

INTRODUCCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

INTERPRETACIÓN DE LA BATERIA
SENIOR FITNESS TEST EN UN
PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA
PARA LA SALUD



CONTENIDOS

1. Concepto de Fitness
2. Razones para realizar Test
3. Test y fiabilidad
4. Procedimiento de valoración
5. Explicación de la batería SFT

FITNESS

- ⦿ Para la OMS (1968), *aptitud física* o *fitness* se define como la **capacidad para realizar un trabajo muscular satisfactoriamente**. De acuerdo con esta definición, *aptitud física (fitness)* implica que el sujeto *dispone de aquellas características que le permiten desarrollar cualquier tarea física en un ambiente específico físico, social y psicológico* (Bouchard, Shephard, 1994). .
- ⦿ El **fitness relacionado con la salud** (*health-related fitness*) se refiere a aquellos **componentes del fitness** que están **afectados favorable o desfavorablemente por la actividad física habitual**, y que están en relación con el estado de salud.

RAZONES PARA REALIZAR TEST

- Evaluación de la persona e **identificación** de las capacidades físicas que necesita mejorar.
- **Planificación** de un Programa de AF basado en **datos**.
- **Comprobar** la consecución de **Objetivos**.
- **Evaluación** del **Programa** realizado.
- **Motivar** a los participantes.

TEST Y MOTIVACIÓN

- ⦿ Existe un cierto **riesgo** de **intimidación** al principiante.
- ⦿ **No** es un **examen** que se aprueba o se suspenda.
- ⦿ Los datos obtenidos **orientan** a la consecución de **metas concretas**.
- ⦿ Su principal **misión** es la de **motivar** a los sujetos para **incrementar** sus **niveles de AF** y el seguimiento del programa.

Test de Fitness y fiabilidad, la eterna cuestión...

- ⦿ El equipo del **Fitness Test** no es infalible. Los errores pueden ser causa de:
 - 1) El material utilizado para las pruebas (error natural)
 - 2) Error en el administrador-evaluador.
 - 3) Días diferentes.
 - 4) Dieta previa al test.
 - 5) Sujeto adquiere cierta técnica y familiarización con los tests.
 - 6) El sujeto quiere probar con mayor intensidad
 - 7) Variación de los administradores del test

Test de Fitness y fiabilidad, la eterna cuestión...

IMPRESINDIBLE:

- Protocolo sistemático de intervención.
- Criterios de inclusión claros.
- Equipo técnico bien formado.

PROCEDIMIENTO DE VALORACIÓN

1. Fase previa

- Entorno: en un lugar separado. Sala privada.
- Material revisado y equilibrado.
- Participante: Completar cuestionario de salud y estilo de vida.
- Identificación Objetivos del sujeto (necesidades/limitaciones)
- Deben tener cita previa con unas instrucciones donde:
 - No comer, ni fumar 2 horas antes de la prueba
 - No alcohol
 - Recomendar prendas apropiadas para realizar ejercicio.

2. Sesión/es con Fitness Tests (prueba de salud y fitness)

- Consulta inicial
 - Cuestionario de salud
- **Senior Fitness test:** Aplicación de las pruebas
- Recogida de datos

3. Segunda fase (consulta)

- Análisis de los resultados.
- Planteamiento de Objetivos y metas en base a los resultados obtenidos y las preferencias de la persona.
- Elaboración de un Programa concreto.

PUNTOS A CONSIDERAR...

Sesión Senior Fitness Test:

1. Explicación de los tests y advertencias de seguridad.
2. El sujeto debe suspender su participación en el test aeróbico en caso de mareos, náuseas, dolor en pecho, o siempre que se encuentre mal. Dejar claro, que se trata de una prueba submáx.
3. Suspender el test flex, F y/o resistencia muscular en caso de molestia o lesión aguda.
4. Si no se puede realizar alguno de los tests, se tomará como referencia siempre el valor más bajo.

