

# ACTIVIDAD FÍSICA

Intensidades

↓ Asociadas con la:  
Actividad Física

↓ Métodos para:  
Cuantificar

↓ la  
Intensidad  
Relativa

de la  
Actividad Física

$\% \dot{V}O_2 R$

(Porcentaje del Consumo de Oxígeno de Reserva)

$\% FC_{resv}$   
( $\% HRR$ )

(Porcentaje de la Frecuencia Cardíaca de Reserva)

METS

(Equivalencia Metabólica)

# PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

por  
INTENSIDAD

Métodos

FC (HR)

(Frecuencia Cardíaca)

$\dot{V}O_2$

(Volumen porae / Consumo de Oxígeno)

METS

(Equivalencias Metabólicas)