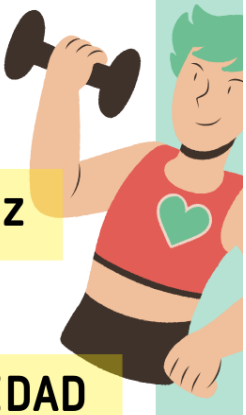


TP EJERCICIOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS



NOMBRE Y APELLIDO: Lautaro Martínez
D.N.I: 47.324.022
GRUPO: F

ASIGNATURA: MEDICINA, HOMBRE Y SOCIEDAD
AÑO LECTIVO: 2024
Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (UNNE)







UNNE

Para resolver las siguientes actividades ustedes deberán leer el compilado “Actividad y Ejercicio físico”.

1) Realizar una línea de tiempo con la evolución de homínidos: Australipithecus- Homo Habilis- Homo Erectus- Homo neanderthalensis-Homo sapiens sapiens (hombres actuales).

En esta línea deberán incluir características de cada género homo (solo las que se mencionen en el apunte). Por ejemplo: Homo Habilis: cerebro de mayor tamaño y un abdomen más estrecho. Fueron los primeros en fabricar herramientas, se dedicaron al carroñero y la caza.

Con respecto al tiempo: les adjunto una imagen al final de esta guía.

2) Seleccione dos respuestas para cada pregunta:

¿Cómo era la vida de los hombres antes de la aparición de la agricultura?

Nómades – Sedentarios - Cazadores y Recolectores- Dedicación a la Agricultura y ganadería

¿Cómo fue la vida de los hombres con la aparición de la agricultura?

Nómades- Sedentarios- Cazadores y recolectores- Dedicación a la agricultura y ganadería

3) Completar: Para expresar 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 **basal** Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h.

4) ¿Cuáles son las actividades que requieren de un esfuerzo moderado y que aceleran de forma perceptible el ritmo cardíaco? Citar ejemplos.

5) ¿Cuáles son las actividades que requieren de una gran cantidad de esfuerzo, provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca? Citar ejemplos.

6) Para entender la Escala de Borg:

10 a 11 en Borg	LEVE
12 a 13 en Borg	MODERADA
14 a 16 en Borg	VIGOROSA

Por lo tanto: Cuando Franco realizaba ejercicio a una intensidad de 13 en la escala de Borg, podemos decir que realiza una actividad de intensidad MODERADA.

También podemos pensar al revés, mientras Franco desplazaba una carga de más de 20 kg (intensidad VIGOROSA) equivale a 14 a 16 en la escala de Borg.

7) Realizar un cuadro comparativo entre: Actividades cardiovasculares, actividades de fuerza y resistencia muscular, actividades de flexibilidad y actividades de coordinación. Todas estas son categorías y van en los cuadros horizontales

Los criterios (en cuadros verticales) y las características.

	Actividades cardiovasculares	actividades de fuerza y resistencia muscular	actividades de flexibilidad	actividades de coordinación
¿Qué son?	**Actividades que requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones.**	**Las actividades de fuerza son las capacidades de musculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. Las activades de resistencia es la capacidad de musculo para mantener su tención por un tiempo prolongado.**	**Es la capacidad de las articulaciones para moverse en su rango de movimiento.**	**Es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos preciosos.**
Ejemplos	• **Andar en bicicleta.** • **Bailar.** • **Correr.** • **Nadar.**	**-Levantar pesas.** **-Remar.** **-Lanzar pelota.** **-Transportar objetos.**	**-Artes marciales.** **-Yoga.** **-Pilates.** **-Estiramientos de músculos.**	**-Mantener equilibrio sobre una pierna.** **-Salto mortal.** **-bailar.**
¿En qué ayudan?	**Nos ayuda en la circulación del oxígeno por nuestra sangre, proporcionando una mejor eficacia al corazón y pulmones.**	**Nos ayuda en fortalecer de una mejor manera a nuestros músculos y huesos.**	**Nos ayuda en la hora de realizar otras actividades ya que ayudamos a nuestras articulaciones con estas activades de flexibilidad.**	**Nos ayuda a nuestro sistema locomotor y cerebro para usarlo de una mejor manera (mejorar la memoria)**

8) Realizar un esquema de llaves con los tipos de ejercicios.

9) ¿Qué es la conducta sedentaria o sedentarismo? ¿Cuánto equivale en MET? ¿Qué es la inactividad física?

10) Sedentarismo e inactividad física ¿son lo mismo? ¿Por qué?

