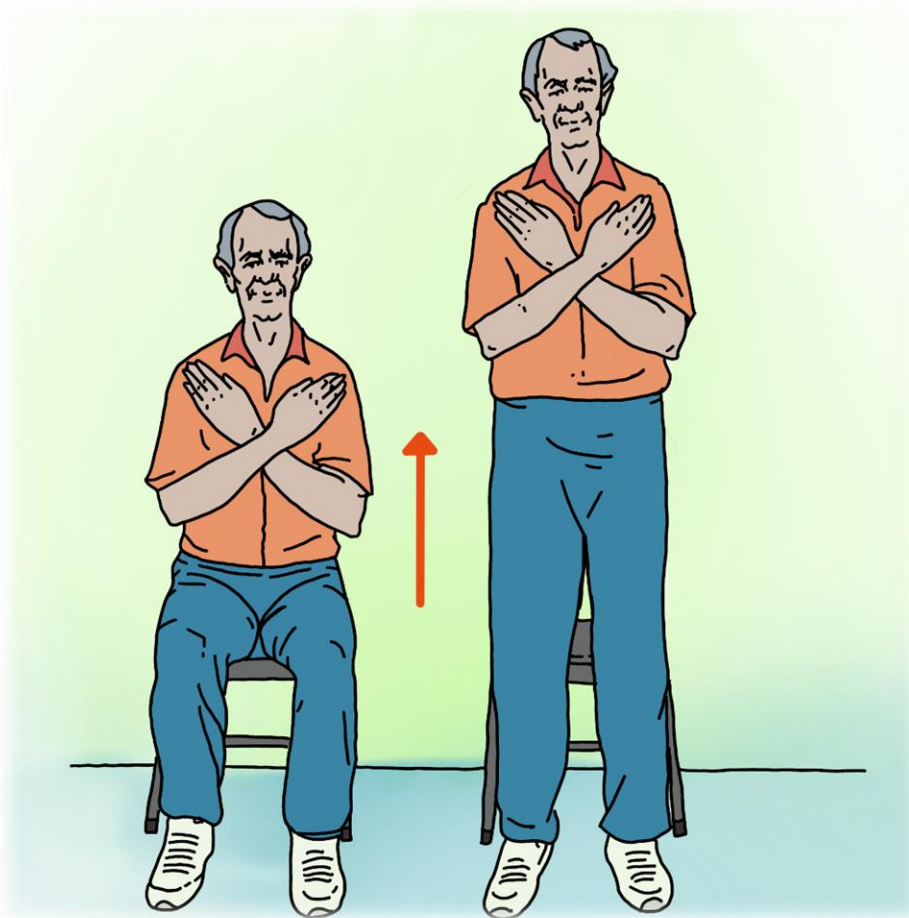


ESTACIÓN 1

PRUEBA DE LEVANTARSE DE UNA SILLA



OBJETIVO: Medir la fuerza de la parte inferior del cuerpo

EQUIPO:

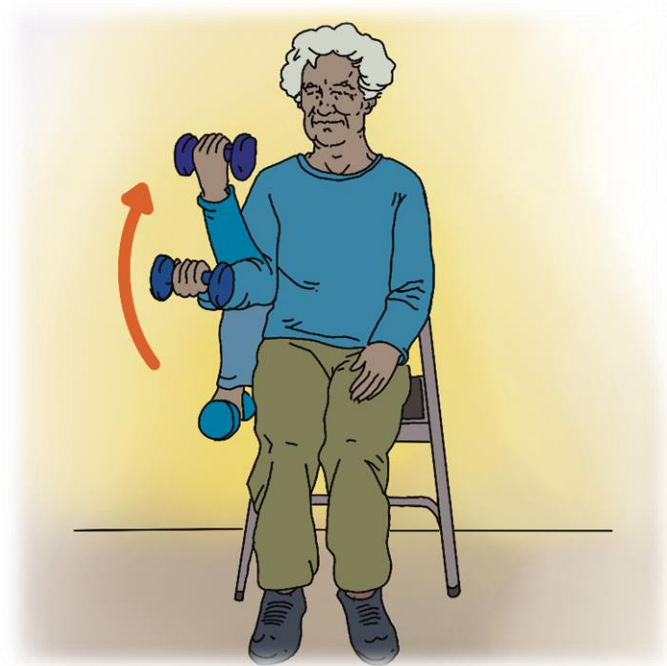
- Silla con respaldo recto (17 pulgadas de altura del asiento)
- Cronómetro

PROCEDIMIENTO:

- Pida al participante que se siente en el centro de la silla, con los pies apoyados en el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho.
- A la señal de "empiece", pida al participante que se ponga de pie y vuelva a sentarse.
- Después de una prueba de calentamiento para comprobar la postura correcta, realice una evaluación preliminar.
- La puntuación es el número de veces que el participante se levantó en 30 segundos.

