

# FITT — Frecuencia, Intensidad, Tiempo, y Tipo de Actividad

Cuando usted pone mucho empeño en aumentar la actividad física, ¡quiere resultados! Aunque sea un principiante o tenga experiencia, FITT le ayudará a construir su programa de actividad física. Al seguir FITT, usted se esfuerza por manejar su peso y mejorar su salud.

## FRECUENCIA

*¿Con qué frecuencia es activo?*



### Todo el mundo:

- Ser activo 5 o más días de la semana.
- Comience lentamente y aumente gradualmente su actividad física.

### Principiantes:

- Comenzar con 2-3 días de actividad aeróbica (actividad que aumenta su ritmo cardíaco). Aumentar gradualmente a por lo menos 5 días a la semana.

### Experimentado:

- Continuar con la actividad aeróbica 5 o más días de la semana.
- Añadir 2 días (el martes y el jueves) de entrenamiento de fuerza.

## INTENSIDAD

*¿Cuánto están trabajando su corazón y sus músculos?*



### Todo el mundo (incluyendo principiantes):

- Siempre haga calentamiento, enfriamiento y estiramiento.
- Manténgase activo en una intensidad moderada (como una caminata enérgica o hacer jardinería).
- Manténgase activo a un ritmo que le permita hablar.
- Disminuya la intensidad si tiene dificultad para respirar o si se queda sin aliento.
- Se debe estirar después de actividad aeróbica o ejercicios de musculación. Un estiramiento nunca debe ser doloroso. Algunas molestias son normales. Quiere sentir un leve tirón del músculo.

### Experimentado:

- Aumente la intensidad para el ejercicio aeróbico mediante el aumento de velocidad (camine o corra rápido por 30 segundos seguido por una caminata enérgica de 1 minuto) o inclinación/resistencia (colinas en cinta, una intensidad mayor en bicicleta).
- Aumente la intensidad para el entrenamiento de fuerza añadiendo peso o sólo descansando 30 segundos entre conjuntos.

## TIEMPO

*¿Por cuánto tiempo es activo?*



### Todo el mundo:

- Trate de mantenerse activo durante al menos 10 minutos sin parar. Recuerde que algo de actividad es mejor que nada de actividad. Está bien aumentar hasta 10 minutos.
- Apunte a un total de al menos 30 minutos de actividad durante todo el día. Para pérdida de peso, aumente a 60 minutos al día.
- Establezca una meta para la semana basada en los minutos totales de actividad física.
- Aumente la longitud de tiempo que es activo antes de aumentar la intensidad de la actividad.
- No hay ninguna meta de tiempo para el entrenamiento de fuerza.
- Se debe estirar después de actividad aeróbica o ejercicios de musculación. Para los músculos que se utilizaron, sostenga cada estiramiento por 15-30 segundos. Repetir los estiramientos le aumentará la flexibilidad.

## TIPO

*¿Qué está haciendo?*

### Todo el mundo:

- Todo tipo de actividad física es importante ... Así que mézclelo.
- Aeróbico—ejercicios que hacen que su corazón palpite más rápido—andar en bicicleta, bailar, nadar, cortar el césped.
- Fuerza—cargando madera, levantamiento de pesas.
- Flexibilidad—estiramientos sentados, yoga.

## DEFINICIONES



**Actividad aeróbica** es cuando los músculos grandes del cuerpo se mueven juntos y el corazón late más rápido de lo habitual. Ejemplos incluyen ejercicios aeróbicos, nadar, correr, caminar, kickboxing, bailar y ciclismo. Este tipo de actividad quema más calorías y promueve la pérdida de peso.



**Ejercicios de fuerza** es cuando los músculos del cuerpo trabajan contra una fuerza o peso. Los ejemplos incluyen bandas elásticas, pesas o usar el peso corporal.



**La flexibilidad** alarga un músculo al tiempo que aumenta el rango de movimiento. Ejemplos incluyen auto estiramiento, yoga, Pilates y silla estirando las rutinas.



**Actividad de estilo de vida** ocurre durante la actividad normal de todos los días como aspirar, pasear al perro, cortar el césped, participar en una reunión de caminar en el trabajo o bailar.