

# ¿CÓMO MEDIMOS LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Ante una actividad física cualquiera, puedes preguntarte:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Cuál es mi temperatura?
- ¿Cómo se encuentra mi respiración?
- ¿A qué ritmo late mi corazón?

## Intensidad muy suave:

- Ningún cambio en relación con el estado de reposo
- Respiración normal
- Ejemplos: paseos, limpieza fácil, etc.

## Intensidad suave:

- Inicio de sensación de calor
- Ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón.
- Ejemplos: paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

## Intensidad moderada:

- Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración
- El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar
- Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc



## Intensidad vigorosa:

- La sensación de calor es bastante fuerte
- La respiración se ve dificultada y falta el aliento
- El ritmo de los latidos del corazón es elevado
- Ejemplos: Footing, baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado, etc.

## Esfuerzo máximo:

- La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante
- El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento
- Ejemplos: "Esprintar", deportes a un nivel alto, etc.