

VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD AERÓBICA.

La capacidad aeróbica se define como la capacidad del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y mantener actividades durante un espacio de tiempo prolongado.

Fisiológicamente significa la habilidad del individuo para tomar, transportar y utilizar oxígeno durante ejercicios vigorosos y prolongados (ejercicios aeróbicos) y está relacionado con la respiración, el sistema cardiovascular y la capacidad de utilización de las grasas como combustible por los músculos activos.

¿Qué es el Volumen máximo de oxígeno?: Es la cantidad máxima de oxígeno que el organismo puede absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo determinado, es decir el máximo volumen de oxígeno en la sangre que nuestro organismo puede transportar y metabolizar y es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo. Cuanto mayor sea el VO₂ máx., mayor será capacidad cardiovascular de este.

Se expresa en Litros/minuto (valor absoluto) o en ml/Kg./min. (valor relativo).

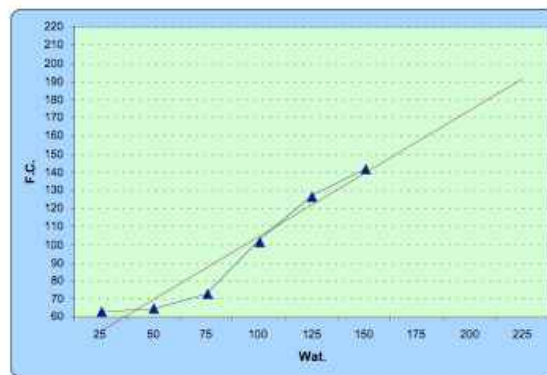
Es un indicador de eficiencia aeróbica, porque no solo contempla la capacidad del corazón y los vasos para transportar oxígeno a los músculos activos, sino también la capacidad de estos para aprovecharlos, por eso, los corredores de maratón, esquiadores de fondo, ciclistas, triatletas y en general las personas que practican especialidades de larga duración, son los deportista que registran los niveles más altos de VO₂ máx.

Existe una gran cantidad de pruebas para valorar esta capacidad y en GO fit hemos seleccionado una modificación de la prueba de Conconi, lo que nos permite aplicarla a todo tipo de población activa y no activa, ya que nunca se llega, ni siquiera, a niveles de esfuerzo extremos o submáximos.



VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD AERÓBICA.

La prueba se realiza en cicloergómetro, colocando al evaluado una cinta emisora lo que permite registrar constantemente la frecuencia cardíaca. Se realiza a un ritmo constante entre 60 y 70 pedaladas por minuto y se comienza con una carga de 25 Wat para hacer el calentamiento. Progresivamente va aumentando la carga y como consecuencia la frecuencia cardiaca. Cuando el evaluado llega a una frecuencia cardiaca del 70% aproximadamente finaliza la misma con un periodo de vuelta a la calma.



Para evaluar los resultados, se extrapola el resultado de manera que si observamos el gráfico y la línea azul indicaría el comportamiento real de la frecuencia cardiaca del evaluado durante toda la prueba, la línea roja estima este comportamiento si hubiese llegado a valores de frecuencia cardiaca submáximos. De esta manera y sin gran esfuerzo, se obtiene la carga en Watios correspondiente a una frecuencia de trabajo de alta intensidad, y con una sencilla fórmula, se obtiene el dato que buscamos.

Los siguientes cuadros nos pueden orientar sobre la interpretación de los datos obtenidos:

