Vive el Bienestar con:

Sumemos PASOS Sumemos Vida en El Bosque

Vigilada mineducación

Este programa busca **contribuir a la calidad de vida de la comunidad universitaria** mediante la **promoción de la actividad física** como hábito que impacta en la salud, componente fundamental para el bienestar.

Contexto:

- **El sedentarismo es catalogado como la décima razón de mortalidad** en el mundo según la OMS, lo que hace ver la importancia de la práctica de actividad física como hábito de vida saludable.
- **Generalmente confundimos la actividad física con el ejercicio y viceversa.** Y aunque se complementan, **no son lo mismo.**

Actividad física:

La OMS la define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Ejercicio físico:

Es definido por la OMS como "una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico".

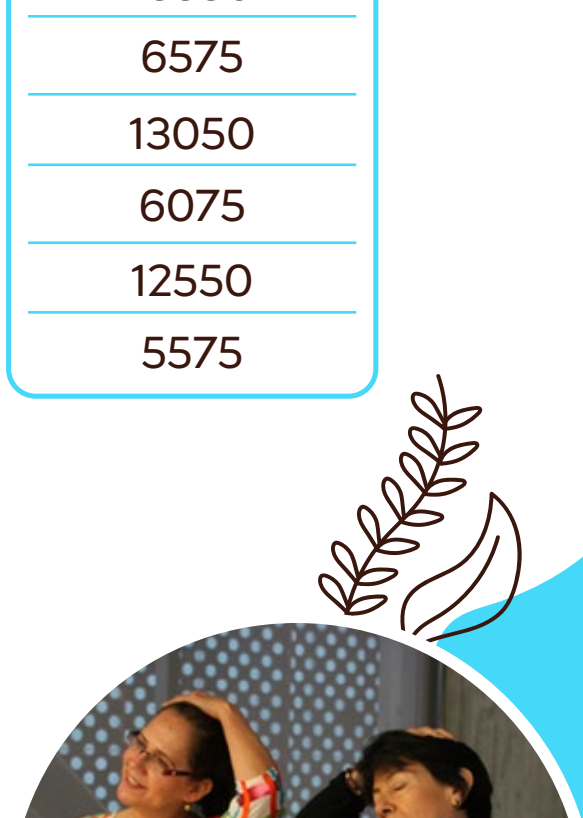
Teniendo en cuenta la recomendación mínima de realizar 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o, 75 minutos de actividad física de alta intensidad para todos los adultos entre 18 y 65 años, hemos propuesto una meta por rangos de edades para hacer actividad física en la Universidad El Boque.

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Alta	13950
	Moderada	6975
36 a 45 años	Alta	13550
	Moderada	6575
25 a 35 años	Alta	13050
	Moderada	6075
25 a 35 años	Alta	12550
	Moderada	5575

Metodología

- Diversificación de acciones que se pueden realizar en **diferentes escenarios.**
- **Establecimiento de un mínimo de tiempo** semanal de actividad física según rangos de edad.
- **Sumatoria de pasos,** hasta alcanzar el número deseado.
- **Realiza ejercicio físico** mínimo 30 minutos al día.



Rangos de edades para la actividad física

Las recomendaciones mundiales sobre la realización de actividad física para la salud puede variar según los **rangos de edades,** de acuerdo con la organización o los objetivos que se tengan.

En Sumemos pasos, sumemos vida en El Bosque, hemos seleccionado los rangos de edad teniendo en cuenta la población de nuestra comunidad universitaria, los objetivos del programa y las actividades estipuladas.

A continuación, se relacionarán diferentes acciones **que se pueden realizar en diferentes escenarios** y que te pueden servir como guía para registrar, de acuerdo **a tu rango de edad y para efectos de este programa,** podrás sumar en **pasos hasta alcanzar el número deseado.**

