



## Guía de trabajo educación física semana 4

# No imprimir

- Lee con atención el siguiente texto. Al final se adjunta un enlace al que podrás acceder para enriquecer tu aprendizaje.
- Una vez leído el texto **dirígete al documento "tarea"** y al finalizar la clase responde las preguntas.

### Entender la intensidad del ejercicio

Cuando estás haciendo actividades aeróbicas, como caminar o andar en bicicleta, la intensidad del ejercicio se correlaciona con la dificultad que la actividad implica para ti. La intensidad del ejercicio también se refleja en la respiración y la frecuencia cardíaca, en el hecho de si estás sudando y qué tan cansados tienes los músculos.

#### **Hay dos maneras básicas de medir la intensidad del ejercicio:**

- **Cómo te sientes.** La intensidad del ejercicio es una medida subjetiva de la dificultad que la actividad física implica para ti, es decir, el esfuerzo que percibes. El nivel de esfuerzo que percibes puede ser diferente al que otra persona siente al hacer el mismo ejercicio. Por ejemplo, una carrera intensa para ti quizás es un ejercicio liviano para una persona que tiene un mejor estado físico.
- **Tu frecuencia cardíaca.** Tu frecuencia cardíaca ofrece una visión más objetiva de la intensidad del ejercicio. En general, cuanto más alta sea la frecuencia cardíaca durante la actividad física, mayor será la intensidad del ejercicio.

Es posible que el esfuerzo percibido no siempre sea similar al nivel de la frecuencia cardíaca, y depende de cada persona. Pero puede ser una guía general para medir el nivel de esfuerzo. Si sientes que estás ejercitando arduamente, es probable que tu frecuencia cardíaca sea más alta de lo normal.

Puedes usar cualquiera de las dos formas de medir la intensidad del ejercicio. Si te gusta la tecnología, puedes controlar tu frecuencia cardíaca con un dispositivo de registro de actividad que incluye un monitor de frecuencia cardíaca. Si sientes que estás en sintonía con tu cuerpo y el nivel de esfuerzo, es probable que no necesites un monitor.



Colegio  
Aurora  
De Chile

## **Medir la intensidad según cómo te sientes**

Estas son algunas pistas que te ayudarán a determinar la intensidad del ejercicio que realizas.

### ***Intensidad del ejercicio moderado***

La actividad moderada se siente un poco difícil. Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es moderada:

- Tu respiración se acelera, pero no te quedas sin aliento.
- Sudas un poco después de aproximadamente 10 minutos de actividad.
- Puedes seguir una conversación, pero no puedes cantar.

### ***Para entender la intensidad del ejercicio***

La actividad vigorosa se siente desafiante. Estas son algunas pistas que indican que la intensidad del ejercicio que realizas es alta:

- Tu respiración es profunda y rápida.
- Sudas después de solo unos pocos minutos de actividad.
- No puedes decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar.

### ***Demasiado esfuerzo***

No te presionarte demasiado muy seguido. Si tienes dificultad para respirar, sientes dolor o no puedes entrenarte como habías previsto, es probable que la intensidad del ejercicio sea mayor de la que admite tu estado físico. Desacelera un poco y aumenta la intensidad gradualmente.

## **Usar la frecuencia cardíaca para medir la intensidad**

Otra manera de medir la intensidad del ejercicio es ver qué tan fuerte te late el corazón durante la actividad física. Para usar este método, primero tienes que calcular tu frecuencia cardíaca máxima, es decir, el límite más alto que tu sistema cardiovascular puede tolerar durante la actividad física.

Puedes calcular tu frecuencia cardíaca máxima restando tu edad a 220. Por ejemplo, si tienes 45 años de edad, resta 45 a 220: la frecuencia cardíaca máxima es de 175. Este es el promedio máximo de veces que tu corazón debe latir por minuto durante el ejercicio.

Una vez que sepas tu frecuencia cardíaca máxima, puedes calcular el rango de frecuencia cardíaca deseado, es decir, el nivel en que tu corazón se ejercita y se acondiciona, pero no se esfuerza demasiado.

Por lo general, la Asociación Americana del Corazón recomienda una frecuencia cardíaca objetivo de los siguientes valores:

- Intensidad moderada de ejercicio: del 50 % al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima
- Intensidad de ejercicio vigoroso: del 70 % al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima



Colegio  
Aurora  
De Chile

Si no estás en forma o apenas estás comenzando un programa de ejercicios, apunta a un valor inferior del rango de tu frecuencia cardíaca objetivo. Luego, aumenta gradualmente la intensidad. Si estás sano y quieres hacer ejercicio a una intensidad vigorosa, opta por el valor superior del rango de tu frecuencia cardíaca.