Muy ligera:

Trabaja sentado o casi siempre sentado (Conductor, profesor, administrativo, cajero, Informático…)

Y NO hace deporte suave a la semana (2 o menos horas pilates, yoga o andar distancias cortas)

Y NO hace otra actividad física que no se considere suave (NO suele cargar peso, NO anda grandes distancias, NI corre, NI usa la bicicleta)

Ligera

Realiza solo 1 de estas 3 actividades:

Trabaja de pie o casi siempre de pie (camarero, cocinero, taller, electricista, fontanero, limpieza domestica, cuidado de niños…)

Hace deporte normalmente a la semana (2 a 3 horas de deporte suave como pilates, yoga o andar distancias cortas)

Hace alguna actividad física que no se considere suave 1 vez a la semana (suele cargar peso, anda grandes distancias (2-3 horas), corre (30 minutos) o usa la bicicleta (30 minutos))

Moderada:

Realiza solo 2 de estas 3 actividades:

Trabaja de pie o casi siempre de pie (camarero, cocinero, taller, electricista, fontanero, limpieza domestica, cuidado de niños…)

Hace deporte regularmente suave 2 a 3 horas a la semana (pilates, yoga o andar distancias cortas)

Hace deporte regularmente moderado o intenso 2 o más horas a la semana (gimnasio, bicicleta intensa, correr largas distancias, futbol, baloncesto, tenis, escalada…)

Intensa:

Trabajo intenso (albañil, cortar árboles, cargar/descargar camiones, montar muebles…)

Y hace deporte regularmente moderado o intenso 2 o más horas a la semana (gimnasio, bicicleta intensa, correr largas distancias, futbol, baloncesto, tenis, escalada…)