

Evaluación

Consigna

En función de la evaluación cardiopulmonar con medición directa de gases (adjunto a esta), conteste el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuál fue el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx) que obtuvo esta persona, expresado en relación a su peso corporal?
2. ¿A qué velocidad y pendiente tendría que ejercitarse esta persona, para hacerlo a un 60% de su VO_2 máx?
3. ¿Qué tipo de “combustible” está utilizando predominantemente esta persona a una intensidad del 60% del VO_2 máx según el coeficiente de intercambio respiratorio? (ver cuadro comparativo en referencia “b”)
4. ¿Qué frecuencia cardíaca (FC) corresponde al 60% del VO_2 máx?
5. ¿Qué porcentaje representa la FC correspondiente al 60% del VO_2 máx, respecto a la FC alcanzada durante el VO_2 máx?

Referencias

- a. Vocabulario

Time: tiempo; **Speed KPH:** velocidad en kilómetros por hora; **Elev:** elevación en porcentaje; **VO_2 ml/min:** consumo de oxígeno expresado en mililitros por minuto; **VO_2 ml/kg/min:** consumo de oxígeno expresado en mililitros por kilogramos por minuto; **VCO_2 :** producción de dióxido de carbono expresado en ml por minuto; **RER:** relación intercambio respiratorio (R), **HR:** frecuencia cardíaca; **VO_2 / HR:** pulso de oxígeno; **RR:** frecuencia respiratoria; **VE:** ventilación en litros por minuto

- b. Relación de intercambio respiratorio

Relación de intercambio respiratorio (R)	Kcal L O ₂	% Kcal Hidratos de Carbono	% Kcal Grasas
0.71	4.69	0	100.0
0.75	4.74	15.6	84.4
0.80	4.80	33.4	66.6
0.85	4.86	50.7	49.3
0.90	4.92	67.5	32.5
0.95	4.99	84	16.0
1.00	5.05	100.0	0

