

ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (ZAFS)



La zona de actividad física saludable es un rango de pulsaciones en el cual debemos trabajar cuando realizamos alguna actividad, con el fin de que el deporte o ejercicio que estemos ejecutando nos sirva para generar los mayores beneficios a nivel cardiovascular y respiratorio, pero con el mínimo impacto, es decir, que no genere un riesgo para nuestra salud, y así disponer

de una orientación **segura** para la práctica de actividad física.

La zona de actividad física saludable se encuentra entre un 60% y 85% de nuestra **frecuencia cardíaca máxima (FCM)**.

La frecuencia cardíaca máxima es el número de latidos máximo que puede alcanzar tu corazón durante 1 minuto, sometido a esfuerzo.

Para calcular esta frecuencia debemos utilizar la siguiente fórmula.

$220 - \text{edad} = \text{_____ ppm}$	Ej. adolescente de 15 años	Calcula tu FCM
$220 - \text{edad} = \text{_____ ppm}$	Ej. $220 - 15 = 205 \text{ ppm}$	$220 - \text{edad} = \text{_____ ppm}$

Para saber entre qué número de pulsaciones debemos estar para trabajar dentro de nuestra zona de actividad física saludable, debemos calcular las pulsaciones a las que equivalen el 60 y el 85%. Se hace con una regla de 3 utilizando la **FCM**.

Ejemplo de un adolescente de 15 años donde su FCM es de 205 ppm.

$100\% = 205 \text{ ppm}$ $60\% = X \text{ ppm}$	$X = 205 * 60 \div 100$ $X = 123 \text{ ppm}$	PARA CALCULAR EL 60 %
-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------

$100\% = 205 \text{ ppm}$ $85\% = X \text{ ppm}$	$X = 205 * 85 \div 100$ $X = 174.25 \text{ ppm}$	PARA CALCULAR EL 85 %
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------

LA ZAFS DE ESTE ADOLESCENTE ESTÁ ENTRE **123 PPM** (60%) Y **174 PPM** (85%)



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ENSEÑANZA MEDIA

Ahora que sabemos como calcular nuestra zona de actividad física saludable, calcula tu rango.

¿CUÁL ES TU ZAFS?

$100\% = (\text{FCM}) \dots\dots\dots \text{ppm}$
 $60\% = X \text{ ppm}$

$X = \dots\dots\dots * 60 \div 100$
 $X = \dots\dots\dots \text{ppm}$

$100\% = (\text{FCM}) \dots\dots\dots \text{ppm}$
 $85\% = X \text{ ppm}$

$X = \dots\dots\dots * 85 \div 100$
 $X = \dots\dots\dots \text{ppm}$

MI ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE ESTÁ ENTRE _____ Y _____ PPM



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ENSEÑANZA MEDIA

Ya que conoces tu ZAFS, realiza las siguientes actividades, registra tus pulsaciones por minuto y marca con una X según corresponda.

Toma tu pulso durante un minuto después de cada ejercicio.

Descripción de La actividad	Pulso en 1 min	Por debajo de la ZAFS	Entre la ZAFS	Por encima de la ZAFS
Reposo				
15 sentadillas				
Plancha (mantención) 30 segundos				
Rodillas al pecho alternadas 30 seg				
Tijeras (abre y cierra) 1 min..				
Saltar la cuerda 1min				
Burpees 40 seg				

Observación: Según la organización mundial de la salud “Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.”

Referencia: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ENSEÑANZA MEDIA

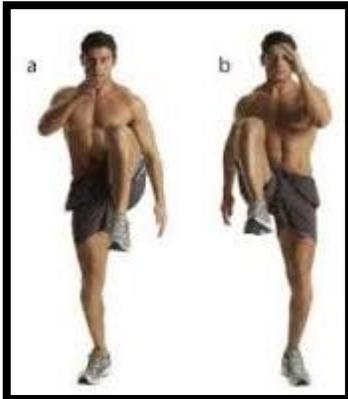
Explicación gráfica de cada actividad



SENTADILLA



PLANCHA



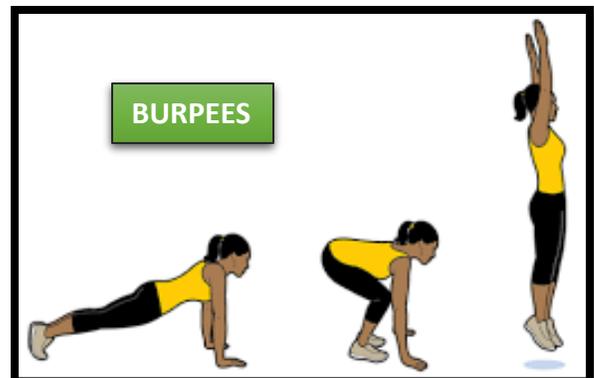
RODILLAS AL PECHO



TIJERAS



SALTO DE CUERDA



BURPEES