Rangos de edades

20 a 35 años	36 a 45 años	46 a 55 años	56 años en adelante

Caminar

Actividad aeróbica de intensidad moderada

Actividad	Público	Tiempo	Vueltas	Distancia	Pasos
Caminata alrededor de la Universidad sede Usaquén	25 a 35 años	48 min	3	4 km	4863
	35 a 45 años	48 - 60 min	3	4 km	4863
	45 a 55 años	40 - 50 min	2	2.66 km	3242
	55 años en adelante	30 min	1	1.33 km	1621
Caminata dentro de la Universidad sede Usaquén	25 a 35 años	30 min	3	2370 m	3102
	35 a 45 años	36 min	3	2370 m	3102
	45 a 55 años	30 min	2	1580 m	2068
	55 años en adelante	20 min	1	790 m	1034
Caminata alrededor de la Cancha sintética (fútbol 5)	25 a 35 años	3 min 45 seg	3	300 m	366
	35 a 45 años	225 seg	3	300 m	366
	45 a 55 años	2 min 40 seg	2	200 m	244
	55 años en adelante	1 min 25 seg	1	100 m	122
Caminata alrededor de la Cancha sintética (fútbol 5)	25 a 35 años	3 min 45 seg	3	300 m	366
	35 a 45 años	225 seg	3	300 m	366
	45 a 55 años	2 min 40 seg	2	200 m	244
	55 años en adelante	1 min 25 seg	1	100 m	122
Caminata alrededor de la Cancha sintética (fútbol 5)	25 a 35 años	4 min 20 seg	3	450 m	378
	35 a 45 años	4 min 20 seg	3	450 m	378
	45 a 55 años	3 min 20 seg	2	300 m	252
	55 años en adelante	2 min	1	150 m	126
Caminatas externas	25 a 35 años	48 min	3	4 km	4863
	35 a 45 años	48 - 60 min	3	4 km	4863
	45 a 55 años	40 - 50 min	2	2.66 km	3242
	55 años en adelante	30 min	1	1.33 km	1621
Caminata alrededor de la pista atlética de Chía (media pista)	25 a 35 años	2 min	1/2	160 m	186
	35 a 45 años	2 min 15 seg	1/2	160 m	186
	45 a 55 años	2 min 30 seg	1/2	160 m	190
	55 años en adelante	2 min 30 seg	1/2	160 m	390
Caminata alrededor de la pista atlética de Chía (completa)	25 a 35 años	4 min	1	320 m	372
	35 a 45 años	4 min 30 seg	1	320 m	372
	45 a 55 años	5 min	1	320 m	380
	55 años en adelante	5 min	1	320 m	390
Caminata de la entrada 9na a entrada 7ma o viceversa en sede Usaquén	25 a 35 años	2 min 45 seg	N.A	75 m	196
	35 a 45 años	2 min 45 seg	N.A	75 m	196
	45 a 55 años	3 min	N.A	75 m	200
	55 años en adelante	3 min 15 seg	N.A	75 m	399
Caminata desde la entrada 9na a estación de Transmilenio Alcalá	25 a 35 años	35 min	N.A	2.8 km	1620
	35 a 45 años	35 min	N.A	2.8 km	1330
	45 a 55 años	42 min	N.A	2.8 km	2430
	55 años en adelante	45 min	N.A	2.8 km	2430

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Moderada	6975
36 a 45 años	Moderada	6575
25 a 35 años	Moderada	6075
25 a 35 años	Moderada	5575

Trotar

Actividad aeróbica de alta intensidad

Actividad	Público	Tiempo	Vueltas	Distancia	Pasos
Trotar alrededor de la Universidad	25 a 35 años	30 min	3	4 km	4863
	35 a 45 años	46 min	3	4 km	4863
	45 a 55 años	50 min	2	2.66 km	3242
	55 años en adelante	30 min	1	1.33 km	1621
Trotar dentro de la Universidad	25 a 35 años	15 min	3	2370 m	3102
	35 a 45 años	18 min	3	2370 m	3102
	45 a 55 años	20 min	2	1580 m	2068
	55 años en adelante	20 min	1	790 m	1034
Trotar alrededor de la pista atlética de Chía (media pista)	25 a 35 años	1 min 30 seg	1/2	160 m	186
	35 a 45 años	1 min 30 seg	1/2	160 m	186
	45 a 55 años	1 min 45 seg	1/2	160 m	190
	55 años en adelante	1 min 55 seg	1/2	160 m	390
Trotar alrededor de la pista atlética de Chía (completa)	25 a 35 años	3 min	1	320 m	372
	35 a 45 años	3 min	1	320 m	372
	45 a 55 años	3 min 15 seg	1	320 m	380
	55 años en adelante	3 min 30 seg	1	320 m	390
Caminata alrededor de la pista atlética de Chía (media pista)	25 a 35 años	2 min	1/2	160 m	186
	35 a 45 años	2 min 15 seg	1/2	160 m	186
	45 a 55 años	2 min 30 seg	1/2	160 m	190
	55 años en adelante	2 min 30 seg	1/2	160 m	390
Caminata alrededor de la pista atlética de Chía (completa)	25 a 35 años	4 min	1	320 m	372
	35 a 45 años	4 min 30 seg	1	320 m	372
	45 a 55 años	5 min	1	320 m	380
	55 años en adelante	5 min	1	320 m	390
Caminata de la entrada 9na a entrada 7ma o viceversa en sede Usaquén	25 a 35 años	2 min 45 seg	N.A	75 m	196
	35 a 45 años	2 min 45 seg	N.A	75 m	196
	45 a 55 años	3 min	N.A	75 m	200
	55 años en adelante	3 min 15 seg	N.A	75 m	399
Caminata desde la entrada 9na a estación de Transmilenio Alcalá	25 a 35 años	35 min	N.A	2.8 km	1620
	35 a 45 años	35 min	N.A	2.8 km	1330
	45 a 55 años	42 min	N.A	2.8 km	2430
	55 años en adelante	45 min	N.A	2.8 km	2430

