

## Ejercicios para hacer en casa

**Los ejercicios para hacer en casa tiene que adaptarse si es un adulto.** La [OMS \(Organización Mundial de la Salud\)](#) señala que es importante que la actividad física en adultos sea moderada, esto consiste en que acelere de manera perceptible el ritmo cardiaco.

También, para ser más preciso y no exagerar en el ejercicio se usa el valor de los equivalentes metabólicos (MET).

Un MET es igual a la cantidad de oxígeno que consume una persona por minuto. **En el caso de los ejercicios para hacer en casa recomendados para adultos**, se calcula que el consumo calórico tiene que ser unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET), al contrario, de cuando se realiza una actividad vigorosa que es de más de 6 Met.

### **¿Cuáles son los ejercicios para hacer en casa más beneficiosos?**

Tener que cumplir con ejercicios de baja intensidad, tiene poca relación a a realizar actividades aburridas. **Los ejercicios físicos siempre tienen que motivar, significar un reto y entregar gratificaciones**, como es el caso de:

**Bailar:** Funciona a la perfección porque además de demandar calorías, entrena la atención y la coordinación. Aprenderse o seguir una coreografía será un reto que a largo plazo, entregará alegría.

**Jardinería:** Solo es importante evitar posturas que pueden lesionar, mientras se agache sin sentirse incómodo o utilice una silla con respaldar para no sacrificar la espalda, será una actividad que le animará a moverse.

**Ejercicios Funcionales de Alta Intensidad adaptado a mayores:** Son ejercicios aeróbicos que demandan una gran energía, pero puede realizar los movimientos más lento e ir aumentando con el tiempo.

Esta propuesta de ejercicio fue desarrollada en la Universidad pública de Suecia en el año 2001 como parte de un estudio de entrenamiento para adultos mayores frágiles. Puede acceder a clases presenciales o a través de Internet. Antes de iniciar es importante que realice un calentamiento.

**Pilates o Yoga:** Aumentan la densidad ósea, la musculatura y además entrega mayor flexibilidad. Sin olvidar que estas disciplinas le dan valor al control de la respiración, por lo que la persona también será más conciente de la forma que está respirando.

El objetivo es que realice estas actividades al principio por lo menos tres horas a la semana, después podrá ir aumentando la duración. Otras actividades de bajo impacto que puede realizar en casa son **tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes con niños o mascotas.**