MUY IMPORTANTE: (2ª entrevista: post-tests)

- Motivar siempre
- Énfasis en lo positivo y reducción de lo negativo.
- Relacionar siempre los objetivos del sujeto con los resultados obtenidos
- Realizar un “contrato” (compromiso por consenso)
- Ser realista con las metas del sujeto (mentira=frustración)
- Dar poca información, pero precisa
- Si no sabemos algo, no comentar (buscar y luego informar al sujeto)

SENIOR FITNESS TEST

Orden de realización de las pruebas:

1. Valoración del **Equilibrio**.
2. Valoración de la **Flexibilidad**.
3. Valoración de la **Agilidad**.
4. Valoración de la **Fuerza Muscular**
5. Valoración de la **Capacidad Aeróbica**.

VALORACIÓN EQUILIBRIO

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

(Mantenerse en el sitio sobre un pie)



VALORACIÓN EQUILIBRIO

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

PROTOCOLO:

- Manos en las caderas y apoyado sobre la planta del pie.
- El otro pie apoyado sobre el tobillo del pie sobre el que se sustenta.
- Demostración por parte del evaluador.
- Prueba de ensayo y 4 intentos (2 con cada pie).
- Comienza cuando el participante levante el pie del suelo.
- 60 segundos. (registrar el tiempo a la décima de segundo más cercana).
- Corregir al participante.
- Si las manos se separan de las caderas, anotarlo y parar el cronómetro.



VALORACIÓN EQUILIBRIO

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

OBJETIVO:

- Valorar el equilibrio de la persona, aspecto de la condición física de vital importancia para evitar caídas.



VALORACIÓN EQUILIBRIO

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

POSIBLES PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN

- Las manos se separan de las caderas.
- El pie se separa del tobillo y queda al aire.
- La punta de los dedos del pie no apoyado toca el suelo.

PUNTUACIÓN

- 60 segundos = PUNTUACIÓN MÁXIMA.
- Se registrará el mejor tiempo de los intentos con cada pierna.

VALORACIÓN EQUILIBRIO

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

DATOS CUANTITATIVOS:

- Segundos manteniendo el equilibrio.
- Diferencia de tiempos entre piernas.

DATOS CUALITATIVOS

- Temblor.
- Posición de la cadera.
- Movimientos compensatorios.
- Apoyo en la pisada.
- Posición de la rodilla.



VALORACIÓN EQUILIBRIO

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

VALORES DE REFERENCIA

Edad	Tiempo
60-69 años	27 seg.
70-79 años	17,2 seg.
80-99 años	8,5 seg.

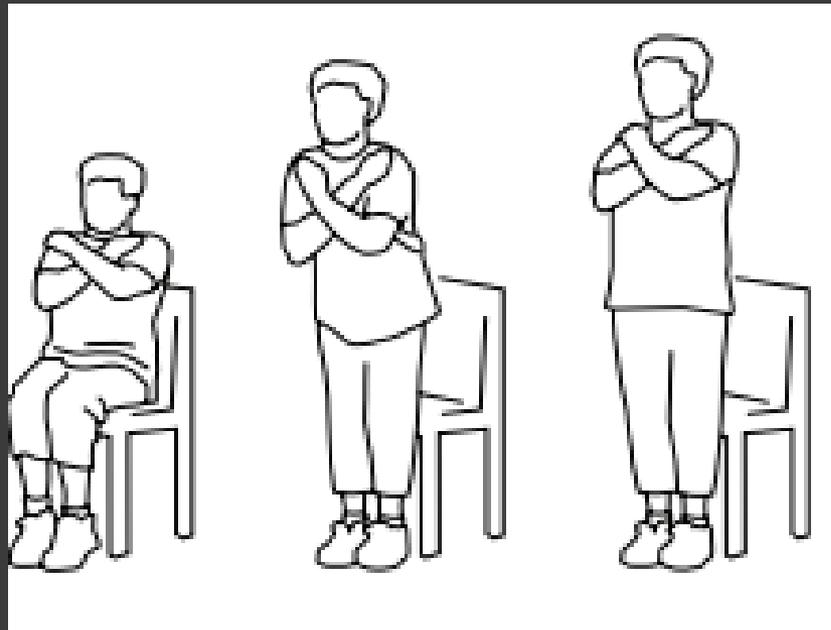
Bohannon (2006)

≤ 4 segundos: Riesgo elevado de caídas



VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES
(Levantarse y sentarse de una silla durante 30 seg.)

