

2. PROCEDIMIENTOS

2.1 Reconocimiento médico-deportivo en la población adolescente

2.1.3 Pruebas morfo-funcionales

- **Prueba de esfuerzo**

Siguiendo los protocolos bien estandarizados del European Youth Heart Study (Ruiz et al., 2006), proponemos lo siguiente:

Test en cicloergómetro de freno electromagnético.

Carga inicial: 20W para personas con menos de 30 Kg de peso corporal; 25W para aquellas personas con un peso corporal superior a 30 Kg.

Incrementos de 20 ó 30W (según carga inicial sea 20 ó 30W respectivamente) cada 3 minutos.

Criterios para determinar un esfuerzo máximo: a) $FC \geq 185$, Equivalente Ventilatorio para el Oxígeno (VE / VO_2) ≥ 30 ; Cociente Respiratorio > 1.0 ; b) incapacidad para mantener una cadencia de pedaleo por encima de 30 r.p.m; ó c) observación subjetiva por parte del evaluador que considere que el niño/a no puede continuar a pesar de la aportación de comentarios motivantes.

1. RUIZ JR, ORTEGA FB, MEUSEL D, HARRO M, OJA P, SJÖSTRÖM M. Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study. J Public Health. 2006;14:94-102.