



### Módulo de autoaprendizaje N°3

#### Tema: Intensidad moderada o intensa a través del MET

Objetivo	Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas provocadas por la práctica regular de ejercicio físico, y que conozcan y apliquen otros indicadores de intensidad del trabajo físico a través del cálculo los MET con la creación de un plan semanal de entrenamiento a su interés.
Instrucciones generales	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Leer atentamente la información del módulo.</li><li>❖ Crear un plan de entrenamiento calculando el MET</li><li>❖ Ejecutar la actividad al menos 3 o 4 días en la semana, calculando siempre la frecuencia en reposos y post ejercicios.</li><li>❖ Tener un registro por cada día de práctica.</li></ul>

¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

**Actividad física moderada** (aproximadamente 3-6 MET). Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido
- bailar
- jardinería
- tareas domésticas
- caza y recolección tradicionales
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.)
- desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg)

**Actividad física intensa** (aproximadamente > 6 MET) Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- footing
- ascender a paso rápido o trepar por una ladera
- desplazamientos rápidos en bicicleta
- aerobio
- natación rápida



- deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto)
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas
- desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

A menudo se utilizan los equivalentes metabólicos (MET) para expresar la intensidad de las actividades físicas. Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se calcula que, en comparación con esta situación, el consumo calórico es unas 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) cuando se realiza una actividad de intensidad moderada, y más de 6 veces mayor (> 6 MET) cuando se realiza una actividad vigorosa.

Caminar rápido (lunes y miércoles)	2 veces x 30 min = 60 min x 8 MET =	480 MET minutos por semana
Danza / Ejercicios aeróbicos (martes)	1 hora = 60 minutos x 5 MET=	300 MET minutos por semana
Básquetbol (miércoles)	1 hora = 60 minutos x 6,5 MET =	390 MET minutos por semana
Entrenamiento de pesas (jueves)	30 minutos = 30 minutos x 5 MET=	150 MET minutos por semana
Trabajos domésticos (sábado)	30 minutos = 30 minutos x 4 MET =	120 MET minutos por semana
	TOTAL	1440 MET TOTALES A LA SEMANA

¿Cómo calcular las kilocalorías que se gasta en un ejercicio físico?

$$1 \text{ MET} = (0,0175 \text{ Kcal/kg/min}) \times 60 \text{ min} = 1 \text{ Kcal/kg/hr}$$

$$\text{Para convertir un MET en Kcal / min} = \text{MET} \times 0,0175 \times \text{peso corporal}$$

Ejemplo: Un estudiante de 18 años que pesa 60 kg y práctica una hora de básquetbol (6,5 MET) gasta  $6,5 \times 0,0175 \times 60 \text{ kg} = 6,8 \text{ kcal/min} \times 60 \text{ min} = 408 \text{ kcal/ hora}$ .

Con el siguiente link podrán encontrar una tabla en donde se presentan los MET por cada actividad moderada o intensa.

<https://es.scribd.com/document/369913058/TABLA-DE-METS-1>

**Actividad n°1** Deberán medir su intensidad de trabajo mediante el equivalente metabólico denominado MET, con una tabla semanal de actividades de intensidad moderada o intensa, en donde, deben elegir y practicar una variedad de actividades deportivas que les interesen, respetando sus necesidades e individualidades, como el ejemplo planteado anteriormente.

**Actividad n°2** Antes de comenzar la práctica de los ejercicios o actividades, debe existir la toma de frecuencia cardiaca en reposo y post ejercicios, para llevar un registro diario.



A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad:

<b>Indicadores</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
Selecciona actividad o ejercicios de su interés para desarrollar		
Calcula los MET por cada actividad o ejercicios seleccionados.		
Realiza al menos 4 veces por semana los ejercicios o actividades seleccionadas		
Existe una hidratación y un cuidado personal al termino de cada práctica.		
Existe un registro del rendimiento diario		
Se presenta toma de frecuencia cardiaca en reposo y post ejercicios.		