INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE (IDRD)

PROTOCOLO DE PRUEBAS FÍSICAS GUARDIANES CICLOVÍA

2017

PROTOCOLOS BAREMOS DE MEDICIÓN Y CONSIDERACIONES ESPECIALES

OCTUBRE DE 2017

TABLA DE CONTENIDO

Tabla de contenido **2**

1. INTRODUCCIÓN **3**

2. OBJETIVOS **3**

2.1. OBJETIVO GENERAL. *3*

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. *3*

3. TEST PROGRESIVO COURSE NAVETTE-LEGER (TEST MULTIETAPAS O TEST DE SONIDOS) **4**

3.1. OBJETIVO *4*

3.2. EJECUCIÓN *4*

3.3. EVALUACIÓN *4*

4. TEST DE FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO **5**

4.1. OBJETIVO. *5*

4.2. POSICIÓN INICIAL. *5*

4.3. MODIFICACIONES POR GÉNERO. *5*

4.3.1. POSICIONES PARA GÉNERO 6

5. PRUEBA DE FUERZA ABDOMINAL **7**

5.1. OBJETIVO. *7*

5.2. RECURSOS. *7*

5.3. POSICION INICIAL. *7*

5.4. EJECUCIÓN. *7*

6. MEDICIÓN ÍNDICE DE MASA CORPORAL **8**

7. MEDICION DE PERIMETRO CINTURA **9**

8. RESISTENCIA EN MIEMBROS INFERIORES **10**

8.1.1. OBJETIVO 10

8.1.2. EJECUCIÓN 10

8.1.3. NORMAS 10

9. MEDICIÓN PESO O MASA CORPORAL Y TALLA O ESTATURA CORPORAL **11**

9.1. OBJETIVO *11*

9.2.1. Masa Corporal: 11

9.2.2. Estatura o Talla 12

10. BIBLIOGRAFIA **13**

1. INTRODUCCIÓN

La mejora de la condición física y hábitos de vida saludables están directamente relacionados con el estado de salud de las personas, es por esto, que la actividad física se torna trascendental en las distintas poblaciones para buscar efectos positivos a nivel físico, emocional y psicológico en cada persona. Cada situación en la cotidianidad laboral y familiar exige un comportamiento a nivel físico, permitiendo que las habilidades motrices se adapten al funcionamiento corporal y desempeño en cada actividad.

En la actualidad se aplican distintos protocolos para valorar la condición física de las personas, con el objetivo de determinar las cualidades físicas generales como la fuerza, flexibilidad, potencia, resistencia cardiovascular entre otros.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL.

Evaluar las capacidades físicas de los Guardianes de Ciclovía por medio de test de campo.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Determinar el estado físico inicial y final de los Guardianes de Ciclovía.

Realizar la clasificación de los Guardianes de Ciclovía dependiendo de sus capacidades físicas.

Identificar posibles problemas de salud de los sujetos evaluados.

Crear conciencia en los Guardianes de Ciclovía de la importancia de contar con hábitos de vida saludable.

3. TEST PROGRESIVO COURSE NAVETTE-LEGER (TEST MULTIETAPAS O TEST DE SONIDOS)

3.1. OBJETIVO

Es un test subjetivo de campo desarrollado por El Dr. Luc Leger, para estimar el consumo máximo de oxigeno VO2max

3.2. EJECUCIÓN

Consiste en realizar carrera de ida y vuelta entre dos líneas paralelas a una distancia de 20 mts de separación entre ellas. Los evaluados partirán de una línea, tan pronto escuchan la señal sonora de guía que se encuentra en la pista amplificada, para los participantes, cada vez que llega a la línea de 20 mts debe coincidir con el beat, este golpe va sonando cada vez más rápido. Cada etapa dura un minuto. El test finaliza cuando el evaluado se retrasa más de tres veces seguidas en alcanzar la línea paralela al costado opuesto después del sonido del beat.

3.3. EVALUACIÓN

Para la evaluación se anotará el número de la etapa la cual culmino es su totalidad el evaluado.

ILUSTRACIÓN DESARROLLO TEST DE L. LEGER



Fig. 1 Posición inicial antes de escuchar el beep (atrás de la línea amarilla).



Fig. 2 Posición llegada antes de escuchar el beep (adelante de la línea amarilla).

4. TEST DE FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO

4.1. OBJETIVO.

Evaluar la fuerza de resistencia de los miembros superiores (tríceps, bíceps y deltoides).

Esta se realiza con los codos pegados, los codos deben rozar la caja torácica, se dará predominio a las musculaturas de los miembros superiores (tríceps, bíceps, deltoides).

4.2. POSICIÓN INICIAL.

El evaluado se ubicará en el suelo sobre una superficie plana, en posición decúbito prono (boca abajo) con las manos separadas a la anchura de los hombros, los brazos en total extensión, la cabeza levantada y la espalda recta en el mismo eje de los miembros inferiores, usando las manos como punto de apoyo.