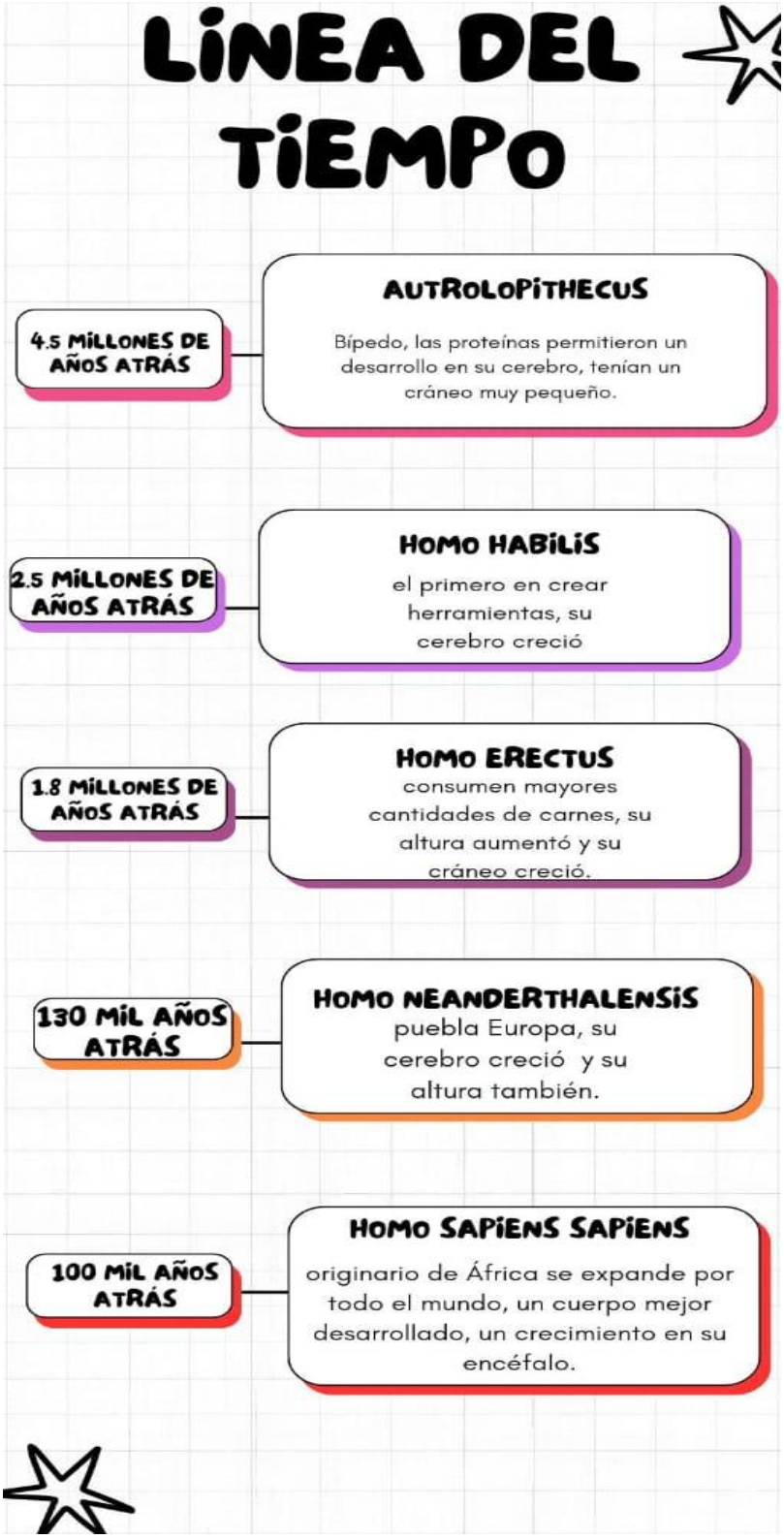
11) Entonces, una persona ¿puede ser sedentaria y cumplir las recomendaciones de AF (actividad física) de la OMS? *OMS (Organización Mundial de la Salud)

12) Realizar una reflexión grupal, al finalizar la actividad

Años	Desarrollo	Época (era)	
24.000.000	Comienza la propagación de los ***hominoides***	Mioceno (terciaria)	
5.000.000	Divergencia de los ***hominidos y los monos***	Plioceno (terciaria)	
4.500.000	Divergencia australopitecos ***Australopithecus afarensis*** Bipedismo innegable 1-1,5 m, cráneo 430-550 cm^3		
2.500.000	***Homo habilis*** 1,5 m, cráneo 700 cm^3	Pleistoceno (cuaternaria)	Período Paleolítico (de la primera manufactura de herramientas de piedra al desarrollo de la agricultura) 99,5% del desarrollo humano
1.800.000	***Homo erectus*** 1,7 m, cráneo 800-1.100 cm^3		
500.000	***Homo sapiens*** "arcaico" 1,77 m, cráneo 1.200 cm^3	***is***	
100.000	***Homo sapiens sapiens*** 1,78 m, cráneo 1.600 cm^3		
10.000	***Sedentarismo*** domesticación animales y revolución agraria	Holoceno (cuaternaria)	
200	***Revolución industrial***		

- **RESPUESTAS:**

1)



4)

Actividad física moderada (aproximadamente de 3 a 6 MET).

Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Algunos ejemplos de ejercicios moderados:

- Caminar a paso rápido.

- Bailar.
- Jardinería.
- Tareas domésticas.
- Caza y recolección tradicionales.
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos.
- Trabajos de construcción generales (hacer tejados, pintar).
- Desplazamiento de cargas moderadas menor a 20 kg.

