

Clasificación de actividades

La actividad física puede cuantificarse a través de METs (1 MET es el gasto metabólico o consumo de oxígeno en reposo), todas las actividades físicas se pueden expresar como múltiplos del MET. En la siguiente tabla se muestran METs por minuto para diferentes tipos de actividades en función de su intensidad:

| | |
|--|--|
| Muy Ligera (hasta 3 METs) | Aquellas en las que se permanece sentado o en reposo la mayor parte del tiempo: dormir, estar tumbado (ver la TV), estar sentado (trabajo de escritorio, estudiar, trabajar con el ordenador, jugar con videoconsola, conducir, comer, etc.) o de pie (trabajo de vendedor, vestirse, lavarse, caminar en terreno llano, etc.) |
| Ligera-Moderada (3-6 METs) | Algunas tareas domésticas (barrer, pasar el aspirador, fregar el suelo, limpiar cristales, etc.), tareas de jardinería, jugar al golf, jugar al ping-pong, nadar suave, montar en bicicleta sobre terreno llano. Subir o bajar escaleras, cargar o transportar objetos. Práctica deportiva de moderada intensidad (fútbol, tenis, baloncesto, senderismo, baile, etc.) |
| Vigorosa o intensa (>6 METs) | Trabajos de carga y descarga (sobre todo con objetos pesados), subir o bajar escaleras corriendo, trabajos de agricultura o jardinería de gran intensidad (cavar, cortar leña, etc). Cualquier disciplina deportiva practicada de forma intensa (Correr, jugar al fútbol, jugar al baloncesto, jugar al tenis, natación, esquí de fondo, escalada, aerobio, etc.) |

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:35 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:35 by Equipo CATEDU