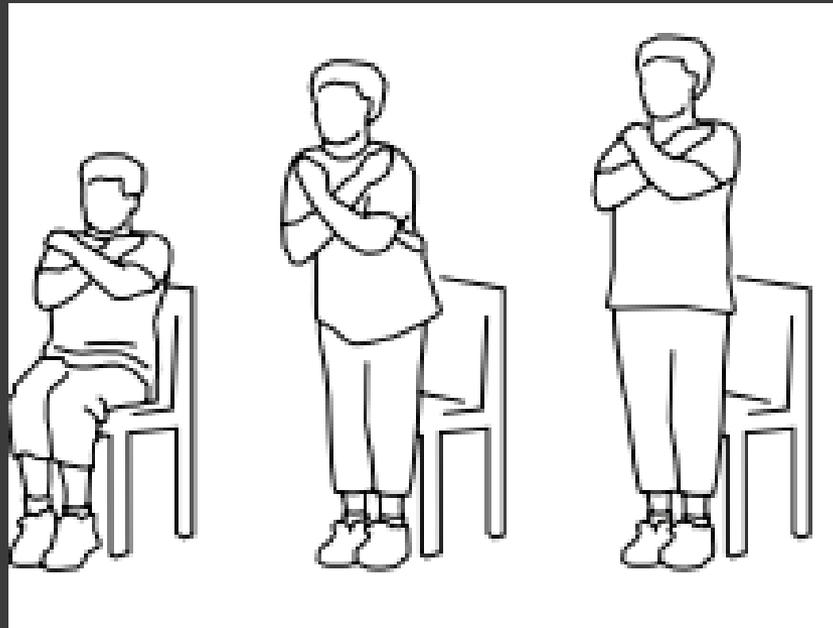


VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES

OBJETIVO:

- Valorar la fuerza de los músculos extensores de las rodillas y de las caderas, responsables de fallos al andar y de caídas.



VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES

PROTOCOLO

- Sentad@ en la mitad de la silla, espalda erguida y planta de los pies apoyada en el suelo a la anchura de cadera con los tobillos y rodillas a la misma altura.
- Silla pegada a la pared de 43cm de alto
- Brazos cruzados con manos sobre el pecho.
- A la señal de YA!, levantarse (extensión completa) y sentarse.
- NO apoyarse en la silla o muslos.
- Sentarse completamente para que la ejecución sea válida.
- No permitido rebotes.
- Tantos movimientos como sea posible en 30 seg.
- Permitir realizar prueba de ensayo.
- Posibilidad de segunda oportunidad, previo descanso de 3 min.

VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES

PUNTUACIÓN:

- Número total de movimientos correctos en 30 seg.
- Al finalizar los 30 seg. si el movimiento se ha realizado a más de la mitad del recorrido, se cuenta como completo.

OBSERVACIÓN:

- Contar en voz alta, para que el participante se percate de si la repetición es incorrecta.
- En caso de repetición incorrecta no se avanza en la cuenta.



VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES

DATOS CUANTITATIVOS:

- **Número de repeticiones realizadas en 30 segundos.**

DATOS CUALITATIVOS:

- **Alineación de rodilla en plano frontal.**
- **Apoyo de la pisada.**
- **Capacidad de mantener el apoyo de los pies en el suelo en todo momento.**
- **Capacidad de frenar en la fase descendente.**

VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES INFERIORES

VALORES DE REFERENCIA

EDAD	MUJERES	HOMBRES
60-64	12- 17	14-19
65-69	11-16	12-18
70-74	10-15	12-17
75-79	10-15	11-17
80-84	9-14	10-15
85-89	8-13	8-14
90-94	4-11	7-12



< 8 Repeticiones : Riesgo elevado de caídas tanto en hombres como en mujeres.

