



## METODOS DE CONTROL DE INTENSIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO

### FRECUENCIA CARDIACA (FC)

**La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late por minuto.** Dependiendo del tipo de actividades que realicemos a diario las pulsaciones pueden cambiar a rápido o lento haciendo variar la frecuencia. Así, podemos tener un ritmo lento y constante mientras dormimos o nos encontramos relajados, y tener una frecuencia mucho mayor cuando practicamos algún ejercicio físico.

### ESCALA DE BORG (PERCEPCION DE ESFUERZO)

La escala de Borg de esfuerzo percibido fue diseñada y altamente recomendada para definir la intensidad de un ejercicio.

Mide el esfuerzo que una persona percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para ajustarse a la intensidad de ejercicio o a la carga de trabajo, y así pronosticar y decidir las diferentes intensidades del ejercicio a desarrollar.

El concepto del esfuerzo percibido es una valoración subjetiva que indica la opinión de la persona respecto a la intensidad del trabajo realizado. **La persona que hace el ejercicio debe asignar un número del 1 al 10**, para representar la sensación subjetiva de la cantidad de trabajo realizado.

### ESCALA DE BORG

1	Muy, muy fácil
2	Muy fácil
3	Fácil
4	Sólo una leve tensión
5	Empezando a aumentar intensidad
6	Poniéndose intenso
7	Difícil
8	Muy difícil
9	Muy, muy difícil
10	Tan difícil que voy a parar

Figura 1: Children's Effort Rating Table (CERT). Extraída de Williams (1994)



## TRABAJO EXPERIMENTAL

Nombre del Estudiante	
Curso	

El presente trabajo experimental permite reconocer variables de medición e identificación de los cambios fisiológicos que se producen durante la práctica de alguna actividad física, tales como:

Aumento de la temperatura, aumento de las pulsaciones, tensión arterial, del ritmo respiratorio u otras observaciones que puedan identificar y proponer (sudor, respiración, etc.).

Para realizar el experimento debes leer los textos de frecuencia cardíaca (FC) y Escala de Borg (percepción de esfuerzo) y registrar los siguientes datos:

- Controla las pulsaciones en la arteria carótida (al lado de prominencia laríngea o nuez) o en la arteria radial (en la muñeca, en a base del pulgar)

1. Calcular Frecuencia cardíaca máxima (pulsaciones) con la fórmula **220-edad**
2. Toma las pulsaciones en reposo, sentado en una silla y anótalas (**FC reposo**).
3. Haz como mínimo 30 flexiones de piernas (sentadillas) completas (que los muslos queden justo por debajo de la horizontal), en un tiempo de 45 segundos y toma las pulsaciones inmediatamente al finalizar la prueba (**FC en ejercicio**). Si acabas las sentadillas antes de los 45 segundos sigue haciéndolas hasta completar el tiempo.
4. Vuelve a tomar pulsaciones justo un minuto después de terminar la prueba (**FC de recuperación**)
5. Asocia cada uno de los registros de frecuencia cardíaca a un número según tu sensación de esfuerzo.
6. Elabora un cuadro de registro y anota los datos obtenidos en cada una de las pruebas
7. comentar en observaciones algún cambio observado durante actividad (cambio de temperatura, enrojecimiento de la piel, sed, entre otros).

