

TABLA DE EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR INTENSIDAD

Ligera:



Moderada-vigorosa:



Moderada:



Vigorosa:



Extraído de la tabla de ejemplos de actividades físicas por intensidad.
Documento completo:



Referencia: Ministerio de Sanidad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2022

Población de 6 a 18 años

Actividad	Intensidad*
Tocar un instrumento de cuerda	
Limpiar el polvo	
Hacer la cama	
Caminar a 4 km/h	
Ir en bicicleta a velocidad baja	
Juego con pelota (patear, botar, regatear, etc.)	
Danza aeróbica	
Subir/bajar escaleras	
Juego libre (escalar, cuerda, aro, etc.)	
Carrera de obstáculos	
Correr a 5,6-9,6 km/h	
Baloncesto	
Saltar la cuerda	
Ir en bicicleta a velocidad rápida	
Nadar	

*La intensidad varía ligeramente según la edad, aumentando levemente de forma progresiva desde los 6 hasta los 18 años en la mayoría de actividades (exceptuando las tareas del hogar, en donde disminuye según la edad).

La información de esta tabla se ha extraído de la fuente citada a continuación^{34,35}, que establece las actividades para la franja de población de los 6 a los 18 años.

Fuente, y para más información:

- Butte NF, Watson KB, Ridley K, et al. A youth compendium of physical activities: activity codes and metabolic intensities. 2017; doi: 10.1249/MSS.0000000000001430. Epub 2017 Sep 21.

- NCCOR. Youth Compendium of Physical Activity. Washington, DC: NCCOR; 2017. Available from: <https://www.nccor.org/tools-youthcompendium/>

 Extraído de la tabla de ejemplos de actividades físicas por intensidad. Documento completo de Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la Población

Población adulta

Actividad	Intensidad
Planchar	
Plantar en macetas	
Quitar el polvo de los muebles	
Andar o pasear a paso lento (3 km/h)	
Hacer la compra utilizando o no el carrito (de pie, caminando)	
Dar el pecho sentada o reclinada	
Cuidado de niños o niñas, sentado/a o arrodillado/a (vestirlos, bañarlos, asearlos, alimentarlos, cogernos en brazos)	
Pasear con el perro	
Pasear llevando en brazos un bebé de 6 kg o más	
Pintar / empapelar	
Limpiar con esfuerzo moderado, barrer, pasar la aspiradora	
Cocinar, fregar los platos con esfuerzo moderado	
Hacer las camas	
Bajar escaleras	
Jugar con un niño/niña (durante el periodo activo)	

(Continúa en la página siguiente)

La información de esta tabla se ha extraído de la fuente citada a continuación³⁶⁻³⁷⁻³⁸.

Fuente y para más información:

- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc. 2000;32(9 suppl):S498-516.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(8):1575-81.
- Para más información y para consultar el catálogo completo de actividades, puede visitar: https://cdn-links.lww.com/permalink/mss/a/mss_43_8_2011_06_13_ainsworth_202093_sdc1.pdf y <https://sites.google.com/site/compendiumofphysicalactivities/home?pli=1>



Extraído de la tabla de ejemplos de actividades físicas por intensidad. Documento completo de Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la Población

Población adulta

Actividad	Intensidad
Caminar empujando un carrito de bebé	
Subir escaleras a paso lento	
Pilates o Tai chi	
Tenis (dobles)	
Andar a 4,5-5 km/h	
Andar a paso ligero (>6 km/h)	 *
Pádel (no competitivo)	
Baloncesto	
Baile aeróbico vigoroso	
Subir la compra por las escaleras	
Ir en bicicleta 19-22 km/h	
Tenis (individuales)	
Fútbol	
Nadar estilo crol a velocidad media (50 m/min)	
Correr a unos 8 km/h	 *

*Intensidad mayor a mayor velocidad.

 Extraído de la tabla de ejemplos de actividades físicas por intensidad. Documento completo de Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la Población