



Guía de trabajo 8° Básico (semana 20):

Objetivo: Adquirir y reforzar conocimientos acerca de las escalas de percepción de esfuerzo y frecuencia cardíaca.

Instrucciones: Leer la presente guía para responder las actividades relacionadas a los contenidos presentes en ella. Luego, deberás enviar tus respuestas a nuestros correos, idealmente hasta el día miércoles 26 de agosto. **No debes imprimir esta guía, sólo contestarla en tu cuaderno.**

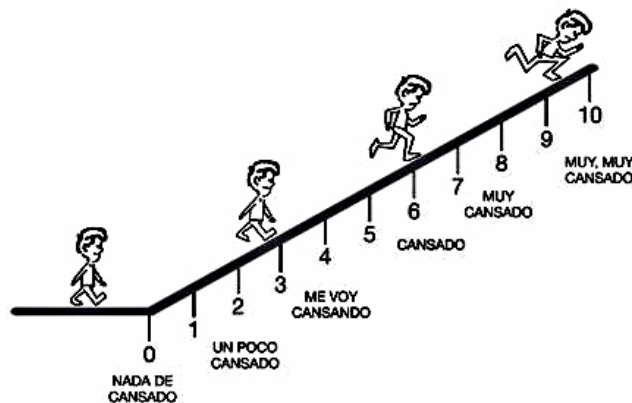
Escalas de percepción de esfuerzos

Vivimos en una era donde el desarrollo tecnológico aplicado a cualquier ámbito y nivel parece haber sustituido a los medios y recursos más “rudimentarios” (o mejor dicho, básicos, elementales), hasta tal punto que parece que sólo si lo que se presenta está en forma y modo “sofisticado” (tecnológico) es válido y fiable.

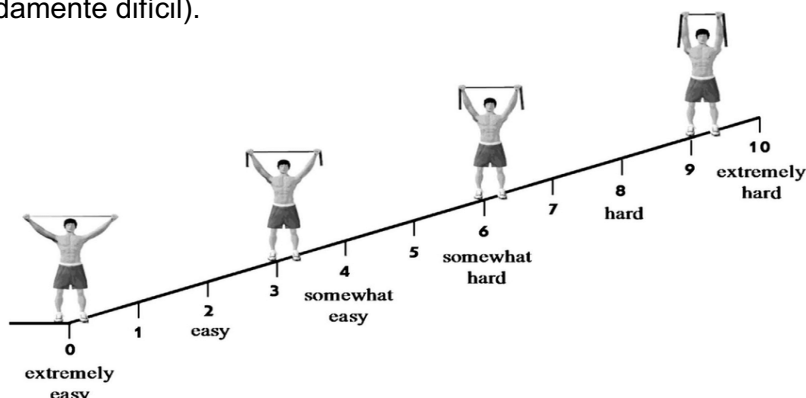
Sin embargo, aunque dispongamos cada vez de más recursos y aplicaciones tecnológicas, que sin duda han permitido evolucionar más y mejor en el control, valoración y análisis del movimiento, no debemos obviar otras herramientas o indicadores más elementales que son fácilmente accesibles. Sin duda, una de estas herramientas son las Escalas de Esfuerzo Percibido o Percepción Subjetiva de Esfuerzo y escalas OMNI, las cuales son presentadas como descriptores visuales o pictogramas donde el sujeto identifica su percepción de esfuerzo o fatiga sobre una escala graduada numéricamente durante o inmediatamente después de la realización del ejercicio.

Por tanto, este parámetro o indicador del esfuerzo está inspirado y basado en la propia percepción del sujeto sobre el grado de fatiga o intensidad del esfuerzo que siente, reflejando de este modo una medida global e integrada del nivel de esfuerzo. Recuerdas alguna vez que el profesor o profesora de Educación Física te haya preguntado algo tan simple como: del 1 al 10 que tan cansado te sientes???

- **La escala de Borg:** Es una de las herramientas más empleadas para cuantificar la intensidad del esfuerzo. Es un método subjetivo de medición que relaciona el esfuerzo percibido con un valor numérico expresado del 0 al 10.



