

## 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             |



