



DIRECTRICES PARA EL EJERCICIO CARDIOVASCULAR EN ADULTOS SANOS

El ejercicio cardiovascular es un componente importante de cualquier rutina de ejercicio equilibrado. Las siguientes recomendaciones ayudan a fijar las pautas de ejercicio cardiovascular para la salud general.

Recomendaciones generales

- Para lograr beneficios para la salud, los adultos sanos deben completar un mínimo de 150 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio cardiovascular vigoroso por semana.
- Los mayores niveles de actividad se asocian con más beneficios para la salud.
- El ejercicio cardiovascular puede acumularse en breves períodos de 10 minutos para obtener beneficios para la salud.
- Para alcanzar el volumen de ejercicio cardiovascular semanal recomendado, el contenido puede consistir en una mezcla de intensidad tanto vigorosa como moderada.
- Un minuto de ejercicio de intensidad vigorosa es aproximadamente equivalente a 2 minutos de ejercicio de intensidad moderada.
- Los niveles de ejercicio recomendados arriba son adicionales a las actividades rutinarias de baja intensidad de la vida diaria o a las actividades de menos de 10 minutos de duración.

EJEMPLO PRÁCTICO

Sesiones mixtas a lo largo de una semana: Una persona podría alcanzar el ejercicio cardiovascular semanal recomendado a través de 2 x 30 minutos de caminatas rápidas por semana, además de 3 x 15 minutos de carrera vigorosa.

Mezclando intensidades en una sola sesión: Una sesión de un intervalo de 30 minutos que consista en 1 minuto de ejercicio cardiovascular de intensidad vigorosa (por ejemplo, correr) seguido de 2 minutos de recuperaciones de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a paso ligero) aportaría 10 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad vigorosa y 20 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada al total semanal.

Intensidad

La supervisión de la intensidad del ejercicio cardiovascular ayuda a garantizar que el ejercicio sea seguro y eficaz. Es un componente crítico del diseño del programa. Los profesionales del ejercicio pueden utilizar los siguientes métodos para medir y controlar con éxito la intensidad del ejercicio cardiovascular:

ESCALA DE ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG (RPE)	
6	
7	Muy muy bajo
8	
9	Muy bajo
10	
11	Bastante bajo
12	
13	Un poco alto
14	
15	Alto
16	
17	Muy alto
18	
19	Muy, muy alto
20	

Quando se utiliza la tasa de esfuerzo percibido (RPE):

- La intensidad moderada puede considerarse entre 11 y 13 o "bastante baja" a "algo dura".
- La intensidad vigorosa puede considerarse entre 14 y 16 o una intensidad de ejercicio que subjetivamente se percibiría como "alta".

EJEMPLO PRÁCTICO

Un individuo que está comenzando un programa de ejercicios cardiovasculares puede comenzar con una intensidad de 11-13 en la escala RPE. A medida que mejora la aptitud física, puede incorporar un ejercicio de intensidad vigorosa entrenando a una intensidad de 14-16 en la escala RPE.

Ritmo cardíaco

El cálculo de un rango adecuado de frecuencia cardíaca de ejercicio puede obtenerse mediante el cálculo del Ritmo de Reserva Cardíaca (RRC - véase el cuadro de ejemplos prácticos que figura a continuación).

- La intensidad moderada puede considerarse entre el 40-60% RRC
- La intensidad vigorosa está entre el 60 y el 85% de RRC.

EJEMPLO PRÁCTICO

$RRC = FC \text{ máxima} - FC \text{ en reposo}$

Ejemplo: Para una persona de 40 años: $180 - 60 = 120$ (RRC) Rango de FC de ejercicio = $(RRC \times \% \text{ intensidad de entrenamiento}) + FC \text{ en reposo}$

Ejemplo: $120 \times 40-60\% + 60 = 108-132$ lpm (Rango de FC de ejercicio)

Un individuo que es nuevo en el ejercicio cardiovascular puede comenzar con una intensidad moderada de 40-60% RRC y a medida que mejora la condición física puede progresar gradualmente a un ejercicio de intensidad vigorosa de 60-85% RRC.

Prueba de conversación

- La prueba de conversación implica hacer ejercicio a la mayor intensidad posible manteniendo una conversación cómoda. Esta intensidad se considera el nivel superior de intensidad moderada.
- Una vez que los patrones de respiración de los individuos se elevan hasta el punto en que una conversación no puede ser mantenida cómodamente, la intensidad se considera vigorosa.

EJEMPLO PRÁCTICO

Si durante el ejercicio, un individuo no puede hablar cómodamente debido a una ventilación excesiva, está por encima de la intensidad de la prueba de conversación y por lo tanto se ejercita a una intensidad vigorosa.

Usar varios indicadores de intensidad

- Dado que cada uno de los diversos métodos de control de la intensidad tienen ventajas y desventajas, puede ser ventajoso utilizar varios métodos.

EJEMPLO PRÁCTICO

Usar varios indicadores de intensidad: Una persona que desee realizar un ejercicio cardiovascular de intensidad moderada podría aspirar simultáneamente a un RRC de 40-60% y una intensidad en la que pueda mantener una conversación cómodamente.

Durante una sesión de entrenamiento de intervalos, un individuo en buena forma física puede ejercitarse durante 2 minutos con un RPE de 15 seguido de 2 minutos con un RPE de 11. Alternativamente, un individuo puede ejercitarse durante 2 minutos con una intensidad del 85% de RRC seguido de un ejercicio de intensidad moderada hasta que el RC baje al 60% de RRC.

Tipo de actividad

- El tipo de actividad para el ejercicio cardiovascular necesita contener actividades rítmicas como caminar, trotar, nadar, remar y montar en bicicleta.
- Las actividades de la vida diaria de más de 10 minutos de duración y de suficiente intensidad para elevar la frecuencia cardíaca a niveles moderados pueden utilizarse para alcanzar el objetivo semanal de ejercicio cardiovascular (por ejemplo, trabajos manuales, cortar el césped, caminar al trabajo).

Progresión

- Cualquier cosa es mejor que nada y en los individuos que están extremadamente fuera de forma los beneficios para la salud se pueden realizar con pequeños incrementos en el ejercicio cardiovascular.
- Si un individuo ha estado inactivo durante algún tiempo, necesitará comenzar lentamente y acumular con el tiempo los niveles de ejercicio cardiovascular recomendados.

EJEMPLO PRÁCTICO

Si un individuo no ha sido físicamente activo durante algún tiempo, puede comenzar con 15 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada 3 veces por semana. A medida que mejora el estado físico, puede progresar durante varias semanas hasta realizar 15 minutos de ejercicio cardiovascular 5 veces por semana. Luego pueden aumentar progresivamente la duración a 30 minutos por cada sesión.