- **La escala OMNI:** La escala OMNI constituye un indicador útil y práctico que puede incorporarse en el control de la intensidad del entrenamiento de la fuerza, a través de una escala que va de 0 a 10 (donde 0 es extremadamente fácil y 10 es extremadamente difícil).



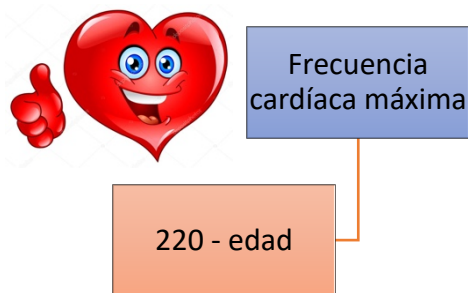
Otras formas que tenemos para reconocer como respondemos a un esfuerzo físico sería la toma de la frecuencia cardíaca, o algo tan simple como responder a ¿cómo te sientes? Recuerda que sólo tú puedes saber cómo te sientes ante un esfuerzo físico y sólo tú puedes saber si eres capaz de continuar o si requieres un descanso.

El Pulso y frecuencia cardíaca

Toda persona viva tiene pulso, y éste es fundamental para valorar el estado de salud de la persona. Es sinónimo de frecuencia cardíaca, del número de veces que late nuestro corazón en un determinado tiempo, y no es lo mismo que la presión arterial. "El pulso generalmente se expresa en latidos por minuto. Por ejemplo, unas pulsaciones de 70 latidos por minuto, significa que el corazón late 70 veces en un minuto" Se conoce como frecuencia cardíaca al número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos, pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia.

¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca máxima?

Existe una fórmula muy sencilla en la que hay que restar a 220 la edad la edad que se tenga; por ejemplo, si una persona tiene 40 años, su frecuencia cardíaca máxima es 180. No es recomendable poner a su corazón a pulsaciones superiores a esta cifra.



El pulso se puede medir en zonas por las cuales la arteria pasa cerca de la piel. Estas incluyen: la parte posterior de las rodillas, la ingle, el cuello, la sien, la parte alta o la cara interna del pie, la muñeca entre otras.

Para medir el pulso en la muñeca, coloque los dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar. Presione con los dedos hasta que sienta el pulso. Para medir el pulso en el cuello, coloque los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán y presione de forma ligera y suave. Presione suavemente hasta que localice el pulso.



Existen diversas formas para obtener el valor de la frecuencia cardíaca; una forma sencilla sería localizar el pulso y comenzar a contar las pulsaciones que sienta durante 6 segundos, luego a este valor, se le agrega un 0, y este número resultante correspondería al valor de la frecuencia cardíaca.

Por otro lado puedes ubicar el pulso, luego comenzar a contar las pulsaciones durante el lapso de 30 segundos, el número obtenido debe ser multiplicado por 2 y obtienes el resultado de la frecuencia cardíaca. Y finalmente la más común y más aceptada forma es ubicar el pulso y contar las pulsaciones durante 1 minuto, el número obtenido corresponde a la frecuencia cardíaca.

Responde:

- 1) ¿Cuál es la diferencia entre la escala de Borg y la escala OMNI?
- 2) Según la información presentada; realiza el cálculo de tu frecuencia cardíaca máxima y también realiza el cálculo de la frecuencia cardíaca máxima de otra persona que viva contigo.

Frecuencia cardíaca máxima	Nombre:
	FCM:

Frecuencia cardíaca máxima	Nombre:
	FCM:

- 3) Siguiendo las indicaciones de la guía, realiza la toma de tu frecuencia cardíaca en reposo, anota el proceso que seleccionaste para realizar la toma de esta, y también, el valor final resultante.
- 4) ¿Cuál crees tú que es la importancia de saber cuál es tu frecuencia cardíaca máxima?

Si tienes alguna consulta, no dudes en enviarnos un correo...
No olvides enviarnos el desarrollo de tu guía a nuestros correos...

- ◆ christiancass.csj@gmail.com
- ◆ argen.montecinos.csj@gmail.com

Puedes seguirnos en instagram:
[@educacionfisica_csj](https://www.instagram.com/educacionfisica_csj)

