



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología de Ejercicios

HOJA PARA LA COLECCIÓN DE LOS DATOS

Administrador(es) de la Prueba: _____

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Hora: ____ (a.m.) (p.m.)

Nombre: _____ ID: _____ Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

DATOS ANTROPOMÉTRICOS: Masa Corporal (Peso): _____ Talla (Estatura): _____
_____ kg _____ lbs _____ cm _____ pulg

DATOS AMBIENTALES: Temperatura °C ____ °F ____ Presión Barométrica: _____ mm Hg
Humedad Relativa: ____%

FRECUENCIA CARDIACA: De Pie: _____ Lat/min Sentado: _____ Latidos/min

PRESIÓN ARTERIAL: De Pie: ____/____ mm Hg Sentado: ____/____ mm Hg

Frecuencia Cardíaca Máxima (Predicha: 220-Edad): FC_{máx} ____ 85% ____ 75% ____ 65% ____

Anote aquí cualquier factor externo que pudo haber afectado los valores de las mediciones: _____

EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO

| Mediciones | Frecuencia Cardíaca (Latidos/Minuto) | | Clasificación | |
|-----------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | Palpación | Auscultación | Tabla L2-2:3 | Tabla L2-2:4 |
| 1 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Promedio | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

MEDICIONES DE LA PRESIÓN ARTERIAL Y SU CLASIFICACIÓN

| Mediciones | Presión Arterial (mm Hg) | | | Presión del Pulso (mm Hg) | Clasificación (Tabla L2-4:3) |
|-----------------|--------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|
| | Sistólica | Diastólica | | | |
| | | Fase IV | Fase V | | |
| 1 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 2 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 3 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Promedio | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

EVALUACIÓN DE LA FUNCIÓN PULMONAR

| VARIABLE | VALOR | NORMAL O NO NORMAL |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|
| Capacidad Vital | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Volumen de Ventilación Pulmonar | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Volumen de Reserva Espiratoria | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

PRUEBA DE COOPER DE 12 MINUTOS

| MEDIDA | VALOR | CLASIFICACIÓN | |
|-----------------------------------|--|----------------------|----------------------|
| | | (T-L2-6:1) | (T-L2-6:2) |
| Número de Vueltas (Pista, Cancha) | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Distancia Recorrida (T-L2-6:1) | <input type="text"/> millas | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| VO ₂ máx (T-L2-6:1) | <input type="text"/> ml • kg ⁻¹ • min ⁻¹ | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

PRUEBA DE COOPER DE 1.5 MILLAS

| Variable | Valor | CLASIFICACIÓN | | | | |
|-----------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | %le (T-L2-7:2) | (T-L2-7:2) | (T-L2-7:3) | (T-L2-7:4) | (T-L2-7:5) |
| Tiempo | <input type="text"/> min:seg | | | <input type="text"/> | | |
| Tiempo | <input type="text"/> min | | | <input type="text"/> | | |
| VO ₂ máx (T-L2-7:1) | <input type="text"/> ml · kg ⁻¹ · min ⁻¹ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| VO ₂ máx (Ecuación) | <input type="text"/> ml · kg ⁻¹ · min ⁻¹ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

PRUEBA AAHPERD DE 1 MILLA

| MEDIDA | VALOR | CLASIFICACIÓN (Aceptable o No Aceptable) (Tabla L2-8:1) |
|--------|------------------------------|---|
| Tiempo | <input type="text"/> min:seg | <input type="text"/> |

PRUEBA DE ROCKPORT DE 1 MILLA

| Variable | Valor | CLASIFICACIÓN | | | |
|-------------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | (T-L2-7:4) | (T-L2-7:5) | (T-L2-7:6) | (T-L2-7:7) |
| Tiempo | <input type="text"/> min:seg | | | | |
| Tiempo | <input type="text"/> min | | | | |
| VO ₂ máx (Ecuación 1) | <input type="text"/> mL · kg ⁻¹ · min ⁻¹ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| VO ₂ máx (Ecuación 2) | <input type="text"/> mL · kg ⁻¹ · min ⁻¹ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| VO ₂ máx (Ecuación 2) | <input type="text"/> mL · kg ⁻¹ · min ⁻¹ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

PRUEBA DEL ESCALÓN DE QUEENS COLLEGE

| Variable | Valor | CLASIFICACIÓN | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | %le (L2-10:1) | (T-L2-7:4) | (T-L2-7:5) | (T-L2-7:6) | (T-L2-7:7) |
| Pulso-15 seg | <input type="text"/> latidos | | | | | |
| FCrecup | <input type="text"/> latidos · min ⁻¹ | | | | | |
| VO ₂ máx Estimado | <input type="text"/> mL · kg ⁻¹ · min ⁻¹ | <input type="text"/> |

