

TÍTOL

Objectius

Material

Procediment

1. Mesura la teva freqüència cardíaca (FC) en repòs. Per fer-ho, pren les pulsacions arterials durant 15 segons i calcula les pulsacions en un minut.
2. Repeteix-ho 3 vegades i fes-ne la mitjana.
3. Comprova la teva freqüència respiratòria (FR).
Compta quantes inhalacions fas en 30 segons i calcula el valor en un minut.
4. Mesura les pressions arterials (TA) màximes i mínimes amb l'esfigmomanòmetre.
5. Fes algun esforç intens durant 40 segons (seure i aixecar-se, saltar...).
6. Torna a mesurar la teva freqüència cardíaca i fes-ho cada un minut.
7. Torna a fer el mateix esforç intens durant 40 segons.
8. Mesura altre cop les pressions arterials mentre comproves la teva freqüència respiratòria.



Resultat

Recull totes les dades preses durant el procediment en 3 taules diferents (una per FC, una per FR i una per TA).

Amb les dades de FC elabora un gràfic on es vegi l'evolució de les teves pulsacions partint des del repòs, seguit de l'exercici i les següents mesures.

Conclusions

1. Què indica la freqüència cardíaca? Quins són els passos de cada cicle cardíac? Quin és el valor normal de FC en una persona sana adulta? I en una vella?
2. Descriu amb el màxim detall que puguis com explicaries a algú com prendre's la freqüència cardíaca (quins consells li donaries perquè se'l pogués detectar sense problema?). Exactament, què estem mesurant amb aquest procediment?

3. Quantes pulsacions fas en repòs durant una hora? I al llarg d'un dia? Aquests valors són reals? Per què?
4. Què ha passat amb el valor de FC al fer exercici? Per què passa això? Quan triges en recuperar la FC normal?
5. Què indica la freqüència respiratòria? Quins són els passos que es donen en cada ventilació? Quin és el valor normal de FR en una persona sana adulta? I en una vella?
6. Què ha passat amb el valor de FR al fer exercici? Varia més que la FC o menys? Per què?
7. Què indica la tensió arterial? Què signifiquen els valors màxim i mínim? Quin és el valor normal de TA en una persona sana adulta? I en una vella?
8. Què hauria de passar amb el valor de TA al fer exercici? Quin valor hauria de variar més? La màxima o la mínima? Per què?
9. Quines diferències trobaríem pel que fa a una persona sedentària i una esportista respecte aquests 3 paràmetres? Justifica des d'un punt de vista fisiològic per què és així.