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Alta	13950
36 a 45 años	Alta	13550
25 a 35 años	Alta	13050
25 a 35 años	Alta	12550

Bailar

Actividad aeróbica de alta intensidad

Actividad	Público	Tiempo	Canciones	Pasos
Festival de aeróbicos	25 a 35 años	60 min	12	5600
	35 a 45 años	50 min	10	4650
	45 a 55 años	45 min	9	4200
	55 años en adelante	40 min	8	3720
Clase de Rumba CAF	25 a 35 años	50	10	5800
	35 a 45 años	50	10	5800
	45 a 55 años	45	9	5300
	55 años en adelante	40	8	5000
Bailar salsa o Merengue	25 a 35 años	4 a 5 min	1	2325
	35 a 45 años	4 a 5 min	1	2325
	45 a 55 años	4 a 5 min	1	2100
	55 años en adelante	4 a 5 min	1	1900
Bailar reguetón	25 a 35 años	3 a 4 min	1	4650
	35 a 45 años	3 a 4 min	1	4650
	45 a 55 años	3 a 4 min	1	4200
	55 años en adelante	3 a 4 min	1	3720
Bailar champeta	25 a 35 años	4 a 5 min	1	4650
	35 a 45 años	4 a 5 min	1	4650
	45 a 55 años	4 a 5 min	1	4200
	55 años en adelante	4 a 5 min	1	3720
Bailar en casa cualquier tipo de ritmo	25 a 35 años	4 min	320 m	372
	35 a 45 años	4 min 30 seg	320 m	372
	45 a 55 años	5 min	320 m	380
	55 años en adelante	5 min	320 m	390

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Alta	13950
36 a 45 años	Alta	13550
25 a 35 años	Alta	13050
25 a 35 años	Alta	12550

Montar bicicleta

Actividad aeróbica de alta intensidad

Actividad	Público	Tiempo	Distancia	Pasos
Recorrido de 5km Ej: Desde o hacia la U Cll 170 con 9na Cll 100 con 11	25 a 35 años	15 min	5 km	5403
	35 a 45 años	15 - 20 min	5 km	5903
	45 a 55 años	20 - 25 min	5 km	6403
	55 años en adelante	25 - 30 min	5 km	6903
Recorrido de 7km Ej: Desde o hacia la U Cll 72 con Av Caracas	25 a 35 años	25 min	7 km	7564
	35 a 45 años	25 - 30 min	7 km	8064
	45 a 55 años	30 - 35 min	7 km	8564
	55 años en adelante	50 min	7 km	9064
Recorrido de 10 km Ej: Desde o hacia la U Portal Suba Chapinero	25 a 35 años	50 min	10 km	10806
	35 a 45 años	60 - 75 min	10 km	11306
	45 a 55 años	75 - 90 min	10 km	11806
	55 años en adelante	90 min	10 km	12306
Recorrido de 12 km Ej: Desde o hacia la U Teusaquillo Puente de Guaduas	25 a 35 años	60 min	12 km	12968
	35 a 45 años	60 - 80 min	12 km	13468
	45 a 55 años	80 - 100 min	12 km	13968
	55 años en adelante	100 min	12 km	14468
Recorrido de 15 km Ej: Desde o hacia la U Paloquemao	25 a 35 años	70 min	15 km	16210
	35 a 45 años	70 - 80 min	15 km	16710
	45 a 55 años	80 - 100 min	15 km	17210
	55 años en adelante	120 min	15 km	17710

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Alta	13950
36 a 45 años	Alta	13550
25 a 35 años	Alta	13050
25 a 35 años	Alta	12550

