# MET: FORMULA Y CALCULOS

**LA INTENSIDAD REFLEJA LA VELOCIDAD A LA QUE SE REALIZA LA ACTIVIDAD, O LA MAGNITUD DEL ESFUERZO REQUERIDO PARA REALIZAR UN EJERCICIO O ACTIVIDAD.**
**LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPENDE DE LO EJERCITADO QUE ESTÉ CADA UNO Y DE SU FORMA FÍSICA.**
**PARA EXPRESAR LA INTENSIDAD DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SE UTILIZAN LOS EQUIVALENTES METABÓLICOS: MET, COMO UNIDADES.**
**LOS MET SON LA RAZÓN ENTRE EL METABOLISMO DE UNA PERSONA DURANTE LA REALIZACIÓN DE UN TRABAJO Y SU METABOLISMO**



# FÓRMULA GENERAL: KCAL/KG/H

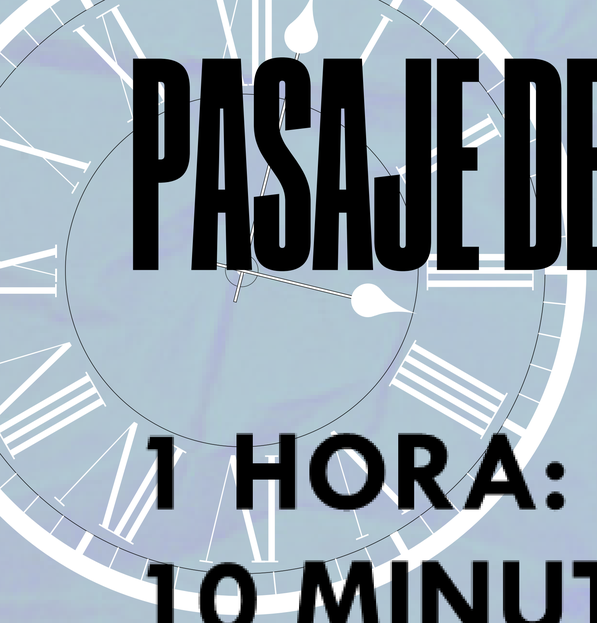
| Actividad | Intensidad | Intensidad (MET) | Gasto de energía (equivalente en kcal para una persona de 30 kg que realiza la actividad durante 30 minutos) |
|---|---|---|---|
| Planchar | Leve | 2,3 | 35 |
| Limpiar y quitar el polvo | Leve | 2,5 | 37 |
| Andar o pasear a 3-4 km/h | Leve | 2,5 | 37 |
| Pintar/Decorar | Moderada | 3,0 | 45 |
| Andar a 4-6 km/h | Moderada | 3,3 | 50 |
| Pasar la aspiradora | Moderada | 3,5 | 53 |
| Golf (caminando, sacando palos) | Moderada | 4,3 | 65 |
| Bádminton (por diversión) | Moderada | 4,5 | 68 |
| Tenis (dobles) | Moderada | 5,0 | 75 |
| Andar a paso ligero, a > 6 km/h | Moderada | 5,0 | 75 |
| Cortar el césped (andando, con cortacésped de gasolina) | Moderada | 5,5 | 83 |
| Ir en bicicleta a 16-19 km/h | Moderada | 6,0 | 90 |
| Baile aeróbico | Vigorosa | 6,5 | 93 |
| Ir en bicicleta a 19-22 km/h | Vigorosa | 8,0 | 120 |
| Nadar estilo crol lento, a 45 m/min | Vigorosa | 8,0 | 120 |
| Tenis (individuales) | Vigorosa | 8,0 | 120 |
| Correr a 9-10 km/h | Vigorosa | 10,0 | 150 |
| Correr a 10-12 km/h | Vigorosa | 11,5 | 173 |
| Correr a 12-14 km/h | Vigorosa | 13,5 | 203 |

| | |
|---|---|
| 6 | Ningún esfuerzo |
| 7 | |
| | Extremadamente ligero (7,5) |
| 8 | |
| 9 | Muy ligero |
| 10 | |
| 11 | Ligero |
| 12 | |
| 13 | Algo duro |
| 14 | |
| 15 | Duro |
| 16 | |
| 17 | Muy duro |
| 18 | |
| 19 | Muy muy duro |
| 20 | Esfuerzo máximo |

Figura 2. La Escala de Borg para Valorar el Esfuerzo Percibido.

