

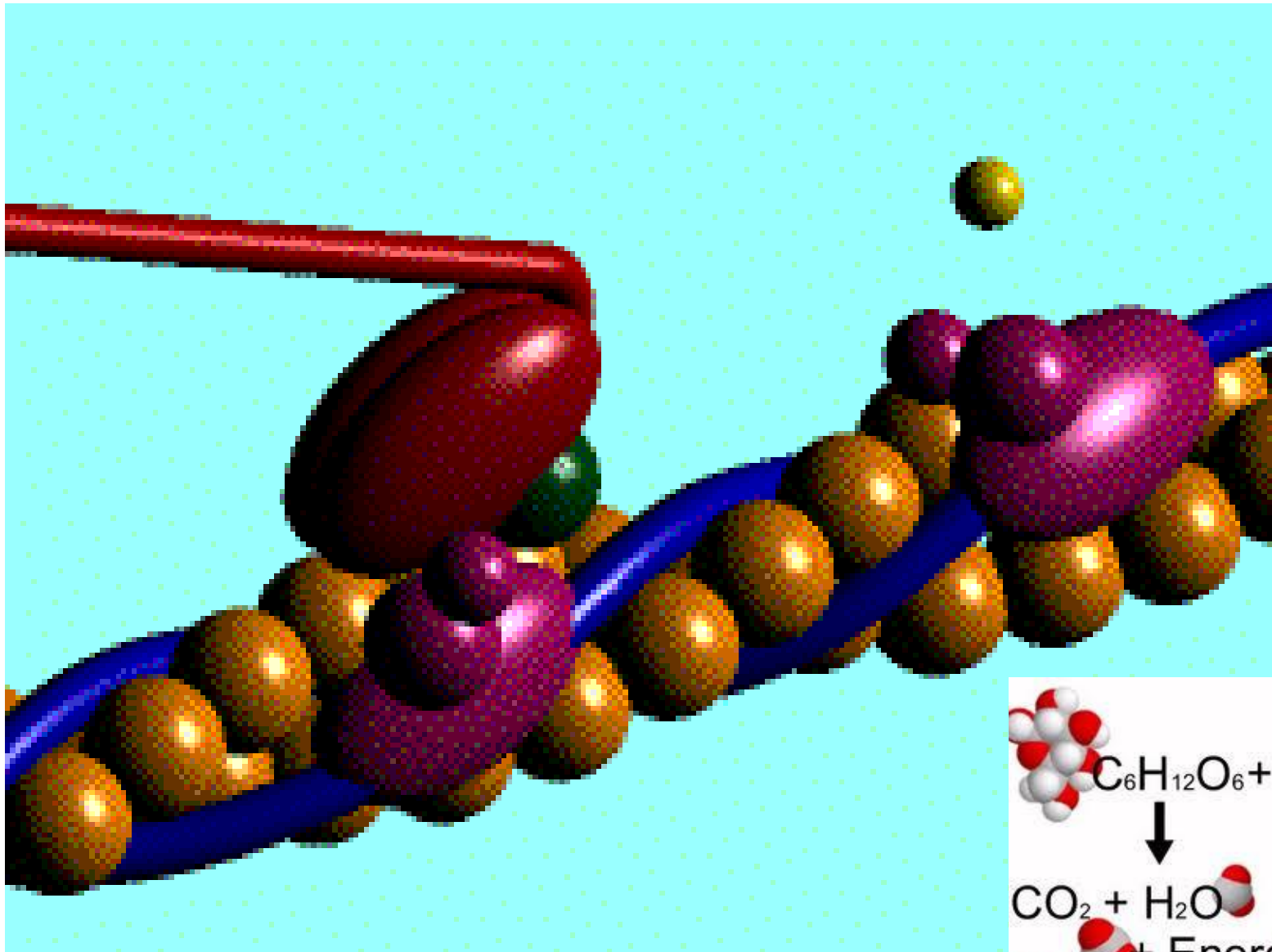


Universidad
Tecnológica
de Pereira

CONSUMO DE OXIGENO

**Los músculos
esqueléticos
son los
responsables de
la postura y de
los movimientos
del esqueleto.**





El $\text{VO}_{2\text{max}}$

Variabilidad - factores determinantes:

1. Dotación genética.
2. Edad.
3. Composición corporal.
4. Sexo. (Genero)
5. **Función Cardiovascular**

La distensibilidad arterial

6. Grado de entrenamiento o acondicionamiento físico.

CLASIFICACIÓN DE LOS PROCESOS DE ACUERDO CON EL NIVEL DE POTENCIA AERÓBICA MEDIDA POR EL VO2 PICO*.

SON VALORES PROMEDIO, PARA HALLAR RECOMENDACIONES INDIVIDUALES POR PERCENTILES Y GRUPOS DE EDAD.

CLASIFICACIÓN	VALOR* ML/kl/min	VALOR* ML/kl/min	INTERVENCIÓN	PROCESO
	Hombre	Mujer		
Intolerancia al ejercicio	< 25	< 20	Rehabilitación (RHB).	RHB/ Involuble.
“Border line”	25 – 35	20 – 30	?	?
<u>Sedentario</u>	35 – 40	30 – 37	Prescripción.	Acondicionamiento.
<u>Acondicionado</u>	40 – 45	37 – 42	Del ejercicio.	Desacondicionamiento
Entrenado Deportista	> 45	> 42	Entrenamiento.	Desentrenamiento.

En personas normales (sedentario Saludable), los **valores VO_2** se encuentran en un rango entre:

✓ **Hombres 35 y 45**
ml . kg⁻¹. min⁻¹



✓ **Mujeres 30 y 40 ml**
. kg⁻¹. min⁻¹



CLASE FUNCIONAL	ESTADO CLINICO	COSTO DE O ₂ ml/kg/min	MET
NORMAL Y I	SALUDABLE, DEPENDIENTE DE LA EDAD, ACTIVIDAD SALUDABLE SEDENTARIO		
		56.0	16
		52.5	15
		49.0	14
		45.5	13
		42.0	12
		38.5	11
		35.0	10
		31.5	9
		28.0	8
II	LIMITADO	24.5	7
		21.0	6
III	SINTOMATICO	17.5	5
		14.0	4
		10.5	3
IV		7.0	2
		3.5	1

**¿Cual es mi
VO_{2max} ?**

**¿Cual es mi
estado
Clinico?**

**¿Cuál es mi
Clase
Funcional?**

Los Valores de VO_2 , van siendo menores con el transcurso de la edad.

