

Cambridge Active®: tabla de actividad

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Nivel de actividad actual	Estilo de vida inactivo Menos de 10 minutos de actividad física diaria	Activo ocasionalmente 10-20 minutos de actividad física diaria*	Actividad física habitual 20-30 minutos de actividad física diaria*	Actividad física habitual 30 minutos de actividad física diaria*, entrenamiento de resistencia y flexibilidad una vez a la semana	Muy activo 30 minutos de actividad física diaria*, entrenamiento de resistencia y flexibilidad dos veces a la semana
Actividades normales durante el nivel	Ejercicios sentado-a, comienza un programa para caminar, aumentando las actividades diarias, después de las dos primeras semanas	Un programa para caminar a paso ligero, ejercicios sentado-a utilizando artículos domésticos	Programa de ejercicio sentado-a, ejercicios de resistencia con cintas, hacer jogging, bailar	Programa de ejercicios en casa, ejercicios de resistencia con cintas	Programa de ejercicios en casa utilizando mayor resistencia como pesas, probablemente apuntándote a un gimnasio
Nivel de actividad objetivo	Físicamente activo-a durante 10-20 minutos al día: suavemente hacia un ejercicio moderado	Físicamente activo-a físicamente durante 20-30 minutos al día*	Establece un patrón de ejercicio habitual, 30 minutos de actividad física diaria*, ejercicios de resistencia y flexibilidad al menos una vez a la semana	30 minutos de actividad física diaria*, ejercicios de resistencia y flexibilidad dos veces por semana	¡Felicidades! Estás consiguiendo los beneficios asociados con un estilo de vida activo. Ten cuidado de asegurarte de no entrenarte demasiado. Cambia tus hábitos de ejercicio, piensa en apuntarte a un gimnasio
Ejemplo de actividades adecuadas	Bicicleta estática (baja resistencia), limpiar el polvo, pasar la aspiradora, tareas domésticas en general, ejercicio acuático, caminar	Pedaleo continuo (terreno liso), caminar a paso ligero, bailar, recoger hojas secas, ejercicio acuático (nado lento)	Caminar a paso ligero, subir cuevas, hacer jogging, cortar el césped utilizando un cortacésped manual, nadar (nado medio)	Caminar a paso ligero, hacer jogging, jugar a squash, tenis, fútbol, hacer aerobio, nadar (nado medio a rápido)	Subir cuevas en bicicleta, hacer jogging, entrenamiento con pesas, entrenamiento en circuito