Subir y bajar escaleras

Actividad aeróbica de intensidad moderada

Actividad	Público	Tiempo	Vueltas
Subir escaleras edificio F (caminando)	25 a 35 años	1 min 15 seg	140
	35 a 45 años	1 min 30 seg	140
	45 a 55 años	2 min - 3 min	140
	55 años en adelante	5 min	140
Bajar escaleras edificio F (caminando)	25 a 35 años	1 min 20 seg	193
	35 a 45 años	2 min	193
	45 a 55 años	3 min	193
	55 años en adelante	5 min	193
Subir escaleras edificio F (trotando)	25 a 35 años	1 min	116
	35 a 45 años	1 min 30 seg	116
	45 a 55 años	5 min	116
	55 años en adelante	10 min	116
Bajar escaleras edificio F (caminando)	25 a 35 años	1 min 20 seg	193
	35 a 45 años	2 min	193
	45 a 55 años	3 min	193
	55 años en adelante	5 min	193
Subir escaleras edificio Fundadores (caminando)	25 a 35 años	1 min 50 seg	180
	35 a 45 años	2 min 10 seg	180
	45 a 55 años	3 min - 4 min	180
	55 años en adelante	5 min	180
Bajar escaleras edificio Fundadores (caminando)	25 a 35 años	1 min 50 seg	193
	35 a 45 años	2 min 30 seg	193
	45 a 55 años	3 - 4 min	193
	55 años en adelante	5 min	193
Subir escaleras edificio Fundadores (trotando)	25 a 35 años	1 min 10 seg	157
	35 a 45 años	2 min	157
	45 a 55 años	3 - 4 min	157
	55 años en adelante	10 min	157
Bajar escaleras edificio Fundadores (caminando)	25 a 35 años	1 min 50 seg	193
	35 a 45 años	2 min 30 seg	193
	45 a 55 años	3 - 4 min	193
	55 años en adelante	5 min	193

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Moderada	6975
36 a 45 años	Moderada	6575
25 a 35 años	Moderada	6075
25 a 35 años	Moderada	5575

Clases grupales en el CAF

Actividad aeróbica de alta intensidad

Actividad	Público	Tiempo	Pasos
Glúteos, abdomen y pierna	25 a 35 años	50 min	4800
	35 a 45 años	50 min	4800
	45 a 55 años	50 min	5100
	55 años en adelante	50 min	5400
Súper Abdomen	25 a 35 años	50 min	2420
	35 a 45 años	50 min	2420
	45 a 55 años	50 min	2720
	55 años en adelante	50 min	3020
Pilates	25 a 35 años	50 min	2350
	35 a 45 años	50 min	2350
	45 a 55 años	50 min	2720
	55 años en adelante	50 min	3020
Circuito	25 a 35 años	50 min	4420
	35 a 45 años	50 min	4420
	45 a 55 años	50 min	4720
	55 años en adelante	50 min	5020
Entrenamiento Funcional	25 a 35 años	50 min	4350
	35 a 45 años	50 min	4350
	45 a 55 años	50 min	4650
	55 años en adelante	50 min	4950

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Alta	13950
36 a 45 años	Alta	13550
25 a 35 años	Alta	13050
25 a 35 años	Alta	12550

Deportes

Actividad aeróbica de alta intensidad

Actividad	Público	Tiempo	Vueltas
Baloncesto	25 a 35 años	90 min	3900
	35 a 45 años	90 min	3900
	45 a 55 años	90 min	4150
	55 años en adelante	90 min	4290
Voleibol	25 a 35 años	90 min	3600
	35 a 45 años	90 min	3600
	45 a 55 años	90 min	3750
	55 años en adelante	90 min	3890
Fútbol	25 a 35 años	90 min	3800
	35 a 45 años	90 min	3800
	45 a 55 años	90 min	3950
	55 años en adelante	90 min	4000
Fútbol Sala	25 a 35 años	90 min	3900
	35 a 45 años	90 min	3900
	45 a 55 años	90 min	4150
	55 años en adelante	90 min	4290
Ultimate	25 a 35 años	90 min	3800
	35 a 45 años	90 min	3800
	45 a 55 años	90 min	3950
	55 años en adelante	90 min	4000
Atletismo	25 a 35 años	90 min	3850
	35 a 45 años	90 min	3850
	45 a 55 años	90 min	3950
	55 años en adelante	90 min	4150
Rugby	25 a 35 años	90 min	4200
	35 a 45 años	90 min	4200
	45 a 55 años	90 min	4350
	55 años en adelante	90 min	4490

Actividad física semanal

Edad	Intensidad	Pasos
25 a 35 años	Alta	13950
	Moderada	6975
36 a 45 años	Alta	13550
	Moderada	6575
25 a 35 años	Alta	13050
	Moderada	6075
25 a 35 años	Alta	12550
	Moderada	5575

A tener en cuenta

Las actividades, tiempos, pasos y otros datos propuestos para realizar por día o por semana, son recomendados con base en edades; sin embargo, **estos pueden variar según la condición física de cada persona.**

Por ello, **se recomienda una valoración médica previa al inicio de cualquier rutina de actividad física con intensidad alta o por condiciones de salud con diagnósticos preestablecidos.**