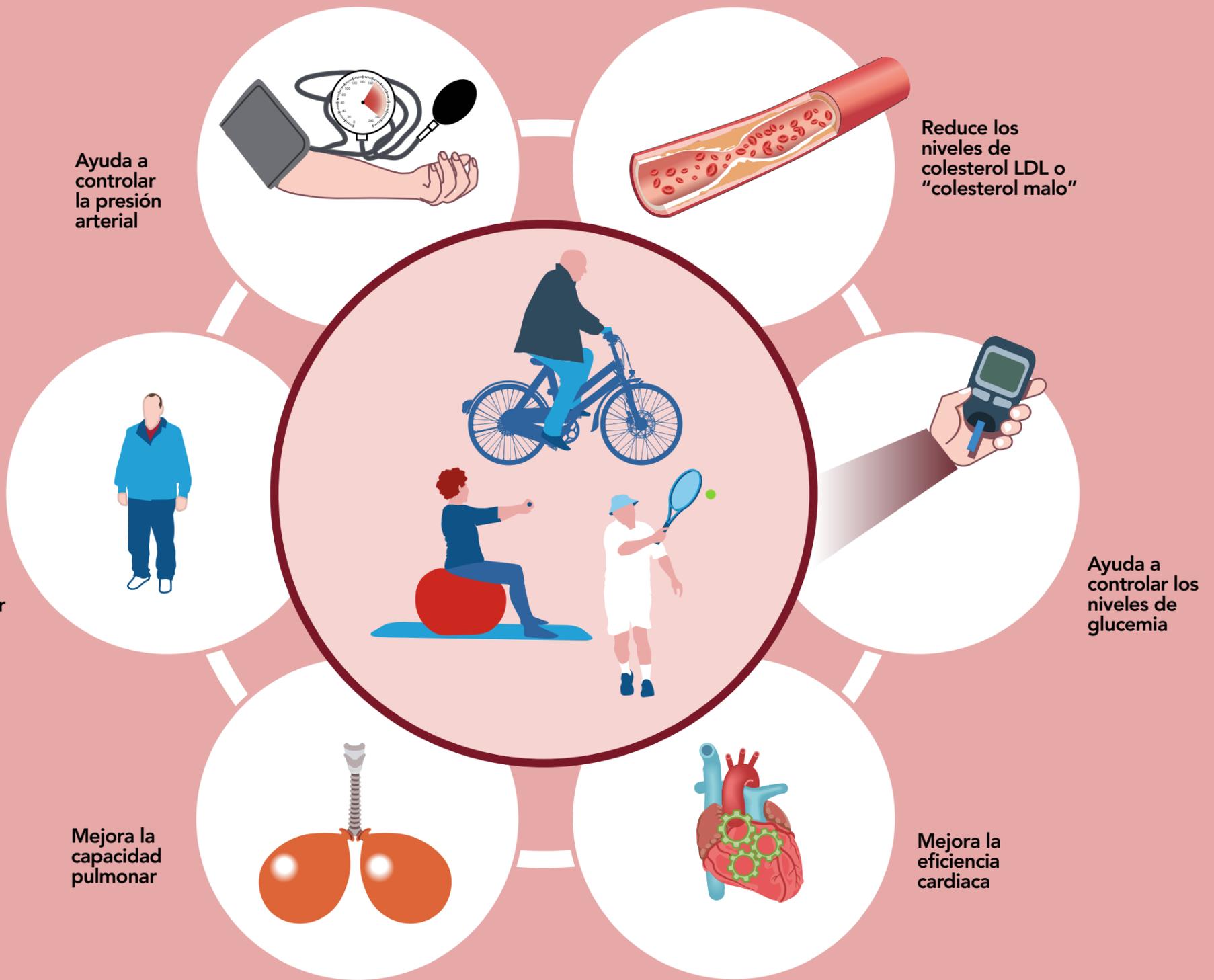
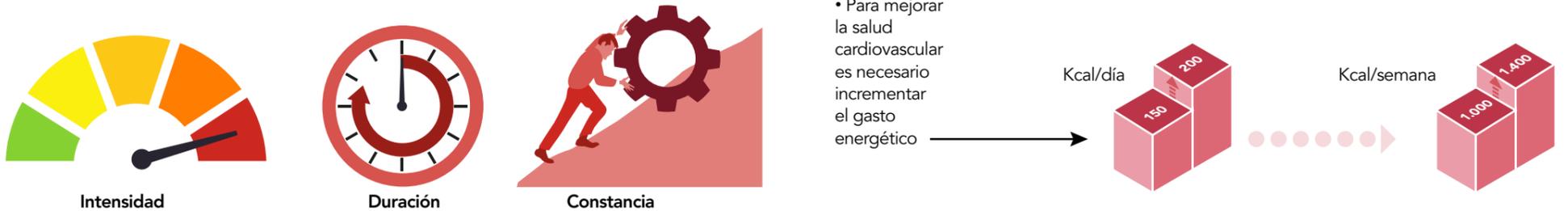


