

## "La capacidad del VO2máx dentro de la importancia de lograr un buen entrenamiento".

-Área de la Educación

-Área de la Psicología Pericial y Reparatoria en ASI

-Área de la Salud Mental

-Área del Deporte, Recreación y Alto rendimiento.

-Área Proyectos y Desarrollo Social  
Estimados lectores.

Como es sabido, en aquellos deportes y actividades de alto rendimiento, el VO2máx es una métrica bastante importante y que puede determinar en su momento una victoria o la derrota ante una actividad.

Todo lo que puede arrojar éste fundamental biomarcador no sólo puede reflejar el rendimiento aeróbico de un deportista o atleta, sino que además es un indicador bastante importante de la capacidad atlética.

El VO2máx, a lo cual es la abreviatura de "Volumen de Oxígeno Máximo", en el fondo es una medida que describe bastante bien la máxima cantidad de oxígeno que una persona o un deportista puede procesar.

Éste se expresa en mililitros de oxígeno por minuto por kilogramo de peso corporal (ml/min/kg). Además éste valor es muy fundamental y muy crucial, porque refleja sin duda alguna la eficiencia de todo el sistema cardiovascular para suministrar oxígeno a los músculos cuando se encuentran en actividad, y obviamente para también llegar a determinar así la capacidad de un atleta para mantener el rendimiento en deportes y actividades de resistencia.

Un alto VO2máx permite a los deportistas y atletas mantener esfuerzos bastante prolongados y de muy alta intensidad, además que esto es muy fundamental en deportes o actividades como el maratón, ciclismo, natación, triatlón entre otros deportes.

Además, al tener un mejor VO2máx, significa que el cuerpo del atleta puede producir bastante más energía de capacidad aeróbica, y con esto retrasando la acumulación del temido ácido láctico y de la fatiga muscular.

Los deportistas y atletas con un alto índice de VO2máx suelen experimentar una recuperación mucho más rápida

entre las diversas sesiones de entrenamientos y competiciones, lo que permite permite entrenar con mayor tranquilidad y frecuencia, además de estar con un menor riesgo de tener lesiones.

Mis estimados lectores, debemos mencionar y saber que mantener unos buenos rangos de VO2máx, tenemos que tener en cuenta que éstos pueden variar según la edad, el género y los parámetros y niveles de la condición física.

Para un mayor conocimiento, podemos dar a conocer algunos rasgos generales basados en acabados estudios y en múltiples procesos de carácter científico, y que los cuales son:  
Hombres jóvenes (20-29 años): 38-56 ml/min/kg.

Mujeres jóvenes (20-29 años): 30-49 ml/min/kg.

Hombres de mediana edad (30-39 años): 34-52 ml/min/kg.

Mujeres de mediana edad (30-39 años): 27-42 ml/min/kg.

Atletas de élite: pueden tener valores superiores a 70 ml/min/kg.

Tener un VO2máx dentro de estos rangos es un muy buen indicador de una salud cardiovascular bastante fuerte y sólida, además de poseer una gran y alta capacidad aeróbica, pero sin embargo, es importante siempre recordar que todos éstos, son unos valores totalmente aproximados y que la variación individual de cada deportista puede ser muy significativa e importante.

También tenemos actores como la genética, y dispuestos a pensar que varios estudios han sugerido que hasta un 70 % de la variación en el VO2máx puede también atribuirse a éste significativo factor, ya que el tipo de entrenamiento, además de la edad, el género e incluso hasta nuestros hábitos de vida como la suplementación, el estrés crónico y el tabaquismo, pueden sin duda alguna influir en la variación del VO2máx entre las personas y deportistas en general.

Pues bien, ahora cómo mejorar el Vo2máx..?

Primeramente realizar un entrenamiento aeróbico continuo, además de seguir con ejercicios de resistencia y de actividades como el correr, nadar y andar en bicicleta a un ritmo moderado pero siempre constante, ya que con ésto se



puede aumentar el VO2máx al mejorar sustancialmente la eficiencia del sistema cardiovascular.

Se recomienda siempre realizar estas actividades durante un lapso de al menos 45 a 60 minutos por sesión, varias veces a la semana.

Para entrenar en la zona de una frecuencia cardíaca correspondiente al 60-70% de la frecuencia cardíaca máxima puede ser particularmente muy efectivo para mejorar el VO2máx, ya que esta zona es conocida como la Zona 2 de un entrenamiento y que es muy ideal para la mejora de la capacidad aeróbica.

Siempre es conveniente alternar períodos cortos de ejercicios muy intensos, ya que al 90-95% de la frecuencia cardíaca máxima con períodos de recuperación, puede dar a lugar el poder desafiar al sistema cardiovascular y así aumentar significativamente el Vo2máx.

Recordando que este tipo de entrenamiento no tan solamente mejora la capacidad aeróbica, sino que también la capacidad anaeróbica.

Con un buen chequeo médico antes de comenzar a realizar una actividad física, y posteriormente entrenar con conocimientos y de manera responsable y profesional, sin duda alguna se puede llegar a niveles competitivos y así además el de poder lograr llegar a ser un deportista o un atleta de alto rendimiento.

Hasta la próxima semana