

Contenidos

| | |
|--|----|
| 1CARGA FÍSICA DE TRABAJO: FISIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR..... | 2 |
| 2FISIOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR..... | 2 |
| 3LA CAPACIDAD DE TRABAJO FÍSICA..... | 5 |
| 3.1MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FISICA DE TRABAJO..... | 6 |
| 3.2MEDICION DE LA CARGA DERIVADA DEL TRABAJO DINÁMICO MEDIANTE EL CONSUMO DE OXIGENO..... | 7 |
| 3.3PROCEDIMIENTOS PARA LA MEDICIÓN DEL CONSUMO DE OXÍGENO..... | 9 |
| 3.4CÁLCULO DEL CONSUMO METABÓLICO A PARTIR DEL CONSUMO DE OXÍGENO..... | 10 |
| 3.5APLICACIONES Y LIMITACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA CARGA FÍSICA BASADA EN EL CONSUMO DE OXÍGENO..... | 11 |
| 4FATIGA FÍSICA Y SU RECUPERACION..... | 12 |

| TABLA 2: EL CONSUMO DE OXÍGENO DE VARIAS TAREAS Y ACTIVIDADES | |
|---|-----------------------------------|
| Actividad | Consumo de oxígeno (l/min) |
| Correr, esquiar, nadar (hombres deportistas) | >5.0 |
| Correr, esquiar, nadar (mujeres deportistas) | >4.0 |
| Bomberos, trabajos forestales y en minería | 2.0 – 3.0 |
| Trabajo pesado en industria, jardinería y agricultura | 1.5 – 2.0 |
| Trabajo pesado de limpieza y fabricación, andar deprisa o correr despacio | 0.8 – 1.5 |
| Andar a 4-5 Km/h, enfermería, hostelería, industria de fabricación ligera | 0.6 – 1.0 |
| Estar de pie pasivo | 0.4 – 0.5 |
| Trabajo de montaje estando sentado, conducir, trabajo de oficina | 0.3 – 0.6 |
| Estar sentado pasivo | 0.2 – 0.4 |
| En posición supina (tumbado boca arriba) | 0.2 – 0.3 |

Así pues, podemos evaluar la carga física de una actividad mediante la medición del consumo de oxígeno. Pero además, necesitamos **comparar los resultados obtenidos con un criterio de referencia**.

Sin embargo, no existe un consenso en cuáles son esos valores de referencia, de manera que, trabajos que para algunos autores son pesados para otros son sólo moderados. No obstante, varios textos coinciden en señalar los valores siguientes:

| Tabla 3: Criterios propuestos para la evaluación de la carga física sobre la base del consumo de oxígeno | |
|---|--|
| Consumo de O₂ (l/min) | Clasificación de la tarea o actividad |
| 2.0 | Extremadamente pesada |
| 1.5 – 2.0 | Muy pesada |
| 1.0 – 1.5 | Pesada |
| 0.5 – 1.0 | Moderada |
| < 0.5 | Ligera |