



Prevenció de riscos: malalties cardiovasculars

L'activitat física és el moviment corporal programat i sistemàtic. Per a obtenir beneficis per a la salut, necessitem fer exercici entre tres i cinc hores setmanals.

• Beneficis de l'activitat física programada i sistemàtica

- Disminució de la tensió arterial i la freqüència respiratòria.
- Augment de la capacitat vasodilatadora dels vasos sanguinis.
- Disminució a nivell perifèric de la necessitat de consum d'oxigen muscular.
- Augment de la proporció de calci als ossos, sempre que els esports practicats suporten el pes del cos (la natació en queda exclosa).
- Major longevitat (l'edat biològica dels esportistes està uns 20 anys per davall de la seua edat cronològica).

• Com hem de fer l'exercici?

- Si l'objectiu és disminuir l'estrès, la tensió arterial i els lípids, la freqüència cardíaca ha d'oscil·lar entre el 60-65% de la freqüència cardíaca màxima.
- Si volem que disminuisca la glucosa i augmente el metabolisme dels hidrats de carboni, la freqüència cardíaca ha d'estar entre el 85-90% de la freqüència cardíaca màxima.

• Amb quina periodicitat?

- L'exercici físic s'ha de fer respectant els **principis de l'entrenament**.
- L'exercici ha de ser continu.
- Si seguim un programa, s'obté una gran millora.
- Si es deixa de practicar durant un temps, entre tres o quatre setmanes, els beneficis es perden.

edat	per edat			nivell			
	freqüència cardíaca màxima (bpm) ¹	F. C. Diana (bpm) ¹			nivell	% de la F. C. màxima	PSE ³
		bàsica 55-65 % ²	intermèdia 70-80% ²	alta 85-90 % ²	bàsic	55-65 %	12-13
					intermedi	70-80 %	14-15
					alt	86-90 %	16-17
20	200	110-130	140-160	170-180	6-7	molt molt lleuger	
25	195	107-127	137-156	166-176	8-9	molt lleuger	
30	190	105-124	133-152	162-171	10-11	lleuger	
35	185	102-120	130-148	157-167	12-13	un poc dur	
40	180	99-117	126-144	153-162	14-15	dur	
45	175	96-114	123-140	149-158	16-17	molt dur	
50	170	94-111	119-136	145-153	18-19	molt molt dur	
55	165	91-107	116-132	140-149			
60	160	88-104	112-128	136-144			
65	155	85-101	109-124	132-140			
70	150	83-98	105-120	128-135			

¹ batecs per minut; ² % de la F.C. màxima; ³ percepció subjectiva de l'esforç segons l'escala de Borg



Activitats per a casa

1. Calcula la teua freqüència cardíaca màxima (fitxes 2 i 6 de 1r d'ESO).

.....
.....

2. Quin és el 60% de la teua freqüència cardíaca màxima?

.....

3. Quin és el 80% de la teua freqüència cardíaca màxima?

.....

4. Quin és el 90% de la teua freqüència cardíaca màxima?

.....

5. Explica tres motius que podrien marcar les diferències entre dos individus de la mateixa edat que fan el mateix treball a diferents pulsacions.

a)

b)

c)

6. Consulta la taula de la pàgina anterior i indica les pulsacions a les quals has de fer exercici físic continuat, si pretens treballar amb un nivell bàsic.

.....
.....
.....

7. Quina activitat faries per aconseguir un nivell bàsic de forma física?

.....
.....
.....