FISIOLOGIA MUSCULAR
MODULO 08
MET – EQUIVALENTE METABOLICO
TIPOS DE CONTRACCION
EJERCICIOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS

❖ Objetivos

1) Diferenciar Actividad Física de Ejercicio Físico
2) Conocer el Equivalente Metabólico como una forma de expresar la intensidad de la Actividad Física
3) Diferenciar Sedentarismo e Inactividad Física
4) Entender las diferencias entre Contracción Muscular Isométrica e Isotónica
5) Comprender las diferencias entre Ejercicios Aeróbico y Anaeróbicos

❖ Material de estudio

- **Apuntes disponibles en el área virtual**:
  Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia" Capítulo 01, páginas 11 a 21
  Texto completo extraído de:
  https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf
  Clasificación de las Actividades Físicas - Cuadro
  Contracción Muscular Isométrica e Isotónica
  Inactividad y Sedentarismo
- **Apuntes impresos**:
  Actividad y Ejercicio Físico

❖ Preguntas de orientación

1) **¿Qué se entiende por Actividad Física?**
2) **¿Qué se entiende por Ejercicio Físico? ¿Cuáles son sus características?**
3) **¿Cómo se mide la intensidad de la Actividad Física? Concepto de MET**
4) **En relación al MET, clasificar las actividades físicas: Sedentarias – Leves – Moderadas – Intensas**
5) **¿Sedentarismo e Inactividad Física se definen igual?**
6) **¿Cuáles son las causas principales de la inactividad física? ¿Qué peligros acarrea?**
7) **¿Qué se entiende por Contracción Isométrica? Ejemplos**
8) **¿Qué se entiende por Contracción Isotónica? Ejemplos**
9) **Características y ejemplos de Ejercicios Aeróbicos**
10) **Características y ejemplos de Ejercicios Anaeróbicos**

❖ Autoevaluación

Disponible luego de completar el Módulo. Consta de 20 preguntas de opción múltiple, cada una con una sola respuesta correcta. El puntaje asignado para la misma es el siguiente:

Preguntas
A = 12 a 20 correctas
B = 07 a 11 correctas
C = 00 a 06 correctas