+ 2-3 repeticiones mejora significativa

VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTR. SUPERIORES (Flexiones de brazos – bíceps sentado)



VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES

OBJETIVO:

- Valorar la fuerza de la parte superior del tronco tan necesaria para desarrollar tareas cotidianas que involucran levantamientos, transportes...



VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES

PROTOCOLO:

- Sentad@ en una silla con la espalda estirada y pies apoyados, lado ejecutor al lateral de la silla.
- Pesa de 2kg para mujeres y 3kg para hombres.
- El test comienza con el brazo abajo y al lado de la silla, perpendicular al suelo.
- Señal YA!, gira palma hacia arriba y flexión completa del brazo y regresar a la posición del brazo completamente extendido.
- Evaluador/a se arrodilla o se sienta al lado del brazo dominante.
- Dedos mitad del bíceps para evitar que se mueva la parte superior del brazo y asegurarse flexión completa.
- El antebrazo del participante debería comprimir los dedos del examinador.

VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES

PROTOCOLO (continuación):

- Importante que la parte superior del brazo permanezca estabilizada durante el test.
- Se puede necesitar colocar la otra mano detrás del codo para observar la extensión completa.
- Dos intentos, uno con cada brazo (indicar brazo dominante).
- Demostración y ensayo práctico de 1 ó 2 repeticiones.

PUNTUACIÓN:

- Registrar el mejor de los intentos en 30 seg.
- Si el brazo pasa la mitad de recorrido al final de los 30 seg se cuenta como flexión completa.

VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES

DATOS CUANTITATIVOS:

- Número de repeticiones realizadas en 30 segundos.

DATOS CUALITATIVOS:

- Capacidad de disociar movimientos.
- Capacidad de mantener el codo fijado.
- Balanceo del cuerpo.



VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES

VALORES DE REFERENCIA

EDAD	HOMBRES	MUJERES
60-64	16-22	13-19
65-69	15-21	12-18
70-74	14-21	12-17
75-79	13-19	11-17
80-84	13-19	10-16
85-89	11-17	10-15
90-94	10-14	8-13



< 11 Repeticiones : Déficit importante de fuerza en la extremidad superior.

VALORACIÓN MUSCULAR

TEST DE FUERZA EXTREMIDADES SUPERIORES

PROTOCOLO (continuación):

- Importante que la parte superior del brazo permanezca estabilizada durante el test.
- Se puede necesitar colocar la otra mano detrás del codo para observar la extensión completa.
- Dos intentos, uno con cada brazo (indicar brazo dominante).
- Demostración y ensayo práctico de 1 o 2 rep.

PUNTUACIÓN:

- Registrar el mejor de los intentos en 30 seg.
- Si el brazo pasa la mitad de recorrido al final de los 30 seg se cuenta como flexión completa.

VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIÓN DEL TRONCO EN SILLA
(Sentados en una silla tocarse la punta del pie)



VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIÓN DEL TRONCO EN SILLA

OBJETIVO:

- Valorar la flexibilidad de la musculatura posterior de las piernas y del tronco, zonas muy importantes para un adecuado patrón de la deambulación y para diferentes tareas de movilidad tales como entrar y salir de la bañera, de un coche...



VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIÓN DEL TRONCO EN SILLA

PROTOCOLO:

- Sentarse en la silla de manera que la línea glútea estará alineada con el borde de la caja.
- Una pierna en flexión (planta apoyada) y la otra en extensión (talón apoyado y pie flexionado 90°)
- Espalda recta en línea con la cabeza.
- Manos una sobre la otra y desplazar hacia abajo.
- Se recomienda utilizar regla como guía para deslizar las manos y así nos sirve para medir la distancia también.
- Mantener al menos 2 segundos.
- Si la pierna se dobla, el participante debe echarse hacia atrás lentamente.

VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIÓN DEL TRONCO EN SILLA

OBSERVACIONES:

- El evaluador NO poner la mano en su rodilla ni ayudar al participante durante el test.
- Expulsar el aire al inclinarse hacía delante.
- Evitar rebotes y nunca estirar hasta un punto doloroso.
- Demostración, tiempo de prueba y posteriormente realizar el test dos veces, una con cada pierna para ver cual es la mejor.
- Evitar cifosis dorsal en la ejecución.

PUNTUACIÓN:

- Registrar número de cm que faltan para llegar al dedo gordo (puntuación negativa) o los que pasa del dedo gordo (puntuación positiva), registrar al cm más cercano.

VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD

EXTREMIDADES SUPERIORES

DATOS CUANTITATIVOS:

- Centímetros a tocar punta del pie.

DATOS CUALITATIVOS:

- Flexibilidad de la cadena posterior.
- Restricción de movimientos de flexión de tronco por grasa abdominal.



VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD

EXTREMIDADES SUPERIORES

VALORES DE REFERENCIA

EDAD	HOMBRES	MUJERES
60-64	-7/ +10	-2/+12
65-69	-8/+7	-2/+11
70-74	-9/+6	-3/+10
75-79	-10/+5	-4/+9
80-84	-14/+5	-5/+7
85-89	-14/+2	-7/+6
90-94	-17/+2	-12/+3



> 5 cm Mujeres y 10 cm Hombres: Déficit importante de movilidad.

VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD EXTREMIDADES SUPERIORES (Rascarse la espalda)



VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD EXTREMIDADES SUPERIORES

OBJETIVO:

- Valorar la flexibilidad del hombro tan importante en tareas como peinarse, vestirse, alcanzar objetos..



VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD EXTREMIDADES SUPERIORES

PROTOCOLO:

1. Coloque una mano sobre el mismo hombro con la palma tocando la parte de atrás y llegar abajo de la espalda.
2. Coloque la otra mano hasta la parte posterior de la cintura , con la palma hacia afuera.
3. Llegar hasta la parte de atrás . Apunte los dedos medios de cada uno de la mano hacia la otra .
4. Trate de tocar los dedos de cada mano en la mitad de la espalda sin realizar rebotes ni movimientos bruscos.
5. No agarrar los dedos y tire de las manos.
6. Realice el ejercicio dos veces como calentamiento con los brazos en posiciones opuestas para determinar el lado preferido para llegar por encima del hombro .

VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD EXTREMIDADES SUPERIORES

PUNTUACIÓN:

Se mide la distancia de superposición o entre la punta de los dedos más largos al centímetro más próximo. Se concede una puntuación negativa (-) para representar la distancia que falta para que se toquen los dedos; se concede una puntuación positiva (+) para representar la distancia de superposición. Se registra el mejor valor de los dos intentos.

OBSERVACIÓN:

- Para facilitar la medida conviene situar la regla por debajo de las manos (entre la espalda y las manos).
- Evitar que el participante fuerce en exceso la zona lumbar.
- Rodillas semiflexionadas.

VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD

EXTREMIDADES SUPERIORES

DATOS CUANTITATIVOS:

- Centímetros entre manos..

DATOS CUALITATIVOS:

- Movilidad del del manguito de rotadores.



VALORACIÓN FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIBILIDAD

EXTREMIDADES SUPERIORES

VALORES DE REFERENCIA

EDAD	HOMBRES	MUJERES
60-64	-17/0	-8/+4
65-69	-19/-3	-9/+4
70-74	-20/-3	-10/+3
75-79	-23/-3	-12/+12
80-84	-24/-3	-14/0
85-89	-24/-5	-18/-3
90-94	-26/-8	-20/-3



> 5 cm Mujeres y 10 cm Hombres Repeticiones :Déficit importante de movilidad.

VALORACIÓN AGILIDAD

TEST DE AGILIDAD

(Test de levantarse, caminar 2,45 metros y volver a sentarse)



VALORACIÓN AGILIDAD

TEST DE AGILIDAD

OBJETIVO:

- Evaluar el equilibrio dinámico y la agilidad que son factores importantes en tareas que requieren maniobras rápidas tales como bajarse del autobús, o levantarse para atender algo.



