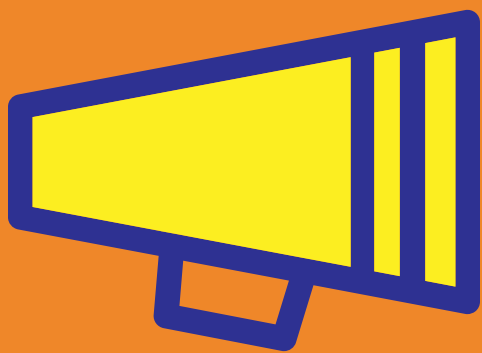


PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

PRINCIPIO FITT



PRESCRIPCIÓN EJERCICIO FÍSICO

Acto en el que se indica una pauta de actividad física de manera sistemática e individualizada, según las necesidades y preferencias del individuo, y que tiene como fin obtener los mayores beneficios para la salud, con los menores riesgos.

PRINCIPIO FITT

La dosis de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT: Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo.

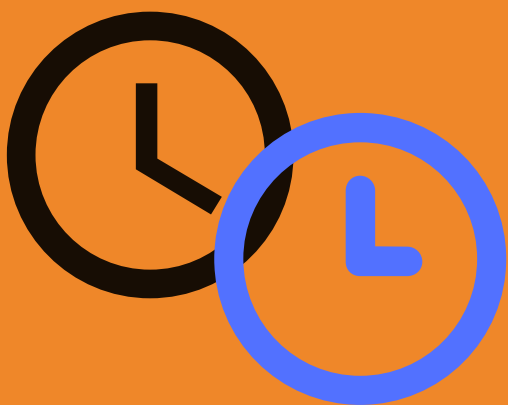


FRECUENCIA -NIVEL DE REPETICIÓN

Cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas. A menudo expresada en número de veces a la semana.

INTENSIDAD - NIVEL DE ESFUERZO

Nivel de esfuerzo que implica la actividad física. En ocasiones descrita como leve, moderada o vigorosa.



TIEMPO - DURACIÓN

Se refiere a la duración de la sesión de actividad física.

TIPO

Modalidad específica de ejercicio que la persona realiza como correr, nadar, etc.

