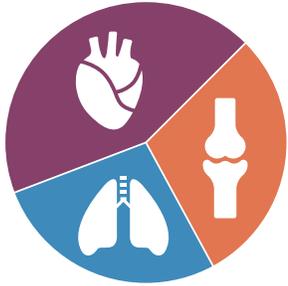




Plantilla para medir el nivel de actividad física

Importancia de las pruebas de rendimiento físico

Las pruebas de rendimiento físico pretenden **medir o cuantificar** tu **nivel de aptitud física**. Es importante que conozcas tu habilidad para llevar a cabo las actividades cotidianas de forma normal, aún durante el esfuerzo físico.



Los resultados arrojados por las pruebas son muy importantes, porque el **nivel de aptitud física** de una persona es **directamente proporcional** a la **capacidad funcional** de varios sistemas de su cuerpo

- 1) cardio-respiratorio,
- 2) musculo-esquelético y
- 3) respiratorio.



Si después de realizar las pruebas, **obienes resultados** que indican un **nivel de aptitud física deficiente**, tu corazón, pulmones, músculos, huesos y/o nervios no están trabajando o funcionando de la mejor forma. Será necesario **iniciar con un entrenamiento semanal** para desarrollar una aptitud física óptima.



Es posible, que tus **resultados iniciales** señalen un nivel de **aptitud física adecuado (bueno o excelente)**, mediante el entrenamiento semanal, podrás **incrementar tu nivel de aptitud física** hasta el nivel máximo o si ya te encuentras en este nivel, podrás mantenerlo.



¿Qué componentes miden las pruebas de rendimiento físico?



FUERZA



CAPACIDAD CARDIO RESPIRATORIA



RESISTENCIA

MI RENDIMIENTO FÍSICO

Test de Cooper

Determinarás tu rendimiento físico a partir de **tres pruebas** que se describen en las siguientes líneas. Revisa el propósito, el equipo y el procedimiento de cada prueba, organiza tus tiempos, prepárate con ropa cómoda deportiva y realiza las 3 pruebas siguiendo las instrucciones específicas planteadas:



Propósito

Determinar el nivel de condición cardiorrespiratoria durante 12 minutos de correr, trotar o caminar, de acuerdo a las posibilidades de cada individuo.



Equipo

- Lugar determinado para poder correr que tenga marcada la distancia en metros. Puede ser una pista de atletismo o circuito de ejercicios.
- Temporizador o cronómetro.



Procedimiento

- Programar el temporizador en 12 minutos.
- Iniciar el temporizador a la par que se inicia a correr/trotar/caminar durante el tiempo programado.
- Intentar cubrir la distancia máxima al correr, trotar o caminar, de acuerdo a las posibilidades personales. De preferencia no detenerse en ningún momento. Si es difícil
- mantener el ritmo corriendo, es preferible continuar caminando en vez de detenerse por completo.

Al finalizar el tiempo programado, medir la distancia que se cubrió, registrar la cantidad y guardar el resultado

[Descargar plantilla](#)

Si tienes problemas para descargar la plantilla descárgala directamente aquí: bit.ly/platilla_um

Test de Fuerza



Propósito

Determinar el nivel de condición de fortaleza física en función de los componentes músculo-esqueléticos.



Equipo

- *Varones:* barras horizontales.
- *Damas:* colchoneta Temporizador en 1 minuto.

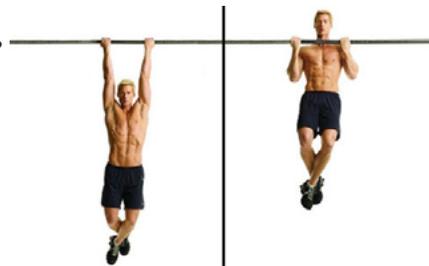


Procedimiento

Varones:

Suspenderse de la barra con las palmas de las manos hacia el cuerpo.

- Flexionar los brazos y subir todo el cuerpo hasta que toda la cabeza (barba) este arriba del nivel de las manos.
- Bajar su peso extendiendo los brazos.
- Repetir hasta agotamiento en 1 minuto.
- Registrar la cantidad de repeticiones y guardar el resultado.



Damas:

- Pies arriba o tocando el suelo apoyando todo su peso sobre las rodillas y brazos.
- Las manos deben de estar ligeramente por encima de los hombros. Los dedos de las manos, apuntando hacia enfrente.
- Bajar el tronco superior equilibradamente, manteniendo las caderas en línea con los hombros.
- Bajar hasta que los codos estén al mismo nivel que los hombros, subir hasta la posición inicial y repetir hasta agotamiento en 1 minuto.
- Registrar el total de repeticiones logradas y guardar el resultado.



Test de Resistencia



Propósito

Determinar el nivel de resistencia a partir de los componentes músculo-esqueléticos.



Equipo

- Un compañero (a).
- Temporizador en 1 minuto.