PROFESORA JOSEFINA

# PASAJE DE MINUTOS A HORAS



**1 HORA: 60 MINUTOS**
**10 MINUTOS/60: 0,16 HS**
**20 MINUTOS/60: 0,33 HS**
**30 MINUTOS/60: 0,50 HS**
**40 MINUTOS/60: 0,66 HS**



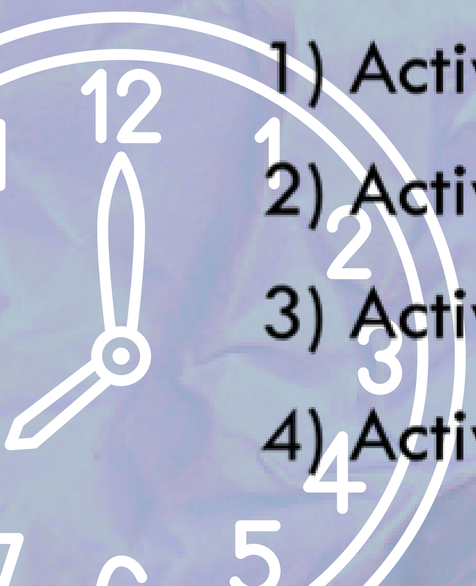








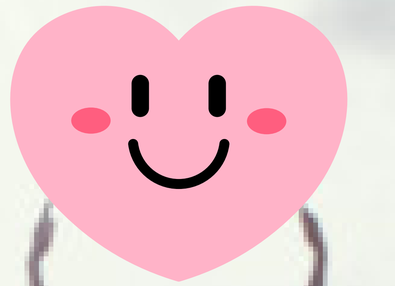
1) Actividades de tipo sedentarias: **1 a 1,5 MET.**
2) Actividad física ligera o leve: **1,5 a 2,9 MET.**
3) Actividad física moderada: **3 a 5,9 MET.**
4) Actividad física vigorosa: **≥ 6 MET.**



# KCAL X HS

# KG

=



Si el tiempo de actividad física es mayor a una hora, realizar la formula de esta manera.

2 horas

3 horas

4 horas, etc


# KCAL X HS

# KG


=







# Actividad 1:



SANTIAGO ES UN COMPETIDOR PROFESIONAL DE ATLETISMO, REALIZA 2 HORAS DE DEPORTES COMBINADOS DONDE CONSUME 695 KCAL. SU PESO ACTUAL ES DE 75 KG. DETERMINAR EL NIVEL DE INTENSIDAD EN MET.

DATOS:

KG: 75

KCAL: 695

TIEMPO: 2HS

$$\frac{kcal}{Kg \times Hs} =$$





# Actividad 2:

DETERMINAR EL NIVEL DE INTENSIDAD EN MET DE: Jonás pesa 75 kg, realiza una caminata de 30 minutos, la cual le consume 80 kcal.

FORMULA GENERAL: KCAL/KG/HS



# Actividad 3:

Susana contrató un jardinero para que arreglara sus plantas y lo dejara en condiciones para su cumpleaños. Ella ya había pintado la semana pasada las paredes. Mientras el jardinero cavaba un pozo muy profundo que le llevó más de una hora para colocar la palmera, Susana, sentada, conversaba por teléfono con su madre contándole sobre su jardín. Susana decide colaborar con el jardinero arrastrando la palmera de más de 20 kilos hasta donde estaba el pozo bajo el sol del verano, y se sentó sintiéndose muy agotada.

1) En la escala de Borg ¿Cuál será el valor del esfuerzo percibido de Susana al conversar sentada con su madre?

2) ¿En que rango se encuentra la actividad del jardinero al cavar el pozo?

3) En que rango se encuentra la actividad que realizo susana al pintar las paredes?



4) En la escala de Borg ¿Cuál es la percepción de susana del esfuerzo de desplazar la palmera?

5) Susana es muy detallista y le gusta tener su ropa prolijamente planchada. ¿En que rango aproximado de equivalentes metabólicos se encuentra la intensidad de esta actividad?

6) ¿Cómo se denomina a cualquier movimiento del musculo esquelético que exija gasto de energía?

# ¡GRACIAS!

