



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
*M.A., Fisiología del Ejercicio*

ACCESO: [http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/T3\\_U2-01\\_INSTRUC\\_Eval-Aptitud-Fisica.pdf](http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/T3_U2-01_INSTRUC_Eval-Aptitud-Fisica.pdf)

## **ADMINISTRACIÓN DE UNA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD, COMO BASE PARA EL DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA**

### **INTRODUCCIÓN**

Previo a la planificación e implementación de un y esbozo conducente a la prescripción de ejercicio, o programa de actividad física, es necesario administrar al participante, una batería de pruebas de aptitud física relacionadas con la salud. Para propósitos de esta asignación en particular, solo es necesario efectuar una de las diversas pruebas disponibles. En los próximos párrafos, se discute la estrategia a seguir para completar esta tarea.

### **PASOS A SEGUIR PARA LLEVAR A CABO LA ASIGNACIÓN**

Bajo esta sección, se detalla el procedimiento a seguir para completar el proyecto. También, deben de convalidar el trabajo con su correspondiente rúbrica, la cual se ubica en el portal Web de la clase, que es:

- ▶ [http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/Rubrica\\_Eval-Particip-Ejer-APTITUD-FISICA\\_v01.pdf](http://www.saludmed.com/ejercicio/evaluacion/Rubrica_Eval-Particip-Ejer-APTITUD-FISICA_v01.pdf)

El protocolo, pues, necesario para lograr terminar la presente asignación, se discutirá en los próximos párrafos.

### **SELECCIONAR LA PRUEBA DE APTITUD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD**

Lo primero que se requiere, es identificar una prueba específica de aptitud física, vinculada con la salud. Con el fin de conocer la gran variedad de evaluaciones orientadas a las mediciones de las capacidades físicas que se asocian con la salud, se sugiere educarse sobre los aspectos teóricos de las mismas, incluyendo las posibles pruebas que se pueden realizar. Para esta finalidad, se deberá leer los siguientes documentos:

- ▶ **Naturaleza, Concepto y Contenido de la Aptitud Física:**  
<http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/aptitudfisica.pdf>
- ▶ **Fundamentos Teóricos para las Pruebas de Aptitud Física:**  
[http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/Fundamentos\\_Pruebas\\_Aptitud\\_Fisica.pdf](http://www.saludmed.com/ejercicio/contenido/Fundamentos_Pruebas_Aptitud_Fisica.pdf)
- ▶ **Pruebas de Aptitud Física: Evaluaciones de Campo, Campo-Laboratorio y de Laboratorio:**  
[http://www.saludmed.com/ejercicio/presentaciones/Pruebas\\_Aptitud-Fisica.pdf](http://www.saludmed.com/ejercicio/presentaciones/Pruebas_Aptitud-Fisica.pdf)

Cabe señalar, que, en el proceso para escoger el tipo de prueba, se necesario excluir cualquier evaluación que mida capacidad anaeróbica, entiéndase potencia muscular (Ej.: salto a lo largo sin carrera/de pie) o velocidad (recorrido de 50 yardas [45.7 metros]). Esto responde a que el perfil de los evaluados es, predominantemente, adultos aparentemente saludables, y no a la población atlética.

## **PREPARAR UN DOCUMENTO QUE DESCRIBA EL PROCEDIMIENTO DE LA PRUEBA SELECCIONADA**

En esta fase del trabajo, se requiere escribir el procedimiento de la prueba seleccionada. Puede emplear como guía el siguiente documento: <http://www.saludmed.com/labsfisiologiaejercicio/aptitudfisica/L-J40 Pruebas Aptitud-Fisica Salud.pdf>. También, está permitido utilizar cualquier otro recurso académico, como libros, artículos de revistas, páginas Web educativas y otras. Claro, bajo estas circunstancias, es compulsorio presentar primero la información al profesor, para establecer su validación. Es importante que la descripción de misma incluya la variable de la aptitud física evaluada (Ej.: flexibilidad lineal), los pasos a seguir para completar la prueba, las tablas que ilustran los estándares evaluativos (clasificación de la evaluación o rango porcentual) y la hoja individual para coleccionar los datos