FLEXIÓN*:* Ésta se realizará hasta que el ángulo que forme cada brazo en la articulación del codo sea de 90º.

EXTENSIÓN: Se eleva el tronco en bloque, manteniendo la espalda alineada en el mismo eje de los miembros inferiores, manteniendo una leve flexión en ambos brazos para evitar lesiones articulares por ejercicio repetitivo. En ningún momento se pueden despegar las manos del suelo.

4.3. MODIFICACIONES POR GÉNERO.

Se modifica el ejercicio para las mujeres apoyando las rodillas en el suelo puesto que anatómicamente poseen menor masa y fuerza muscular. Las mujeres se colocan en la posición modificada apoyando las rodillas, la cabeza levantada y la espalda en el mismo eje de los miembros inferiores.

Los evaluados se presentarán en la zona predispuesta para la evaluación y se ubicarán en la posición inicial antes mencionada. La evaluación se realizará durante 1 minuto (60 segundos) pidiéndole al evaluado que realice el mayor número de repeticiones durante esta cantidad de tiempo y de esa manera ser evaluado.

NOTA: Cabe destacar que solo se tendrán en cuenta las repeticiones que se realicen de la forma adecuada siguiendo el protocolo anterior.

4.3.1. POSICIONES PARA GÉNERO

MASCULINO

Fig. 3 Posición inicial y de descanso



Fig. 4 Flexión ejecutando



FEMENINO



Fig. 5 Posición inicial y de descanso.



Fig. 6 Flexión ejecutando codo a 90°.





Fig. 7 Posición con codos totalmente juntos al torso tanto para hombres como para mujeres.

Para ambos géneros se debe tener en cuenta que el movimiento debe ser en bloque, como se muestra en las figuras 7 y 9. Tampoco se tendrá en cuenta las repeticiones que se realicen con apertura de codos.

5. PRUEBA DE FUERZA ABDOMINAL

5.1. OBJETIVO.

Evaluar la fuerza resistencia abdominal.

5.2. RECURSOS.

Colchonetas.

5.3. POSICION INICIAL.

El evaluado se ubica decúbito supino (boca arriba), teniendo en cuenta que su espalda y cabeza estén en contacto con una superficie plana (suelo o colchoneta), los miembros inferiores se ubicarán flexionados a 90 º aproximadamente, las plantas de los pies se apoyarán contra el Suelo. Las manos se ubican sobre la colchoneta (el dedo corazón debe quedar ubicado en la parte superior de la cinta demarcatoria ubicada en la colchoneta una segunda cinta se colocará a 10 cm).

5.4. EJECUCIÓN.

Realizar la flexión de la articulación de la cadera, deslizando las manos sobre la colchoneta hasta que pasen en su totalidad la marca de 10cm ubicadas en la colchoneta.

La espalda descenderá al suelo hasta que la escápula y cabeza haga contacto con la superficie plana (suelo y/o colchoneta).

La prueba se desarrollará por espacio de 1 minuto, en donde se realizará la mayor cantidad de repeticiones. Se contarán las repeticiones que se realicen de la manera correcta teniendo en cuenta las recomendaciones antes mencionadas.

POSICIÓN INICIAL Y DE REPOSO:



Fig. 8 Posición inicial y de descanso, piernas a 90°.

EJECUCIÓN ABDOMINAL:



Fig. 9 Muñecas sobrepasan las marcas del suelo y pies no se levantan

6. MEDICIÓN ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El Índice de Masa Corporal (IMC) es utilizado principalmente en las valoraciones que se le hacen a la salud de las personas, este tiene una estrecha relación con los niveles de grasa corporal, además se relaciona directamente con algunas patologías.

El índice de masa corporal relaciona el peso corporal y la estatura en la siguiente fórmula.

IMC= Peso corporal (Kg) / estatura (m^2)

7. MEDICION DE PERIMETRO CINTURA

El evaluado debe encontrarse de frente al evaluador, de pie, recto con los brazos a los lados y con el dorso descubierto. Se debe trazar una línea imaginaria que parta del orificio de la axila hasta la cresta iliaca y sobre esa línea se identifica el punto medio entre el último arco costal (costilla) y la parte superior de la cresta iliaca (cadera), esta será la ubicación de la cintura. La cinta se ubica sobre ese punto medio y paralela al piso. La medición se realiza al final de una espiración normal, verificando que la cinta no está ni muy apretada ni muy suelta y se lee el número que aparece en la intersección registrando dato en centímetros.

La medición de perímetro de la cintura, debe ser tomada en todos los adultos de 18 a 64 años como medida complementaria durante la valoración antropométrica para determinar el riesgo cardiovascular. Independiente de edad y género, la combinación de IMC y circunferencia de cintura explican una mayor variación de grasa no abdominal, abdominal, sub cutánea y visceral que el IMC o la circunferencia de cintura como mediciones separadas.

Corresponde al menor contorno del abdomen suele estar localizado en el punto medio entre el borde costal y la cresta iliaca.



