

¿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 METs x 30 mins = 150 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 x 30 min = 60 min x 8 METs	480 METs
Caminar rápido (6 METs)	14 x 15 min* = 210 min x 6 METs <small>*2 x 15 mins por día</small>	1260 METs
Resistencia y entrenamiento con pesas (5 METs)	2 x 30 min = 60 min x 5 METs	300 METs
Labores de jardinería / trabajos domésticos (4 METs)	4 hrs por sem = 240 min x 4 METs	960 METs
Bailar / ejercicios aeróbicos (8 METs)	1 hora = 60 min x 8 METs	480 METs
Deportes de equipo (Ejemplo: fútbol) (7 METs)	1 hora = 60 min x 7 METs	520 METs

TOTAL: 3900 METs

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