Procedimiento

- Programar el temporizador en 1 minuto.
- Iniciar en una posición acostada, con las piernas flexionadas, rodillas arriba y pies planos sobre el suelo.
- Tener los brazos cruzados sobre su pecho sin despegarlos durante la prueba.
El compañero invitado debe sostener los pies para proporcionarle apoyo durante la prueba.
- Al iniciar el temporizador, sube hasta que los codos/antebrazo están en contacto con sus muslos/pierna y baja hasta estar nuevamente en la posición inicial, repitiendo por 1 minuto.
- El compañero puede ayudar a contar cuántas abdominales realiza en el tiempo programado (1 minuto).
- Al finalizar el tiempo programado, registrar la cantidad de repeticiones y guardar el resultado.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA EL TEST DE COOPER



Los principiantes sedentarios con muy mala condición física, aquellas personas con problemas del corazón, hipertensos o con otras condiciones crónicas peligrosas, deben tener autorización médica para realizar la prueba.



Realizar ejercicios de calentamiento antes del inicio de la prueba, de cinco a ocho minutos, tales como estiramientos, caminar o trotar lento.



Para una mejor familiarización, se sugiere recorrer la distancia días antes de la prueba, para establecer su ritmo o paso de carrera adecuado.



Recuerde que está permitido caminar, trotar o correr, en función de su condición física, para evitar el cansancio o fatiga extenuante.



Si se observan signos peligrosos de intolerancia al ejercicio, debe abortar la prueba y asegurarse de no detenerse bruscamente.



Con el fin de prevenir mareos o desmayos, una vez finalizada la prueba se procederá a seguir un periodo de enfriamiento. Se recomienda caminar a un paso lento durante cinco minutos. Sentarse o recostarse sobre el suelo inmediatamente después de la prueba está definitivamente prohibido. Este enfriamiento facilita la recuperación y evita el colapso de los vasos sanguíneos, de manera que la sangre regrese al corazón y al cerebro con facilidad.



El día antes de la prueba se debe descansar. Los participantes no deberán de fumar y/o consumir alimentos pesados por lo menos de 3 a 3-1/2 horas antes de la prueba.



Una vez que tengas los **resultados** (número de metros recorridos y repeticiones logradas), es momento de **interpretarlos**, utilizando las tablas que se presentan a continuación. Busca tus resultados en cada una de las tablas y **establece tu nivel de condición** para cada uno de los **componentes**: cardiorrespiratorio, fuerza y resistencia.

Interpretación de resultados:

Nivel de condición cardiorrespiratoria	EDAD							
	20-29		30-39		40-49		>50	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Excelente	>2800	>2700	>2700	>2500	>2500	>2300	>2400	>2200
Bueno	2400-2800	2200-2700	2300-2700	2000-2500	2100-2500	1900-2300	2000-2400	1700-2200
Regular	2200-2399	1800-2199	1900-2299	1700-1999	1700-2099	1500-1899	1600-1999	1400-1699
Bajo/regular	1600-2199	1500-1799	1500-1999	1400-1699	1400-1699	1200-1499	1300-1599	1100-1399
Malo	<1600	<1500	<1500	<1400	<1400	<1200	<1300	<1100

Mis resultados iniciales		Nivel de condición cardiorrespiratoria
Metros recorridos		
Género		
Edad		

Nivel de condición de resistencia	EDAD					
	18-25		26-35		36-45 o más	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Excelente	>49	>43	>45	>39	>41	>33
Bueno	44-49	37-43	40-45	33-39	35-41	27-33
Mejor regular	39-43	33-36	35-39	29-32	30-34	23-26
Regular	35-38	29-32	31-34	25-28	27-29	19-22
Menos regular	31-34	25-28	29-30	21-24	23-26	15-18
Malo	25-30	18-24	22-28	13-20	17-22	7-14
Muy malo	<25	<18	<20	<20	<17	<7

Mis resultados iniciales		Nivel de resistencia
Repeticiones logradas		
Género		

Género	NIVEL DE CONDICIÓN DE FUERZA				
	Excelente	Bueno	Regular	Bajo/Regular	Malo
Masculino	>13	9 - 13	6 - 8	3 - 5	<3
Femenino	>6	5 - 6	3 - 4	1 - 2	0

Mis resultados iniciales		Nivel de fuerza
Repeticiones logradas		
Género		
Edad		



Reflexiona...

¿La percepción propia que tenías sobre tu condición física concuerda con los resultados objetivos y cuantificables que obtuviste?

¿Te sorprendiste... para bien o para mal? ¿Para qué te sirve esta información, es decir, conocer los diferentes niveles de rendimiento físico de tu cuerpo? ¿Qué área es la que necesita más trabajo planificado; cardio, fuerza o resistencia?

Sugerencia...

Consulta con un especialista para que te de orientación sobre cómo mejorar tu nivel de aptitud física.

Referencias:

<http://www.cooperinstitute.org>

Manual ACSM* para la valoración y prescripción del ejercicio (2014) 2da ed. American College Of Sports Medicine

[Descargar plantilla](#)

Si tienes problemas para descargar la plantilla descárgala directamente aquí: bit.ly/platilla_um