VALORACIÓN AGILIDAD

TEST DE AGILIDAD

PROTOCOLO:

- Situar un cono frente a silla pegada a la pared a una distancia de 2,45 metros (borde más saliente)
- Sentado completamente, posición erguida, manos muslos y plantas apoyadas, un pie un poco más adelantado.
- Señal YA!, levantarse (se permite empujar los muslos), caminar tan rápido como sea posible, girar el cono (situado a y regresar a la silla).
- SIN CORRER.
- Evaluador/a a mitad del recorrido para posible ayuda.
- Poner el cronómetro en marcha a la señal nuestra de YA!, no cuando se levante, y pararlo cuando se siente. (Fiabilidad).
- Realizar dos veces el test. Un giro por cada lado.

VALORACIÓN AGILIDAD

TEST DE AGILIDAD

PUNTUACIÓN:

- Tiempo transcurrido desde la señal de YA! Hasta la posición de sentado en el silla.
- Registrar ambos test a la décima de segundo más próxima.
- Registrar el mejor tiempo para la puntuación global.

OBSERVACIÓN:

- Tomar la distancia considerando el lado del cono más distante del borde delantero de la silla.



VALORACIÓN AGILIDAD

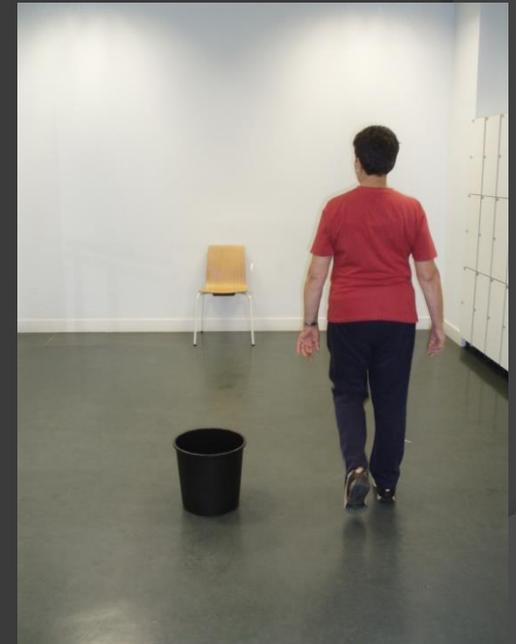
TEST DE AGILIDAD

DATOS CUANTITATIVOS:

- Segundos para hacer el recorrido.
- Diferencia de tiempos según el lado de giro

DATOS CUALITATIVOS:

- Mecanismo de giro:
 - Acompañamiento con todo el cuerpo.
 - Giro en bloque.



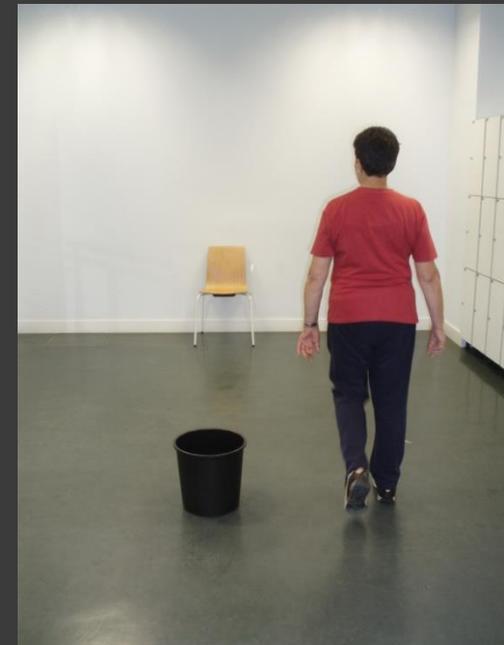
VALORACIÓN AGILIDAD

TEST DE AGILIDAD

VALORES DE REFERENCIA

Edad	Tiempo
60-69 años	7,1 - 9 seg
70-79 años	8,2 – 10,2 seg.
80-99 años	10 – 12,7 seg.

