



## BIOENERGIA

La energía que se requiere para realizar un trabajo en función del tiempo, depende en alto grado de la capacidad para transportar y utilizar el oxígeno, que se define como la “capacidad aeróbica” o “consumo máximo de oxígeno”

Esta capacidad aeróbica puede, muy bien, ser evaluada en relación con la frecuencia cardiaca que se produce como respuesta al ejercer las funciones propias de un determinado puesto de trabajo.

$$CC = \frac{FC \text{ trabajo} - FC \text{ reposo}}{FC \text{ máxima} - FC \text{ reposo}} \times 100$$

Si el resultado es igual o mayor a 30% es rojo, riesgo tres o riesgo alto. Si es menor al 30% riesgo bajo, verde o uno.

### d) Carga bioenergética:

Tabla 5.25 Carga bioenergética	
% Frecuencia cardíaca de reserva	Nivel
< 30% frecuencia cardíaca de reserva (Jornada Laboral)	1
≥ 30% frecuencia cardíaca de reserva (Jornada Laboral)	3
% VO <sub>2</sub> máx	Nivel
< 30-40% VO <sub>2</sub> máx	1
≥ 30-40% VO <sub>2</sub> máx	3