EJERCICIO FÍSICO Y SALUD CARDIOVASCULAR



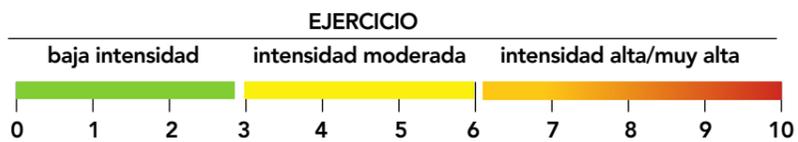
El efecto del ejercicio depende de:



MET = Gasto metabólico obtenido en reposo por minuto

Ejemplos de tipos de actividad y METs consumidos durante su realización:

Intensidad	Actividad	METs	Duración en minutos				
			60 Kg	70 Kg	80 Kg	90 Kg	100 Kg
Moderada	Voleibol	3	48'	43'	36'	32'	29'
Moderada	Ciclismo 10-12 Km/h, bádminton dobles	3,5	41'	37'	31'	27'	25'
Moderada	Caminar 6 Km/h, natación 18 m/min, tenis de mesa, bádminton individual, tenis dobles, golf arrastrando los palos, equitación, vela	4	36'	32'	27'	24'	21'
Moderada	Baile	4,5	32'	29'	24'	21'	19'
Alta	Carrera 8 Km/h, ciclismo 18 Km/h, tenis individual, esquí alpino, esquí acuático	7	20'	18'	15'	13'	12'
Alta	Hockey hierba, baloncesto, fútbol, circuito de pesas	8	18'	16'	13'	12'	11'
Muy alta	Carrera > 10 Km/h, esquí de travesía, squash	10	14'	13'	11'	10'	9'



Si sabemos cuántos METs requiere una actividad o ejercicio, podemos saber las Kcal que gastaremos en 1 hora: Ejemplo:

Una persona que pese 70 Kg y realice baile, gastará 315 Kcal en una hora
 $70\text{kg} \times 4,5 \text{ METs} = 315 \text{ Kcal}$

También podremos saber cuánto tiempo tenemos que realizar un ejercicio o actividad para gastar 150 Kcal al día, que son las necesarias para mejorar la salud cardiovascular. Siguiendo con el ejemplo anterior:

Una persona de 70 kg gasta 315 Kcal en 1 hora (60 minutos). Por una sencilla regla de tres, podemos averiguar cuánto tiempo tiene que bailar para gastar 150 Kcal:

$$315 \text{ Kcal} - 60 \text{ minutos} \quad 150 \times 60 = 9.000$$

$$150 \text{ Kcal} - x \quad 9.000 / 315 = 28,57 \rightarrow 29 \text{ minutos}$$

La actividad física que uno debe hacer es aquella que pueda ser mantenida en el tiempo.



Persona 70 Kg X Baile 4,5 METs