ESTACIÓN 2

PRUEBA DE FLEXIÓN DEL BRAZO



OBJETIVO: Medir la fuerza de la parte superior del cuerpo

EQUIPO:

- Silla con respaldo recto o plegable sin brazos
- Cronómetro
- Pesas de 5 libras (mujeres) y 8 libras (hombres)

PROCEDIMIENTO:

- Pida al participante que se siente en la silla (ligeramente hacia el lado dominante), con los pies apoyados en el suelo.
- El participante debe sujetar la pesa a su lado, perpendicular al suelo, con un agarre como el de un apretón de manos.
- A la señal de "empiece", pida al participante que flexione la pesa en toda la amplitud de movimiento tantas veces como sea posible en 30 segundos. La palma de la mano debe girar hacia arriba durante la fase de flexión y luego volver a la posición de agarre al extender el brazo. La parte superior del brazo debe permanecer inmóvil durante toda la prueba.
- Después de uno o dos flexiones de calentamiento sin una pesa, realice una evaluación preliminar para comprobar la postura correcta.
- La puntuación es el número de flexiones completados en 30 segundos.

ESTACIÓN 3a

ESTATURA Y PESO



OBJETIVO: Evaluar el índice de masa corporal (IMC)

EQUIPO:

- Escala
- Cinta métrica de 60 pulgadas
- Cinta adhesiva
- Regla (u otro objeto plano para marcar la parte superior de la cabeza)

PROCEDIMIENTO (peso):

- Pida al participante que se quite su abrigo o suéter pesado; puede dejarse puestos los zapatos.
- Mida el peso a la libra más cercana, restando 1 a 2 libras por los zapatos.

PROCEDIMIENTO (altura):

- Coloque la cinta métrica en la pared, a 20 pulgadas del suelo.
- Pida al participante que se coloque contra la pared de pie, con la parte posterior de la cabeza alineada con la cinta métrica.
- Coloque la regla sobre la cabeza del participante, extendiéndola hacia atrás hasta la cinta métrica.
- La puntuación es el número de pulgadas de altura que indica la cinta métrica, más 20 pulgadas (la distancia desde el suelo hasta la marca cero de la cinta).
- Si lleva zapatos, reste de 1 a 2 pulgadas, según su criterio.

ESTACIÓN 3b

PRUEBA DE PASOS DE 2 MINUTOS



OBJETIVO: Evaluar la resistencia aeróbica

EQUIPO:

- Contador
- Cronómetro
- Cinta métrica o cuerda de 30 pulgadas
- Cinta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

- Para establecer la altura del paso, utilice cinta adhesiva para marcar el punto medio entre la rótula y la cresta ilíaca (hueso de la cadera delantero que sobresale) del participante, que puede determinar extendiendo la cuerda entre el centro de la rótula y el hueso de la cadera, y luego multiplicando el número por dos.
- Transfiera la cinta adhesiva a una pared o puerta cercana para utilizarla como guía para la altura correcta del paso.
- A la señal de "empiece", el participante debe empezar a dar pasos en su sitio, levantando cada rodilla hasta la altura indicada.
- La puntuación es el número de pasos completos realizado en 2 minutos (contados cada vez que la rodilla derecha alcanza la altura objetivo).

ESTACIÓN 4

PRUEBA DE SENTARSE Y DE ALCANCE EN UNA SILLA



OBJETIVO: Evaluar la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo (principalmente de los isquiotibiales).

EQUIPO:

- Silla plegable con una altura de asiento de 17 pulgadas que no se incline hacia delante
- Regla de 18 pulgadas (la mitad de una regla de medir)

PROCEDIMIENTO:

- Pida al participante que se siente en el borde de la silla, con el pliegue que se encuentra entre la parte superior de la pierna y el trasero nivelado con el borde delantero de la silla.
- La pierna preferida debe estar extendida recta por delante de la cadera, con el talón en el suelo y el tobillo flexionado a 90°; la otra pierna estará doblada y hacia un lado, con el pie plano en el suelo. (La pierna preferida es la que da lugar a la mejor puntuación).
- Con las manos superpuestas y los dedos medios parejos, pida al participante que alcance los dedos de los pies lo más lejos posible.
- Después de dos ejercicios de práctica, realice dos pruebas preliminares y anote las puntuaciones a la media pulgada más cercana. Anote una puntuación negativa (-) si el participante no alcanza los dedos de los pies y una puntuación positiva (+) si los alcanza.
- La rodilla de la pierna extendida *debe* permanecer recta.

