

ESTIMACIÓN INDIRECTA DEL VO_{2MAX} A 2600 M DE ALTITUD

TEST INCREMENTAL



n = 64 ADULTOS DE BOGOTÁ (2600 M ALTITUD)
(34 HOMBRES Y 30 MUJERES)

VALORES ESTIMATIVOS VO_{2MAX} TEST LÉGER ADULTOS >18 AÑOS

| VELOCIDAD KM · H ⁻¹ | VO_{2MAX} MK · KG ⁻¹ · MIN ⁻¹ |
|-----------------------------------|--|
| 8,5 | 23,6 |
| 9,0 | 23,6 |
| 9,5 | 29,6 |
| 10,0 | 32,6 |
| 10,5 | 35,6 |
| 11,0 | 38,6 |
| 11,5 | 41,6 |
| 12,0 | 44,6 |



TEST 2 KM



TEST INCREMENTAL LÉGER
CONOS A 20 M
INICIO 8,5 KM / H
INCREMENTOS 0,5 KM / MIN



CUESTIONARIO
PFA-PAR



RESULTADOS ESTIMACIÓN VO_{2MAX}

| TEST INCREMENTAL | TEST LÉGER | TEST 2 KM | CUESTIONARIO PFA-PAR |
|------------------|------------|------------|----------------------|
| 37 ± 6,7 | 38,7 ± 6,8 | 37,7 ± 7,5 | 36,4 ± 5,9 |



HALLAZGOS

- ✓ EL TEST DE LÉGER ESTIMÓ EL VO_{2MAX} DE FORMA PRECISA ($r = 0,80$)
- ✓ EL TEST DE 2 KM Y EL CUESTIONARIO PFA-PAR FUERON MENOS PRECISOS ($r = 0,69$) Y ($r = 0,72$) RESPECTIVAMENTE
- ✓ EL TEST LÉGER PARECE UNA HERRAMIENTA FIABLE PARA ESTIMAR EL VO_{2MAX} EN ALTITUD CUANDO NO SE DISPONEN DE RECURSOS PARA ESTIMACIONES DIRECTAS



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Duperly J, Serrato M, Forero N¹, Jiménez-Mora MA, Mendivil CO, & Lobelo F. Validation of maximal, submaximal, and nonexercise indirect VO_{2max} estimations at 2600 m altitude. *High Altitude Medicine & Biology*. (2020);21(2): 135-143.