8. RESISTENCIA EN MIEMBROS INFERIORES

8.1. TEST DE SENTADILLA EN UNA SILLA

8.1.1. OBJETIVO

Medir la resistencia a la fuerza de los miembros inferiores en especial los muslos.

8.1.2. EJECUCIÓN

La prueba tiene una duración máxima de 60. Se contabiliza el mayor número de repeticiones que pueda realizar en este tiempo: La persona se ubica sentado en la silla y cuando el evaluador da la señal auditiva de ya inicia el test y se van contando las sentadillas.

8.1.3. NORMAS

La prueba finaliza cuando la persona se detiene o culmina los 60 segundos

Si para no puede reiniciar si se detiene (se sienta en la silla)

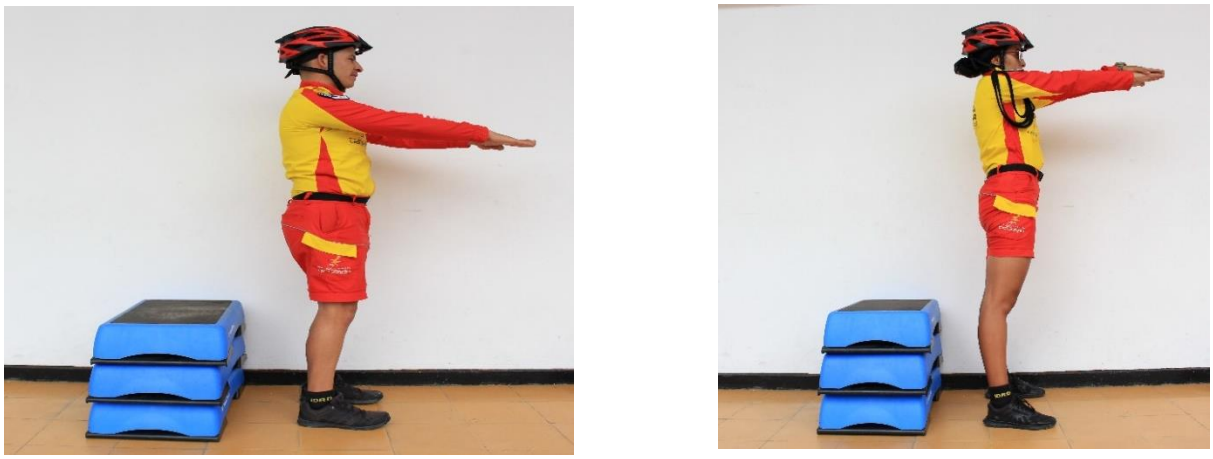


Fig. 10 Posición inicial tanto para hombres como para mujeres





Fig. 11 Ejecución del ejercicio tanto para hombres como para mujeres sin tocar la silla1

9. MEDICIÓN PESO O MASA CORPORAL Y TALLA O ESTATURA CORPORAL

9.1. OBJETIVO

Determinar el índice de Masa Corporal (IMC) o índice de Quetelet. que la OMS, establece como clasificación del estado nutricional.

9.2. EJECUCION

9.2.1. *MASA CORPORAL:*

La medición se realiza sin zapatos ni prendas pesadas, lo recomendable es que el evaluado utilice la mínima cantidad de ropa (hombres pantaloneta y mujeres en lycra y top). vejiga desocupada, y evitar comida abundante antes de la prueba para no afectar los valores.

El evaluado debe colocarse sobre el centro de la báscula, distribuyendo la masa corporal, mantenerse inmóvil y en una posición relajada durante la medición, los brazos totalmente extendidos y paralelos al cuerpo hasta que sea indicado que el examen finalizo por parte del evaluador.



9.2.2. ESTATURA O TALLA

Se mide con el tallimetro, y es la distancia del suelo al vertex. El sujeto debe estar de pie, con los talones juntos y los pies formando un ángulo de 45 grados. Los talones, glúteos, espalda y región occipital deben estar en contacto con la superficie vertical del tallimetro. El registro se toma en metros.



10. BIBLIOGRAFIA

BERDEAL, A. L. (2005). *Test Funcionales.* ARMENIA: KINESIS. CHICHARRO, J. L. (1998). Consumo De Oxigeno Concepto Bases

FISIOLOGICAS. En L. CHICHARRO, *fisiología del ejercicio* (págs. 247-248-249-250). Medioco Panamericana.

CHICHARRO, J. L. (1998). *fisiología del ejercicio.* MEDICA PANAMERICANA tercera edición

García, C. M. (2004). *manual de antropometrics.* armenia: Kinessis.

PLAZAS, M. M. (2009). *GUIA DE ANTROPOMETRIA.* BOGOTA.

FREDERIC DELAVIER, Guía de los Movimientos de Musculación, 4ta edición,

EUROFIT, Test Europeo de Aptitud Física. Ministerio de Educación y Ciencia.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – 1999. Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.Editorial Paidotribo

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 10 Datos Sobre la Obesidad, Clasificación del IMC, http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/. Editorial Paidotribo.

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad -SEEDO