Bohannon (2006)



> 9 segundos: Riesgo elevado de caídas

0,8-1,2 segundos mejora significativa

VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS



VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

OBJETIVO:

- Evaluar la capacidad aeróbica factor muy importante para caminar, subir escaleras, ir de compras, hacer turismo...



VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

FACTORES A TENER EN CUENTA ANTES DE LA REALIZACIÓN DEL TEST:

- NO COMIDA PRINCIPAL 3 HORAS ANTES
- PERMANECER EN REPOSO 10 MIN. ANTES DE LA PRUEBA
- REALIZAR LA PRUEBA CON ROPA DEPORTIVA
- COMUNICAR CUALQUIER SENSACION SUBJETIVA

INTERRUMPIR LA PRUEBA SI:

- HAY UN AGOTAMIENTO SUBJETIVO
- FUERTES MOLESTIAS
- NO ASCENSO, O ASCENSO INADECUADO DE LA F.C.
- MAREOS, NAUSEAS...

VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

CONTRAINDICADO

Contraindicaciones Absolutas:

1. Infarto de Miocardio en el último mes.
2. Angina inestable.
3. HTA (PAS >180 PAD >100).
4. Frecuencia cardiaca basal > 120/min.
5. Fiebre

Contraindicaciones Relativas:

1. Dificultad en la comprensión del test.
2. Trastornos músculo-esqueléticos.



VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

INDICACIONES

- 1. Pre-tratamiento y post-tratamiento:**
 - Trasplante pulmón.
 - Cirugía de reducción volumen del pulmón.
 - Rehabilitación pulmonar.
 - EPOC.
 - Hipertensión pulmonar
 - Insuficiencia Cardíaca.
- 2. Medir Capacidad Funcional:**
 - EPOC
 - Fibrosis quística
 - Insuficiencia Cardíaca.
 - Enfermedad Vascul ar periférica.
 - Pacientes de edad avanzada.
- 3. Predictor de morbilidad y mortalidad**
 - Insuficiencia Cardíaca.
 - EPOC.
 - Hipertensión Pulmonar.

**FREE
ENTRY**

VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

PROTOCOLO:

- No Calentamiento
- Registrar las vueltas de cada participante.
- Valorar a dos o tres participantes a la vez, no más.
- Caminar de forma individual tan rápido como puedan, no hablar, ni ir en parejas o grupos.
- Señal de YA!, caminar tan rápido como les sea posible alrededor de la pista durante 6 min)
- SIN CORRER. Técnica normal de andar.
- Posibilidad de parar y descansar (colocar sillas).
- Animar a los participantes.
- Al final de los 6 min registrar frecuencia cardíaca, distancia y escala de Borg.
- Sería conveniente el día antes realizar una sesión práctica.

VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

SEGURIDAD:

- Indicar a los participantes que paren en cualquier momento si muestra signos de mareo, dolor, náuseas o fatiga indebida.
- Al finalizar el test registrar escala de Borg y FC y que caminen lentamente 1 min para recuperar.
- Importante mantener control visual sobre los participantes una vez haya terminado el test.
- Personal con formación en primeros auxilios y maniobras de resucitación presente.
- Dejar que el usuario se ralentice o descansa si se cansa.
- Asegurarse de que el suelo no es resbaladizo.
- Tenga una persona cerca para coger el participante en caso de perder el equilibrio.

VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

CRITERIOS TERMINACIÓN TEST

- Los síntomas de angina o disnea.
- Sensación de mareo o se desmaya.
- Dolor en las piernas que limita aún más el ejercicio.
- Tambaleo.
- Piel pálida y/o síntomas de debilitamiento.



VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

PUNTUACIÓN:

- Número total de metros caminados en los 6 minutos.
- Evaluador o ayudante registrar marca del cono más cercano.



VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

VALORES DE REFERENCIA:

- Aplicar Ecuación de Enright para conocer valores medios y límite inferior aceptable:
 - Hombres: $(7,57 \times \text{talla-cm}) - (5,2 \times \text{edad}) - (1,76 \times \text{peso-kg}) - 309$
 - LIA: Valor medio - 153
 - Mujeres: $(2,11 \times \text{talla-cm}) - (5,78 \times \text{edad}) - (2,29 \times \text{peso-kg}) + 667$
 - LIA: Valor medio - 139

< 320 metros: Deterioro severo de la Capacidad Funcional.