## **ADMINISTRACIÓN DE LA PRUEBA**

Para este componente, se procede a implementar la prueba a una persona. Si desea, puede realizar la prueba a un grupo, es decir, dos o más, aunque esto no es obligatorio. Antes de trabajar esta fase, es necesario que preparen una hoja de consentimiento que expliquen los riesgos y beneficios de la prueba. Pueden utilizar como ejemplo la siguiente hoja:

- ▶ **Forma de Consentimiento para las Evaluaciones de Aptitud Física y Entrenamiento Aeróbico:**  
<http://www.saludmed.com/ejercicio/hojas/Forma Consentimiento Evaluaciones.pdf>

En esta fase del trabajo, se requiere a explicar el procedimiento de la prueba a las personas, incluya los beneficios y riesgos de la misma. Posterior a tal explicación, se debe entregar la hoja de consentimiento. Durante esta actividad, es necesario que tomen fotos, de manera que evidencien el trabajo. También, es importante que registren los datos de la prueba en la hoja confeccionado para tal objetivo. Cualquier equipo empleado en la evaluación, debe ser menciona en la descripción. Algunos artefactos evaluativos son plicómetro, cinta métrica, escala de peso, caja de sentado y estirar, regla, goniómetro, metrónomo, cronómetro, u otros.

## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS, DATOS, DE LA PRUEBA

Este componente del proyecto es el más relevante, pues se trata de establecer el nivel de aptitud física. Para tal finalidad, es imperante emplear como referencia un **estándar normativo** (normas), el cual clasifique al participante en una categoría específica. La interpretación se encuentra atada a los estándares normativos, es decir, se comparan los resultados, o ejecutoria, del sujeto (o cliente) con el rendimiento de individuos que disponen de datos normativos. Por ejemplo, fundamentado en tal referencia comparativa, es posible situar al evaluado como: **pobre, debajo del promedio, promedio, sobre el promedio y excelente**. Otro parámetro relativo son los **rangos porcentuales (RP, o percentil, %il)**, que podrían ser: **5 %il, 25 %il, 50 %il, 75 %il, y 95 %il**. Fundamentado en este proceso, establezca si es necesario que el individuo evaluado requiera someterse a un programa de entrenamiento físico, dirigido a mejorar tal deficiencia. Finalmente, decida cómo se habrá de integrar tal variable de aptitud física, dentro del diseño del programa de ejercicio o actividad física. Esto implica, cómo complementar el desarrollo del constituyente de la aptitud física cuantificado, con las demás variables asociadas con la salud, sea capacidad aeróbica, flexibilidad, tolerancia muscular, fortaleza muscular y composición corporal.

## CONCLUSIÓN

En esta última etapa de la tarea, se sintetizan los hallazgos evidenciados de la prueba, y el plan de seguimiento para complementar esta variable con los demás componentes de la aptitud físicas que se esperan desarrollar, y entrenar, bajo el programa de aptitud física. Finalmente, exprese su opinión tocante a la importancia que tiene el evaluar los factores de la aptitud física, desde la perspectiva de la salud y la prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

## RESUMEN DE LOS CRITERIOS REQUERIDOS PARA ESTA TAREA

Como guía de la asignación, se enumeran los criterios evaluativos que se habrán de considerar al corregir este trabajo.

### DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:

1. Describe con precisión todos los detalles de la prueba de aptitud física relacionada con la salud.
2. Incluye el nombre de la variable evaluada.
3. Indica el estándar normativo, es decir, la tabla que presenta las normas o clasificación de la ejecutoria.
4. Adjunta la hoja para registrar los datos.

## ADMINISTRACIÓN DE LA PRUEBA:

1. Evidencia que administró la prueba, mediante la incorporación de fotos del sujeto durante las etapas de la evaluación.
2. Menciona el equipo o material empleado en la evaluación.
3. Administró la hoja de consentimiento al participante.
4. Presenta el registro de los resultados en su hoja correspondiente.

## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS, DATOS, DE LA PRUEBA

1. Emplea una tabla para establecer el estándar normativo.
2. Registra tal valor, o clasificación, en su porción que correspondo de la tarea.
3. Determina si es necesario entrenar tal componente.
4. Presenta un plan de entrenamiento dirigido a integrar la variable evaluada, junto a los demás componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

## CONCLUSIÓN

1. Sintetiza los hallazgos la prueba, es decir, el resultado y su clasificación.
2. Presenta un plan de integración de la variable evaluada, junto al diseño general del programa de ejercicio y aptitud física.
3. Describe, y justifica, la importancia del componente de la aptitud física, cuantificado en esta encomienda, desde el punto de vista de la salud y como estrategia preventiva para enfermedades crónico-degenerativas.

## REFERENCIAS

- Acevedo, E. O., & Starks, M. A. (2011). *Exercise Testing and Prescription Lab Manual* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 153 pp.
- American College of Sports Medicine [ACSM], (2014). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Manual* (4ta ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 174 pp.
- Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2007). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science* (8va. ed.). New York, NY: McGraw-Hill, and imprint of the McGraw-Hill Companies. 544 pp.
- Beam, W. C., & Adams, G. M. (2014). *Exercise Physiology Laboratory Manual* (7ma ed.). New York, NY: McGraw-Hill, an imprint of The McGraw-Hill Companies, Inc. 320 pp.
- Bshok, C. (2008). *Test your Physical Fitness*. Delhi, India: Kalpaz Publications. 357 pp.

- Eston, R., & Reilly, T. (Eds.). (2009). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data. Volume 1: Anthropometric Data* (3ra. ed.). New York: Routledge Taylor & Francias Group. 328 pp.
- Eston, R., & Reilly, T. (Eds.). (2009). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual: Tests, Procedures and Data. Volume 1: Anthropometric Data* (3ra. ed.). New York: Routledge Taylor & Francias Group. 328 pp.
- George, J. D., Fisher, A. G., & Vehrs, P. R. (2007). *Tests y Pruebas Físicas* (4ta. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 310 pp.
- Haff, G. G., & Dumke, C. (2012). *Laboratory Manual for Exercise Physiology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 449 pp.
- Heyward, V. H. (2014). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription* (7ma ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 537 pp.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education* (4ta. ed.). Edina, MN: Burgess Publishing. 475 pp.
- Lacy, A. C. (2014). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science* (7ma ed.). New York: Pearson Education, Inc. 413 pp.
- MacDougall, J. D., Wenger, H. A., & Green, H. J. (1991). *Physiological Testing of the High-Performance Athlete*. Champaign, IL: Human Kinetics Books. 432 pp.
- Martínez López, E. J. (2011). *Pruebas de Aptitud Física* (2da. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidotribo. 360 pp.
- Maud, P. J., & Foster, C. (Eds.) (2006). *Physiological Assessment of Human Fitness* (2da. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc. 319 pp.
- Miller, D. K. (2014). *Measurement by the Physical Educator: Why and How* (7ma. ed.). New York, NY: McGraw-Hill, and imprint of the McGraw-Hill Companies. 330 pp.
- Miller, T. (2015). *Guía de Pruebas y Evaluaciones de la NSCA*. Baladona, España: Editorial Paidotribo. 368 pp.
- Miller, T. (2012). *NSCA' Guide to Tests and Assessment*. Champaign, IL: Human Kinetics. 360 pp.
- Morrow, J. Jr., Mood, Mood, D., Disch, J., & Kang, M. (2016). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (5ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 480 pp.

- Pate, R., Oria, M., & Pillsbury, L. (Eds.). (2012) *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington, DC: The National Academies Press. 259 pp.  
Recuperado de  
<http://www.pysc.org/resources/documents/FitnessMeasuresandHealthOutcomesinyouth.pdf>
- The Cooper Institute (2016). *FitnessGram Administration Manual: The Journey to MyHealthyZone* (5ta ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 136 pp.
- Reiman, M. P., & Manske, R. C. (2009). *Functional Testing in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics. 308 pp.
- Winnick, J. P., & Short, F. K. (2014). *Brockport Physical Fitness Test Manual: A Health-Related Assessment for Youngsters with Disabilities* (2da ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 160 pp.
- Winter, E. M., Jones, A. M., Davinson, R. C. R., Bromley, P. D., & Mercer, T. H. (2007). *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: The British Association of Sport and Exercise Science Guide. Volume II: Exercise and Clinical Testing*. New York, NY: Routledge Taylor & Frances Group. 267 pp.