



TEST DEL ACSM EN CINTA DESLIZANTE

Objetivo: Estima el VO_2 máx. y Velocidad Aeróbica Máxima (VAM o vVO_2 máx.).

Clasificación: Prueba Máxima - Indirecta.

Población: Fitness - Deportistas.

Materiales: Cinta deslizante, cronometro, planilla para recolección de datos y cardiofrecuenciómetro.

Protocolo: El sujeto inicia el test a una velocidad de 4 millas por hora (mile/h), (6,4 km/h) y la carga (velocidad) se incrementa cada 1 minuto en 0,5 mile/h (0,8 km/h) para principiantes y de 1 mile/h (1,6 km/h) para deportistas.

El test finaliza cuando el sujeto no puede sostener la intensidad de carga.

Resultado: Se obtiene del test la velocidad en millas por hora o kilómetros por hora del último período de un minuto completado, dato que deberá ser convertido a metros/minuto para poder estimar mediante una ecuación el VO_2 máx. (ver figura 23).

$$VO_2\text{máx. (ml/kg/min)} = V * 0,20 + 3,5$$

Estimación del VO_2 máx. Donde V = velocidad final en metros/minutos. (ACSM, 2000).

Comentario: Es de vital importancia que el sujeto evaluado tenga experiencia para correr a máxima velocidad sobre una cinta rodante, para evitar así accidentes o que el test no mida realmente la máxima capacidad del deportista. Posee un $r = 0,91$. (Jiménez Gutiérrez A., 2005). En caso de no poder contar con una cinta motorizada, este test puede adaptarse “persiguiendo a una liebre” en una pista de atletismo, es decir siguiendo a una persona en bicicleta que irá marcando la velocidad.

Cabe mencionar que si bien la velocidad del último estadio completo se considera como la VAM (o vVO_2 máx.), esta debe ser corroborada por medio de un test de tiempo límite.

REFERENCIAS

1. American College of Sport Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (6th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins. Ed. Franklin BA, 2000.