

# RESUMEN DE LA PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Día Mes Año

Nombre \_\_\_\_\_ # Est. \_\_\_\_\_ Sección \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo: M \_\_\_ F \_\_\_

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

### A. Determinación del Peso Deseable/Ideal

Estatura: \_\_\_\_ pulg \_\_\_\_ cm    Peso: \_\_\_\_ lbs \_\_\_\_ kg    Circunferencia de la Muñeca: \_\_\_\_ pulg \_\_\_\_ cm  
Tipo de Figura: \_\_\_\_\_    Peso Ideal: \_\_\_\_\_ lbs \_\_\_\_\_ kg

### B. Evaluación de la Adiposidad Corporal (Pliegues Cutáneos)

#### Varones:

Pecho \_\_\_\_ mm  
Abdomen \_\_\_\_ mm  
Muslo \_\_\_\_ mm  
Total: \_\_\_\_ mm

#### Mujeres:

Tríceps \_\_\_\_ mm  
Muslo \_\_\_\_ mm  
Cresta Ilíaca \_\_\_\_ mm  
Total: \_\_\_\_ mm

Porciento de Grasa \_\_\_\_ % Clasificación: \_\_\_\_\_  
Peso Graso \_\_\_\_ lbs  
Peso Liso \_\_\_\_ lbs  
Índice de Masa Corporal \_\_\_\_ Clasificación: \_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR:

### A. Frecuencia Cardíaca en Reposo (Latidos/Minuto)

Sentado \_\_\_\_ Latidos/min.    De Pie \_\_\_\_ Latidos/min.    Clasificación \_\_\_\_\_

### B. Presión Arterial (mm. Hg.)

Sistólica \_\_\_\_ mm Hg.    Clasificación \_\_\_\_\_    Diastólica \_\_\_\_ mm Hg    Clasificación \_\_\_\_\_  
Presión del Pulso \_\_\_\_ mm. Hg.

## EVALUACIÓN CAPACIDAD AERÓBICA:

### A. La Prueba del Escalón de Queens College

Pulso-15 seg.: \_\_\_\_ Latidos    FCrecup.: \_\_\_\_ Latidos/min.

$\dot{V}O_2$ máx Estimado \_\_\_\_ ml/kg-min.

Rango Percentil (Tabla 1) \_\_\_\_\_    Clasificación (Tabla 2) \_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LA FORTALEZA MUSCULAR:

### A. Dinamómetro de Mano

Cotege ( ) la mano dominante

Derecha : \_\_\_\_ kg    Clasificación \_\_\_\_\_

Izquierda: \_\_\_\_ kg    Clasificación \_\_\_\_\_

### B. Dinamómetro de Piernas y Espalda

Cotege ( ) la mano dominante

Flexión de Piernas : \_\_\_\_ kg    Clasificación \_\_\_\_\_

Flexión Troncal : \_\_\_\_ kg    Clasificación \_\_\_\_\_

### C. Evaluación de la Fortaleza Total y Relativa Mediante Dinametría

Fortaleza Total : \_\_\_\_ kg    Clasificación \_\_\_\_\_

Fortaleza Relativa : \_\_\_\_ kg/peso en kg    Clasificación \_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA MUSCULAR:

Lagartijas en 1 min : \_\_\_\_ reps    Clasificación \_\_\_\_\_

Abdominales en 1 min: \_\_\_\_ reps    Clasificación \_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD:

Flexión Troncal (Sentado y Estirar) : \_\_\_\_ pulg    Clasificación \_\_\_\_\_