

Ciencias de la actividad física y el deporte

- SEMANA N°: 2
- CLASE: N°
- CURSO: III ° medio electivo
- DOCENTE: Miguel Chandía Gacitúa
- CORREO
ELECTRÓNICO: gacituadeportes@gmail.com
(solo será contestado en días y horarios hábiles)

OBJETIVOS:

Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico deportivo y calculo gasto energético

CONTENIDOS DE LA SEMANA:

Evaluar 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

Convertir MET en gasto calórico.

• **DESARROLLO:**

Recordar contenidos teóricos prácticos presentados durante las dos primeras clases, a continuación, te dejo una guía y actividades para que puedas aplicar lo aprendido (medición gasto metabólico y conversión de MET A kcal):

• **RECURSOS EDUCATIVOS ADICIONALES**

Luego de realizar la guía adjunta, ir al siguiente link:

En el encostraras clasificación de la actividad fisca según su intensidad:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/

“Que tengas una excelente semana si tienes alguna consulta no dudes en escribirme al mail mencionado anterior mente”

Guía de apoyo n° 2

¿Cómo calculamos las kilocalorías que gastas durante un ejercicio o actividad cotidiana?

Para calcular las kilocalorías que gastas durante un ejercicio se utiliza una unidad metabólica llamada MET (Equivalentes metabólicos necesarios para realizar la actividad). Cada actividad física y dependiendo de la intensidad tiene asignado METs específicos. Un MET equivale a 0,0175 Kcal. x Kg.-1. x min.-1. Para convertir los METs en Kcal. /min., debemos aplicar una fórmula en la cual debemos colocar nuestro peso en kilogramos.

Para convertir 1 MET en Kcal. /min. Se aplica la siguiente ecuación:

Kcal. /min. = MET x 0,0175 x PESO (Kg.)

Vamos con un ejemplo:

Un estudiante de 18 años que pesa 60 kg y practica una hora de básquetbol (6,5 MET)

Gasta $6,5 \times 0,0175 \times 60 \text{ kg} = 6,8$

$6,8 \text{ kcal/min} \times 60 \text{ min} = 408 \text{ kcal/ hora.}$

Total, de kilocalorías es 408kcal/hora perdida o quemadas durante el ejercicio

¿Por qué es importante saber calcular el gasto calórico?

Cuando se habla de las calorías **de los alimentos** es inevitable cuestionarse **por qué es importante contar las calorías que consumimos** a diario. Además de ayudarnos a controlar el peso, calcular las calorías nos permite valorar hasta qué punto estamos aportando mucha o poca energía a nuestro organismo.

Como ya sabrás, calorías son una unidad que nos permite **calcular la cantidad de energía que recibe nuestro cuerpo** de los alimentos para realizar sus funciones, como moverse, respirar, pensar, etc. En este sentido, si no le proporcionas la **cantidad de calorías diaria recomendada** de acuerdo a tu sexo, edad o frecuencia de ejercicio físico, podrías estar exponiendo tu cuerpo a posibles deficiencias nutricionales que podrían provocarte un problema de salud con el paso del tiempo.

Por eso, es muy importante **calcular las calorías diarias** que ingerimos de nuestra dieta. Este cálculo se hace basándonos en el **gasto metabólico del organismo**, derivado de distintas variables como la actividad física, el sexo o la edad del individuo. Asimismo, **calcular las calorías que consumes** te permitirá averiguar si necesitas hacer cambios en tu dieta para controlar tu peso y seguir un ritmo de vida saludable.



Actividad

Recordando y aplicando las formulas vistas en clases y en la guía, en esta guía te dejo un ejemplo, pensando que la persona que hace la actividad pesa 60kg

1.- Lee y completa con la información solicitada.

Información alumno

Nombre alumno:

Edad:

Talla:

fecha Nacimiento:

peso:

Basándose en las clases anteriores y guías leídas, realiza un cálculo de tus actividades semanales en las cuales el gasto total en MET y luego transfíerelo a calorías

N°	Actividad	Cálculo	K.Calorias
1	Saltar cuerda	11MET 30MINUTOS	346.5
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Total semanal:

- “Recuerda hacer los Cálculos tomando en cuenta tu peso”

“La vida empieza con una sonrisa y nada da más felicidad que sentirse saludable y lleno de energía.”