

# Dosis De Ejercicio Para Todas Las Edades

## EJERCICIO

### ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

El entrenamiento cardiovascular (ejercicio aeróbico) es un tipo de ejercicio que hace que el corazón y los pulmones trabajen más que cuando están en descanso.

Ejemplos: andar en bicicleta, correr, nadar, patinar en línea, baile aeróbico y subir y bajar escalones.

### ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

El entrenamiento de resistencia es un tipo de ejercicio que contrae los músculos haciendo que aumenten en fuerza y tamaño. Ejemplos: pesas de mano, máquinas para hacer ejercicio, bandas elásticas terapéuticas y ejercicios utilizando su peso corporal

### TERMINOLOGÍA DEL EJERCICIO

Frecuencia – el número de sesiones de entrenamiento realizadas durante un tiempo determinado. (Por ejemplo: 3 sesiones de ejercicio a la semana)

Duración – es la cantidad de tiempo que dura una sesión de ejercicio. (Ejemplo: una sesión de ejercicio de 45 minutos)

Intensidad – es la demanda o dificultad de una sesión de ejercicio

La intensidad del ejercicio generalmente se mide por el ritmo cardíaco de una persona con entrenamiento cardiovascular. Para el entrenamiento de resistencia se utiliza el porcentaje máximo de repeticiones de una persona.

Repeticiones – es subir y bajar una pesa una vez.

Set – completar un número deseado de repeticiones. (Por ejemplo: 10 repeticiones consecutivas = 1 set)

**NUNCA DEJE DE HACER EJERCICIO**

HAGA EJERCICIO A CUALQUIER EDAD

## INFORMACIÓN SOBRE EL EJERCICIO

Cuando el médico receta un medicamento, nos dice exactamente qué cantidad, cuándo y qué precauciones tomar al ingerirlo. ¿Sabía usted que al igual que los medicamentos, el ejercicio requiere de una dosis apropiada para que sea seguro y efectivo? Podemos hacer muy poco e incluso demasiado. La frecuencia, intensidad, duración, número de veces y tipo de ejercicio son elementos importantes de una rutina completa de ejercicio.

Una rutina regular de ejercicio es obligatoria para los adultos mayores. Cuando envejecemos pueden ocurrir muchos cambios desfavorables en nuestro cuerpo. Llevar un estilo de vida físicamente

activo puede ayudar a prevenir y reducir dichos cambios. Un programa de ejercicios que incluye entrenamiento aeróbico y de fortalecimiento puede tener efectos muy positivos en su salud, elevando su calidad de vida en general.

### Guías para hacer ejercicio

¡Siempre haga ejercicios de CALENTAMIENTO! – 5 minutos de trabajo de baja intensidad como caminar o andar en bicicleta pueden ayudar a que fluya la sangre y evitar que nuestros músculos se lesionen durante el ejercicio.

NOTA - ¡El estiramiento no es calentamiento! El calentamiento es una actividad que hace que lata el corazón y que fluya la sangre.

# CARDIOVASCULAR Y RESISTENCIA

## ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

ADOLESCENTE (10-17) <sup>3</sup>	ADULTO (18-65) <sup>1</sup>	ADULTO MAYOR (65+) <sup>4</sup>
FRECUENCIA - 3-4 días a la semana	FRECUENCIA - ≥ 5 días a la semana	FRECUENCIA - 6-7 días a la semana
DURACIÓN - de 20 a 60 minutos de actividad aeróbica continua	DURACIÓN - 30 minutos mínimo; aumentar hasta 60 minutos diarios	DURACIÓN - 30 minutos mínimo; puede irse aumentando poco a poco (por ejemplo, en 3 sesiones separadas de 10 minutos)
INTENSIDAD - 70-85% de ritmo cardíaco máximo; refiérase a la formula al reverso de esta hoja	INTENSIDAD - ejercicio de intensidad moderada, 60-75% de ritmo cardíaco máximo	INTENSIDAD - 55-70% de ritmo cardíaco máximo aproximadamente; debe poder hablar mientras hace ejercicio

## ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

ADOLESCENTE (10-17) <sup>2</sup>	ADULTO (18-65) <sup>2</sup>	ADULTO MAYOR (65+) <sup>4</sup>
FRECUENCIA - 2-3 días no consecutivos a la semana	FRECUENCIA - 2-3 días no consecutivos por semana	FRECUENCIA - 2-3 días no consecutivos a la semana
DURACIÓN - no debe exceder de 60 minutos	DURACIÓN - 30 minutos mínimo, no debe exceder los 60 minutos	DURACIÓN - no debe exceder 45-50 minutos
INTENSIDAD - 1-3 sets de 6-15 repeticiones; hacer ejercicios donde trabajen todos los músculos principales con relativamente poco peso (50-70% del máximo)	INTENSIDAD - 8-10 ejercicios enfocados en los principales grupos de músculos del cuerpo, 3 sets y 8-12 repeticiones - (hasta 80-95% del máximo)	INTENSIDAD - intensidad moderada, levante aquellas pesas que de manera segura y cómoda que pueda hacer de 1 a 2 sets, 8-15 repeticiones durante 10 veces

**\*\*\*Busque sugerencia médica antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio\*\*\***

Chris Mallett, David Krause, and Jonathan Franco  
Estudiantes de Fisioterapia  
Programa de Fisioterapia de la Universidad de Texas en El Paso



### Lista de Referencias

1. Pollock ML, Gaesser GA, Butcher JD, et al. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. Med Sci Sports Exerc. 1998;30(6):975-991. <http://www.ux1.eiu.edu/~cfje/5230/ASCM-PositionStand-CardioFitness.doc>. Accessed: September 10, 2010. ISSN 0195-9131
2. Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr. 2004;79(5):913S-920S. <http://www.ajcn.org/cgi/reprint/79/5/913S>. Accessed September 10, 2010. ISSN: 1938-3207
3. Faigenbaum AD, Kraemer JW, Blimkie JC, Jeffreys I, Micheli JL, Nitka M, Rowland WT. Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and condition association. J Str & Cond Res. 2009;23(5):S60-S78. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2009/08005/Youth\\_Resistance\\_Training\\_Updated\\_Position.2.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2009/08005/Youth_Resistance_Training_Updated_Position.2.aspx). Accessed: September 10, 2010. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31819df407
4. Mazzeco R, Tanaka H. Exercise Prescription for the Elderly: Current Recommendations. Sports Med 2001; 31(11): 809-818. <http://0-web.ebscohost.com.lib.utep.edu/>