

## Estación 6 - Ejercicio

### Actividad:

Dé una charla breve sobre los beneficios del ejercicio físico y algunas recomendaciones prácticas sobre cómo comenzar a ejercitarse diariamente.

Prueba del escalón de Harvard.

### Número de voluntarios: 4.

Lo ideal es tener un voluntario para cada escalón. Mientras tanto, si no hubiera suficientes voluntarios se puede hacer una prueba con un voluntario cada dos escalones.

### Materiales:

- 8 sillas dispuestas como en un mini auditorio.
- 8 sillas para descanso después del ejercicio.
- 2 mesas pequeñas;
- 6 o más escalones (23 cm de alto x 40 cm de ancho x 55 cm de largo).
- 1 reloj de pared.
- Tabla de valores ideales – Ejercicio.

### Comentarios:

Coloque de 8 sillas de manera que formen un mini auditorio. Ponga los escalones uno al lado del otro, o en dos filas de 3 steps cada una. Deje un espacio de 1 metro entre cada escalones. Use personas que gusten de hacer ejercicio y que sean animadas para participar en esta estación.

Hable brevemente sobre los beneficios del ejercicio físico y dé recomendaciones sobre cómo comenzar. Luego, explique el examen y haga una demostración de cómo se lleva a cabo.

Cuando todos estén listos para comenzar el examen, designe a una persona para que muestre el ritmo adecuado para subir y bajar del escalones.

Ahora, cada voluntario debe tomar el pulso de una visita y marcar y lo en el formulario “Resultados”. Descubrimos que es mejor retener la ficha de resultados de las visitas durante la prueba, para evitar que se extravíe.

Todos los participantes comienzan juntos obedeciendo a una orden.

Es importante que también haya alguien que se ponga frente a los participantes, y que haga los movimientos con ellos. Eso ayudará a mantener la coordinación y el ritmo durante la prueba. Al final de 3 minutos, los voluntarios deben tomar el pulso de los participantes inmediatamente y registrarlo. Luego, mantenga a los participantes sentados y luego de 5 minutos de reposo, tómeles el pulso nuevamente y anótelos. Los valores ideales están en el formulario “Resultados”. En los anexos se encuentran las informaciones más precisas sobre esta prueba y una tabla para calcular el pulso.

Esta estación es una de las que más demora y, si no está bien organizada, puede atrasar la duración de la feria. Para agilizar el proceso, siga estas indicaciones:

- Mida y anote el pulso en reposo de las visitas durante el momento de la charla.
- Tome el pulso por 15 segundos, y multiplique el resultado por 4 (ver tabla en los anexos).

Mientras el grupo descansa por 5 minutos para medir nuevamente el pulso, inicie las orientaciones sobre el examen y tome el pulso de reposo del próximo grupo.

Cuidados especiales:

Existen ciertas condiciones médicas en las que no se recomienda la realización de esta prueba:

- Angina de pecho (dolor en el pecho debido a la falta de oxígeno al músculo cardíaco).
- Antecedente de infarto (ataque cardíaco).
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal del corazón).
- Antecedente de ACV (accidente cerebrovascular o derrame).
- Insuficiencia cardíaca (corazón hinchado).
- Asma.
- Epilepsia (crisis de convulsión) provocada por ejercicio.
- Persona con marcapaso cardíaco.
- Persona que toma medicamentos para el corazón o la presión arterial.

Recomendamos que las personas al que se hallan en algunas de las categorías mencionadas no hagan la prueba, para evitar eventuales problemas. Se les puede orientar sobre los riesgos y dirigirlos a la próxima estación. El hecho de no hacer esta prueba no traerá mayores problemas para el cálculo de je la edad biológica y de la orientación.

Después de realizar la prueba, dirija a las personas a la Estación Descanso.