

Activities to Steps Conversion Chart

To convert your activity time from minutes to steps, simply multiply the number of minutes you participated in the activity by the number indicated in the chart.

For example: 30 minutes gardening x 131 steps/minute = 3,930 steps

Activity	Steps/ Minutes	Activity	Steps/ Minutes
Aerobics Class	145	Miniature golf	91
Archery	102	Mowing (push mower)	160
Backpacking, uphill	242	Mopping	101
Badminton	136	Painting	100
Baseball	111	Pilates	99
Basketball, game	178	Ping Pong	121
Basketball, recreational	133	Punching bag	182
Bicycling, 10 mph easy	133	Racquetball, moderate	156
Bicycling, 13 mph moderate	178	Rock climbing	244
Bicycling, 15 mph vigorous	222	Rollerblading/skating	156
Billiards/pool	77	Rowing machine, moderate	111
Bowling	87	Rowing machine, vigorous	189
Boxing, noncompetitive	131	Rugby	303
Boxing, competitive	222	Running, 8 minute mile	278
Calisthenics	106	Running, 10 minute mile	222
Canoeing	106	Running, 12 minute mile	178
Chopping Wood	133	Scuba diving	212
Circuit training, general	178	Shoveling snow	133
Cleaning house	78	Skiing, cross-country	200
Climbing, rock or mountain	273	Skiing, downhill	133
Dancing, aerobic	133	Sledding	212
Dancing, general	100	Snowshoeing	178
Elliptical machine	249	Soccer, Recreational	156
Fencing	133	Softball	152
Fishing, sitting	91	Spinning class	240
Fitness class – low impact	152	Stair climbing, leisurely	90
Fitness class – high impact	212	Stair climbing, vigorous	267
Football	189	Stretching	76
Frisbee	67	Swimming, leisurely	133
Gardening	131	Swimming laps, moderate	212
Golf, carrying clubs	122	Swimming laps, vigorous	303
Golf, cart	78	Tai chi	121
Gymnastics	89	Tennis, singles	178
Handball	267	Tennis, doubles	133
Hiking, general	172	Vacuuming	87
Hiking, uphill	212	Volleyball	89
Hockey	178	Walking, 2 mph	76
Horseback riding, general	102	Walking, 3 mph	100
Ice skating	203	Walking, 4.0 mph	152
Jogging	156	Washing car	100
Jumping rope, moderate	244	Water aerobics	89
Jumping rope, slow	178	Weight lifting	133
Kayaking	152	Yard work	111
Line dancing	139	Yoga	89
Martial Arts	222		



The general recommendation is to walk 10,000 steps per day. An average person has a stride length of approximately 2.1 to 2.5 feet. That means that it takes over 2,000 steps to walk one mile; and 10,000 steps would be almost 5 miles. A sedentary person may only average 1,000 to 3,000 steps a day and would benefit by slowly adding more steps each day until they reach 10,000.

Source: https://www.pehp.org/mango/pdf/pehp/pdc/step%20conversion%20chart_FFB805BB.pdf

Tabla de conversión de actividades a pasos

Para convertir su tiempo de actividad de minutos en pasos, simplemente multiplique la cantidad de minutos que participó en la actividad por el número indicado en la tabla.

Por ejemplo: 30 minutos de jardinería x 131 pasos / minuto = 3,930 pasos

Actividad	Pasos/ Minuto	Actividad	Pasos/ Minuto
Clase de aeróbicos	145	Minigolf	91
Tiro con arco	102	Segado (cortadora de empuje)	160
Mochilero, cuesta arriba	242	Trapear	101
Bádminton	136	Pintura	100
Béisbol	111	Pilates	99
Baloncesto, juego	178	Ping Pong	121
Baloncesto, recreativo	133	Saco de boxeo	182
Andar en bicicleta, 10 mph fácil	133	Racquetball, moderado	156
Andar en bicicleta, 13 mph moderado	178	Escalada en roca	244
Andar en bicicleta, 15 mph vigoroso	222	Patinaje sobre ruedas / patinaje	156
Billar / pool	77	Máquina de remo, moderada	111
Bolos	87	Máquina de remo, vigorosa	189
Boxeo, no competitivo	131	Rugby	303
Boxeo, competitivo	222	Correr, 8 minutos milla	278
Calistenia	106	Corriendo, 10 minutos milla	222
Canotaje	106	Corriendo, 12 minutos milla	178
Cortar madera	133	Buceo	212
Entrenamiento de circuito, general	178	Palear nieve	133
Limpieza de la casa	78	Esquí de fondo	200
Escalada, roca o montaña	273	Esquí, cuesta abajo	133
Baile, aeróbico	133	Trineo	212
Bailando, general	100	Raquetas de nieve	178
Máquina elíptica	249	Fútbol, Recreativo	156
Esgrima	133	Softball	152
Pesca, sentado	91	Spinning clase	240
Clase de acondicionamiento físico-bajo impacto	152	Escalada, pausada	90
Clase de acondicionamiento físico-alto impacto	212	Escalada en escalera, vigorosa	267
Fútbol	189	Estiramiento	76
Frisbee	67	Nadar, pausado	133
Jardinería	131	Vueltas de natación, moderado	212
Golf, llevando palos	122	Vueltas de natación, vigoroso	303
Golf, carro	78	Tai-chi	121
Gimnasia	89	Tenis, solteros	178
Balonmano	267	Tenis, dobles	133
Senderismo, general	172	Aspirar	87
Senderismo, cuesta arriba	212	Voleibol	89
Hockey	178	Caminando, 2 mph	76
Montar a caballo, general	102	Caminando, 3 mph	100
Patinaje sobre hielo	203	Caminando, 4.0 mph	152
Jogging	156	Lavado de coche	100
Saltar a la cuerda, moderado	244	Aerobic acuático	89
Saltar a la cuerda, lento	178	Levantamiento de pesas	133
Kayak	152	Trabajo en el jardín	111
Línea de baile	139	Yoga	89
Artes marciales	222		



La recomendación general es caminar 10,000 pasos por día. Una persona en promedio tiene una longitud de paso de aproximadamente 2.1 a 2.5 pies. Eso significa que se necesitan más de 2,000 pasos para caminar una milla; y 10,000 pasos serían casi 5 millas. Una persona sedentaria solo puede hacer un promedio de 1,000 a 3,000 pasos por día y se beneficiaría al agregar lentamente más pasos cada día hasta llegar a los 10,000.

Referencias: https://www.pehp.org/mango/pdf/pehp/pdc/step%20conversion%20chart_FFB805BB.pdf