

Ciencias de la actividad física y el deporte

Semana nº: 1

Curso: Electivo educación física

Docente: Mister Miguel Chandía Gacitúa

Correo electrónico: Gacituadeportes@gmail.com
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

Objetivo:

Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo (OA2),

Contenidos de la semana:

Se espera que los estudiantes evalúen las adaptaciones agudas y crónicas provocadas por la práctica regular de ejercicio físico, conociendo y aplicando otros indicadores de intensidad del trabajo físico como son los MET:

Definición de MET

Aplicación del MET

Como se calcula el MET

Guía de apoyo nº 1

MET (Unidad Metabólica de Reposo)

MET es la unidad de medida del índice metabólico y corresponde a **3,5 ml O₂/kg x min**, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales. Cuando decimos que una persona está haciendo un ejercicio con una intensidad de 10 MET, significa que está ejerciendo una intensidad 10 veces mayor de lo que haría en reposo.

La aplicación práctica de los **MET** es muy sencilla, ya que si conocemos el **VO₂ Máx** que ya hemos visto como calcularlo en anteriores artículos, tenemos la intensidad máxima en MET máxima que puede aguantar una persona. De hecho, es habitual expresar el resultado del VO₂máx en MET, porque nos ofrece un resultado más fácilmente entendible.

¿Cómo medir la actividad física?

La actividad física se puede medir en equivalentes metabólicos (MET). Un MET es la energía consumida mientras se permanece sentado en estado de reposo. El valor MET de una actividad o un ejercicio se calcula en relación al reposo.

Los valores MET muestran la intensidad de una actividad. Una actividad con un valor MET de 5 significa que durante la misma se está consumiendo cinco veces más energía y calorías que si se estuviese en reposo.

Aumentar los MET semanales puede mejorar sustancialmente tu salud. Puedes buscar en la web, los valores MET recomendables y ayudarte a desarrollar un programa de ejercicio y entrenamiento para alcanzar tu objetivo sin riesgos para la salud.

Ejemplo: Caminar a un ritmo equivalente a 5 MET durante 30 minutos: 5 MET x 30 min = 150 MET minutos

La OMS recomienda un gasto de: 600 à 1200 MET minutos por semana. Las nuevas recomendaciones muestran que la mayoría de los beneficios para la salud se consiguen cuando se alcanzan de 3000 a 4000 MET minutos por semana.

Un ejemplo de cómo lograr tu MET semanal:

Correr (8 MET)	2 x 30 min = 60 min x 8 MET	480 MET
Caminar rápido (6 MET)	14 x 15 min* = 210 min x 6 MET *2 x 15 mins por día	1260 MET
Resistencia y entrenamiento con pesas (5 MET)	2 x 30 min = 60 min x 5 MET	300 MET
Labores de jardinería / trabajos domésticos (4 MET)	4 hrs por sem = 240 min x 4 MET	960 MET
Bailar / ejercicios aeróbicos (8 MET)	1 hora = 60 min x 8 MET	480 MET
Deportes de equipo (Ejemplo: futbol) (7 MET)	1 hora = 60 min x 7 MET	520 MET

TOTAL: 3900 MET

Actividad

1.- Lee y completa con la información solicitada.

Información alumno

Nombre alumno:

Edad:

Talla:

IMC:

fecha Nacimiento:

peso:

Fc. Rep:

Fc. Máx:

Basándose en las clases anteriores y guía leída, realiza un cálculo de tus actividades semanales en las cuales el gasto total en Mets este dentro de los márgenes recomendados (3000 a 4000 MET minutos por semana.)

Gasto semanal en METS

N°	Actividad	Cálculo	Total
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Total semanal:

Lectura de apoyo: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656714002911>