

# COMPONENTE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

## FRECUENCIA

≥ 5 días a la semana de ejercicio moderado, o ≥ 3 días a la semana de ejercicio vigoroso, o una combinación de ejercicio moderado y vigoroso en ≥ 3-5 días a la semana es recomendable.

## INTENSIDAD

Se recomienda intensidad moderada y/o vigorosa para la mayoría de los adultos.  
La intensidad de ejercicio moderado a vigoroso puede ser beneficiosa para las personas desentrenadas

## TIPO

Se recomienda ejercicio regular, intensivo que involucre los principales grupos musculares y que sea rítmico y continuo por naturaleza

## TIEMPO

30-60 minutos al día de ejercicio moderado intensivo, o 20-60 minutos al día de ejercicio vigoroso, o una combinación de ejercicio moderado y vigoroso ≥ 1 hora por día es recomendable para la mayoría de los adultos.  
<20 minutos de ejercicio al día pueden ser beneficiosos, especialmente en personas sedentarias.

## VOLUMEN

Se recomienda un volumen objetivo de ≥ 500-1,000 MET-minutos por semana.

## PROGRESIÓN

Una progresión gradual del volumen de ejercicio, ajustando la duración, frecuencia y/o intensidad, es razonable hasta que se alcance el objetivo de ejercicio (mantenimiento)

# COMPONENTE RESISTENCIA

## FRECUENCIA

- Cada grupo muscular principal debe entrenarse de 2 a 3 días a la semana

## INTENSIDAD

- 60-70% 1-RM (intensidad moderada a vigorosa) para principiantes a ejercitantes intermedios para mejorar la fuerza.
- Los entrenadores de ejercicios pueden aumentar gradualmente la intensidad a  $\geq 80\%$  1-RM (intensidad vigorosa a muy vigorosa) para mejorar la fuerza.
- 40-50% 1-RM (intensidad muy ligera a ligera) para personas mayores para mejorar la fuerza
- 40-50% 1-RM (intensidad muy ligera a ligera) puede ser beneficioso para mejorar la fuerza en personas sedentarias que comienzan un programa de entrenamiento de resistencia
- $< 50\%$  1-RM (intensidad ligera a moderada) para mejorar la resistencia muscular.
- 20-50% 1-RM en adultos mayores para mejorar la potencia

## TIPO

- Se recomiendan ejercicios de resistencia que involucren cada grupo muscular principal
- Los ejercicios multiarticulares que afectan a más de un grupo muscular y que se dirigen a los grupos musculares agonistas y antagonistas se recomiendan para todos los adultos
- Los ejercicios monoarticulares que se dirigen a los grupos musculares principales también pueden incluirse en un programa de entrenamiento de resistencia, generalmente después de realizar ejercicios multiarticulares para ese grupo muscular en particular

# COMPONENTE RESISTENCIA

## TIEMPO

No se ha identificado una duración específica del entrenamiento para la efectividad

## REPETICIONES

- 8-12 repeticiones se recomiendan para mejorar la fuerza y la potencia en la mayoría de los adultos
- 10-15 repeticiones son efectivas para mejorar la fuerza en personas de mediana edad y mayores que comienzan a hacer ejercicio
- 15-25 repeticiones se recomiendan para mejorar la resistencia muscular en personas de mediana edad y mayores.
- 2-4 series de ejercicios de resistencia pueden ser efectivas, especialmente entre las personas mayores y los principiantes.
- Una sola serie de ejercicios de resistencia puede ser efectiva, especialmente entre las personas mayores y los principiantes.

## PROGRESIÓN

Se recomienda una progresión gradual de mayor resistencia y/o más repeticiones por serie, y/o un aumento de la frecuencia

# COMPONENTE FLEXIBILIDAD

## FRECUENCIA

≥2-3 días a la semana, siendo diario lo más efectivo.

## INTENSIDAD

Estira hasta el punto de sentir tensión o ligero malestar.

## TIPO

Se recomienda una serie de ejercicios de flexibilidad para cada una de las principales unidades músculo-tendinosas

## TIEMPO

Mantener un estiramiento estático durante 10-30 segundos se recomienda para la mayoría de los adultos.  
En personas mayores, mantener un estiramiento durante 30-60 segundos puede proporcionar un mayor beneficio.  
Para la facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF), estirar, una contracción de 3-6 segundos de intensidad ligera a moderada (por ejemplo, 20%-75% de la fuerza máxima voluntaria) seguida de un estiramiento asistido de 10 a 30 segundos es deseable

## VOLUMEN

Un objetivo razonable es realizar 60 segundos de tiempo de estiramiento total para cada ejercicio de flexibilidad.

## PROGRESIÓN

Los métodos para una progresión óptima son desconocidos.

# COMPONENTE NEUROMOTOR

## FRECUENCIA

Se recomienda de 2 a 3 días a la semana.

## INTENSIDAD

No se ha determinado una intensidad efectiva para el ejercicio neuromotor

## TIPO

Los ejercicios que involucran habilidades motoras (por ejemplo, equilibrio, agilidad, coordinación, marcha), el entrenamiento de ejercicios propioceptivos y las actividades multifacéticas (por ejemplo, taichi, chi kung, yoga) se recomiendan para las personas mayores para mejorar y mantener la función física y reducir las caídas en aquellas con riesgo de caerse.

## TIEMPO

≥20-30 minutos al día pueden ser necesarios.

## VOLUMEN

El volumen óptimo (por ejemplo, número de repeticiones, intensidad) no se conoce.

## PROGRESIÓN

Los métodos para una progresión óptima son desconocidos