En referencia a: Copyright©2001 por Roberta E. Rikli y C. Jessie Jones, *Manual de pruebas de aptitud física para personas mayores (Senior Fitness Test Manual)*. (Champaign, IL: Human Kinetics)

ESTACIÓN 5

PRUEBA DE RASCADO DE LA ESPALDA



OBJETIVO: Medir la flexibilidad de la parte superior del cuerpo

EQUIPO:

- Regla de 18 pulgadas (la mitad de una regla de medir)

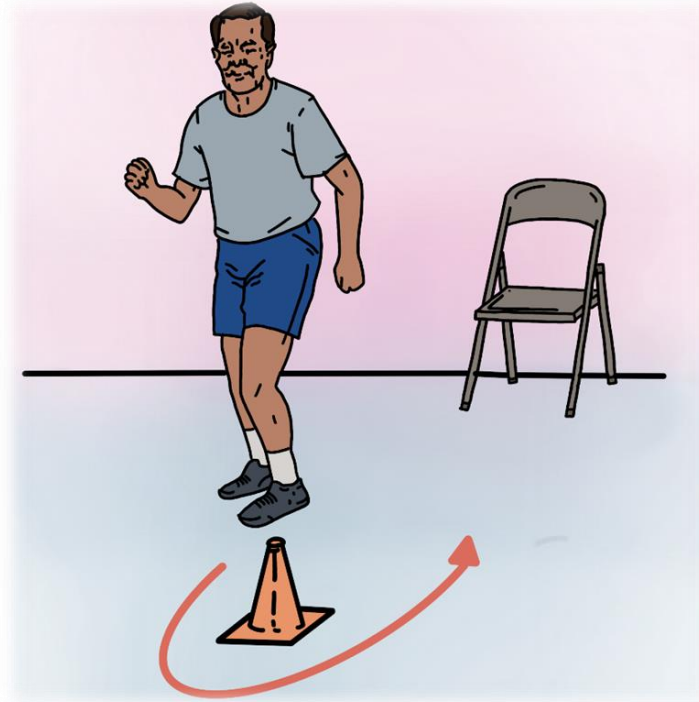
PROCEDIMIENTO:

- Pida al participante que pase una mano por encima del hombro y por la espalda; la otra alrededor de la espalda y por el centro.
- Pida al participante que practique para determinar la posición preferida (la mejor mano por encima).
- Después de dos ejercicios de práctica de calentamiento, realice dos pruebas preliminares, midiendo la distancia entre los dedos medios.
- Anote las puntuaciones con una aproximación de media pulgada. Las puntuaciones negativas (-) representan la distancia que falta para tocar los dedos corazón; las puntuaciones positivas (+) indican el grado de superposición. Circule la mejor puntuación.

En referencia a: Copyright©2001 por Roberta E. Rikli y C. Jessie Jones, *Manual de pruebas de aptitud física para personas mayores (Senior Fitness Test Manual)*. (Champaign, IL: Human Kinetics)

ESTACIÓN 6

PRUEBA DE LEVANTARSE Y AVANZAR 8 PIES



OBJETIVO: Evaluar la agilidad y el equilibrio dinámico

EQUIPO:

- Silla plegable con una altura de asiento de 17 pulgadas
- Cronómetro
- Cinta métrica
- Cono (o marcador similar)

PROCEDIMIENTO:

- Pida al participante que se siente en el centro de la silla, con las manos sobre los muslos, un pie ligeramente delante del otro y el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante.
- A la señal de "empiece", pida al participante que se levante de la silla, camine (o corra) lo más rápido posible alrededor de un cono colocado a 8 pies de distancia y vuelva a la silla.
- Empezar el cronómetro exactamente a la señal de "empiece" y párelo en el momento exacto en que el participante se siente en la silla.
- Después de un ejercicio de práctica, administre dos pruebas preliminares. La puntuación es la mejor de dos pruebas, registrada a la décima de segundo más cercana.

En referencia a: Copyright©2001 por Roberta E. Rikli y C. Jessie Jones, *Manual de pruebas de aptitud física para personas mayores (Senior Fitness Test Manual)*. (Champaign, IL: Human Kinetics)