5)

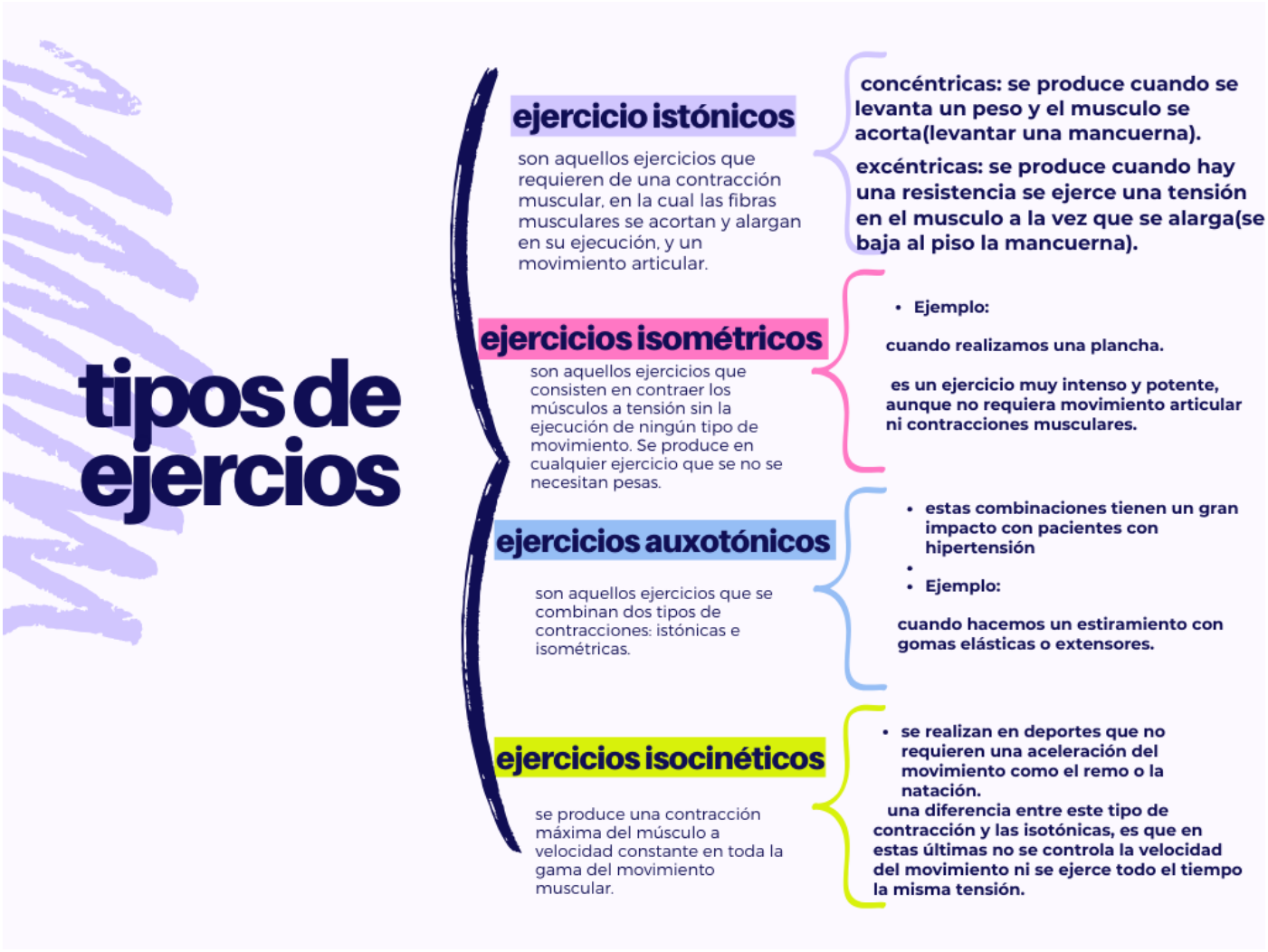
actividad física intensa (aproximadamente mayor de 6 MET)

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se considera ejercicios vigorosos:

- Footing.
- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera.
- Desplazamientos rápidos en bicicleta.
- Aerobics.
- Natación rápida.
- Deportes y juegos competitivos (futbol, voleibol, basquetbol).
- Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas.
- Desplazamiento de cargas pesadas mayor a 20kg.

8)



9) se le denomina sedentarismo a la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día. Las actividades de tipo sedentarios se las calculan en 1 a 1,5 MET.

La inactividad física es el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física para la salud de la población.

10) no, no tienen relación ya que el sedentarismo es el mínimo movimiento realizado en el día, mientras que inactividad física, no se cumplirían con los requisitos necesarios para considerarlo actividad física.

11) No, ya que no cumpliría con los objetivos propuestos, al no realizar ninguna AF.

12) las actividades físicas para mí son muy importantes en el día a día, ya que mejoran tus rendimientos no solo físicos sino también hasta mentales, toda persona debería practicarlas para no sufrir en un futuro algún tipo de enfermedad no deseada.