MÉTODO FITT para planificación del ejercicio físico

SEMG Cardio Actívate
Grupo de Trabajo de CVyD

Componente	Frecuencia	Intensidad	Tiempo	Tipo	Observaciones
Cardiorrespiratorio	3–5 días/semana	Moderada (55–70% FCmáx) o vigorosa (70–85% FCmáx)	30–60 min (moderada) o 20–30 min (vigorosa)	Caminar rápido, correr, bici, nadar	✓ Evaluar FC en reposo y esfuerzo ✓ Progresión gradual ✓ Incluir calentamiento y vuelta a la calma
Fuerza	2–3 días/semana	60–70% 1RM (principiantes) 70–85% 1RM (intermedios)	2–4 series x 8–12 rep	Pesas, máquinas, peso corporal, bandas elásticas.	✓ Grupos musculares grandes ✓ Ejercicios multiarticulares ✓ 48h entre sesiones de mismo grupo
Flexibilidad	≥2–3 días/semana	Hasta tensión ligera, sin dolor	10–30 seg por estiramiento 2–4 rep	Estiramientos estáticos, dinámicos, yoga/ pilates	✓ Mantener respiración ✓ Evitar rebotes
Neuromotor / Equilibrio	2–3 días/semana	Según tolerancia	20–30 min	Tai chi, yoga, balance, coordinación.	✓ Útil en adultos mayores ✓ Favorece prevención de caídas
Consideraciones generales					✓ Iniciar con prueba PAR-Q ✓ Ajustar según condición médica . ✓ Priorizar adherencia y disfrute .

Estructura de la sesión

- **Calentamiento: 5-10 min** (movilidad articular, estiramientos suaves).
- **Parte principal:** ejercicio prescrito según FITT.
- **Vuelta a la calma:** 5-10 min (reducción progresiva, estiramientos).