González, R. (2005). *Test de Caminata de 6 Minutos: su Aplicabilidad Clínica y Modo de Aplicación en Pacientes con Insuficiencia Cardíaca*. Simposio Argentino Brasileño de Ejercicio, Ergometría y Rehabilitación.

VALORACIÓN AERÓBICA

TEST DE CAMINATA 6 MINUTOS

DATOS CUANTITATIVOS:

- Número de metros recorridos.
- FC cardíaca al finalizar la prueba.
- Percepción subjetiva de esfuerzo- Borg.
- Velocidad.
- Pasos / unidad de tiempo.

DATOS CUALITATIVOS:

- Patrón de la marcha:
 - Tipo de pisada, oscilación de la pelvis, posición del tronco...

RESUMEN VALORES DE REFERENCIA

HOMBRES

Edades Pruebas	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94
Sentarse/Levantarse (Nº de s.)	14 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 15	8 - 14	7 - 12
Flexiones codos (Nº de rep.)	16 - 22	15 - 21	14 - 21	13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
Caminata (Nº de m. recorridos)	560 - 672	512 - 640	498 - 622	430 - 585	407 - 553	347 - 521	279 - 457
Marcha estacionaria (Nº de steps)	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Flexión del tronco (cm. + / -)	-7 / +10	-8 / +7	-9 / +6	-10 / +5	-14 / +4	-14 / +2	-17 / +2
Flexibilidad hombros (cm. + / -)	-17 / 0	-19 / -3	-20 / -3	-23 / -5	-24 / -5	-26 / -8	-26 / -10
Levantarse, caminar y sentarse. (s)	5.6 - 3.8	5.7 - 4.3	6.0 - 4.2	7.2 - 4.6	7.6 - 5.2	8.9 - 5.3	10.0 - 6.2

MUJERES

Edades Pruebas	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 - 84	85 - 89	90 - 94
Sentarse/Levantarse (Nº de s.)	12 - 17	11 - 16	10 - 15	10 - 15	9 - 14	8 - 13	4 - 11
Flexiones codos (Nº de rep.)	13 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 16	10 - 15	8 - 13
Caminata (Nº de m. recorridos)	498 - 603	457 - 580	439 - 662	393 - 535	352 - 494	311 - 466	251 - 402
Marcha estacionaria (Nº de steps)	75 - 107	73 - 107	68 - 110	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72
Flexión del tronco (cm. + / -)	-2 / +12	-2 / +11	-3 / +10	-4 / +9	-5 / +7	-7 / +6	-12 / +3
Flexibilidad hombros (cm. + / -)	-8 / +4	-9 / +4	-10 / +3	-12 / +12	-14 / 0	-18 / -3	-20 / -3
Levantarse, caminar y sentarse. (s)	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8	7.1 - 4.9	7.4 - 4.6	8.7 - 5.7	9.6 - 6.2	11.5 - 7.3

RIKLI, R. y JONES, J.: Senior Fitness Tests Manual, Human Kinetic, 2001.

CONCLUSIONES

- Importancia de utilizar test como punto de partida de un Programa de AF.
- Utilizar la información para crear metas y objetivos concretos.
- Utilizar los test periódicamente para comprobar la consecución de metas y objetivos.
- Posibilidad de mejora de la motivación.

BIBLIOGRAFÍA

- ACSM (2014). *Manual ACSM para la Valoración y Prescripción del Ejercicio*. 3ª edición. Paidotribo.
- BACPR Exercise for Cardiac Rehabilitation Student Workbook (2012). United Kingdom
- Mora, J., González, J.L., Mora, H. (2007). Baterías de Tests más utilizadas para la Valoración de los niveles de Condición Física en sujetos mayores. *Revista Española de Educación Física y Deporte*; 6: 107-129.