PRUEBA DEL ESCALÓN DE HARVARD

| PERÍODO DE RECUPERACIÓN | PULSO (30 Segundos Intervalos) |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 - 1:30 | _____ |
| 2 - 2:30 | _____ |
| 3 - 3:30 | _____ |
| (Índice de Recuperación) TOTAL: | _____ |

| VARIABLE | VALOR | Clasificación | |
|--|--|----------------------|----------------------|
| | | M Largo | M Corto |
| Duración de la Prueba | <input type="text"/> min | | |
| Σ Pulsos Recuperación | <input type="text"/> latidos | | |
| Pulso 1er min de | <input type="text"/> latidos · min ⁻¹ | | |
| Índice de Aptitud Cardiorrespiratoria (IAC) | Método Largo | <input type="text"/> | |
| | Método Corto | | <input type="text"/> |

PRUEBA DEL ESCALÓN

| VARIABLE | VALOR | CLASIFICACIÓN (Tabla L2-12:1) |
|-----------------------|--|----------------------------------|
| Pulso de Recuperación | <input type="text"/> latidos · min ⁻¹ | <input type="text"/> |

PRUEBA DE TROTAR EN SITIO

| VARIABLE | VALOR | CLASIFICACIÓN (Tabla L2-13-1) |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| Pulso Reposo -30 seg | <input type="text"/> latidos/30:seg | |
| Pulso de Recuperación - 30 seg | <input type="text"/> latidos/30:seg | |
| Diferencia Pulsos (Recup - Reposo) | <input type="text"/> | |

PRUEBA SUBMÁXIMA EN EL CICLOERGÓMETRO

| Etapa | RPM | Potencia Ergométrica (kpm/min) | Frecuencia Cardíaca (lat/min) | Duración (min) | Presión Arterial (mm Hg) | Percepción del Esfuerzo (Escala RPE) |
|---------------------|-----------|---------------------------------|-------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1 | 50 | 150 kpm/min (0.5 kp) | <input type="text"/> | 2do. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 3er. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 4to. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| 2 | 50 | <input type="text"/> kpm/min | <input type="text"/> | 2do. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 3er. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 4to. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| 3 | 50 | <input type="text"/> kpm/min | <input type="text"/> | 2do. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 3er. min. | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 4to. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| 4 | 50 | <input type="text"/> kpm/min | <input type="text"/> | 2do. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 3er. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| | | | <input type="text"/> | 4to. min | <input type="text"/> / | <input type="text"/> |
| Recuperación | | 2do. min | <input type="text"/> | | <input type="text"/> / | |
| | | 4to. min | <input type="text"/> | | <input type="text"/> / | |
| | | 6to. min | <input type="text"/> | | <input type="text"/> / | |
| | | 8vo. min | <input type="text"/> | | <input type="text"/> / | |

EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA MUSCULAR

| Prueba | Repeticiones | CLASIFICACIÓN | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | %le (L2-15:2) | Tabla L2-15:2 | Tabla L2-15:1 | Tabla L2-15:3 | AAHPERD (P o NP) |
| Sentadillas (Abdominales) | <input type="text"/> Reps/min | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | <input type="text"/> |
| Lagartijas | <input type="text"/> Reps/min | | | | <input type="text"/> | |
| Lagartijas Modificadas | <input type="text"/> Reps/min | | | | <input type="text"/> | |
| Dominadas | <input type="text"/> Reps total | | | | | <input type="text"/> |
| Dominadas Modificadas | <input type="text"/> Reps total | | | | | <input type="text"/> |

PRUEBA DINÁMICA EN MÁQUINA DE RESISTENCIA VARIABLE

| TIPO DE PRUEBA | VALOR | | | CLASIFICACIÓN (Tabla L2-16:1) | |
|----------------|----------------------|----|---------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| | 1 RM | | Porcentaje del Peso Corporal | | |
| Bench Press | <input type="text"/> | lb | <input type="text"/> | % | <input type="text"/> |
| Standing Press | <input type="text"/> | lb | <input type="text"/> | % | <input type="text"/> |
| Arm Curl | <input type="text"/> | lb | <input type="text"/> | % | <input type="text"/> |
| Leg Press | <input type="text"/> | lb | <input type="text"/> | % | <input type="text"/> |

FORTALEZA ISOMÉTRICA MEDIANTE DINAMOMETRÍA

MANO DOMINANTE: Derecha Izquierda

| TIPO DE PRUEBA | INTENTOS | | | Valor Máximo (kg) | CLASIFICACIÓN (Tabla L2-17:1) |
|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|
| | 1 ^{ro} (kg) | 2 ^{do} (kg) | 3 ^{ro} (kg) | | |
| Fortaleza Isométrica Brazo Derecho | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Fortaleza Isométrica Brazo Izquierdo | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Flexión Troncal | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Flexión de las Piernas | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Fortaleza Total (kg) | | | | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Fortaleza Relativa (kg/peso en kg) | | | | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

PRUEBAS DE FLEXIBILIDAD MEDIANTE MÉTODOS LINEALES

| Prueba | Valor | CLASIFICACIÓN | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
| | | %le (T-L2-18:2) | Tabla L2-18:3 | Tabla L2-18:4 | AAHPERD (T-L2-18:5) |
| Sentado y Estirar (AAHPERD) | <input type="text"/> cm | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Sentado y Estirar (YMCA) | <input type="text"/> pulg | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Sentado y Estirar (Modificado) | <input type="text"/> pulg | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Elevación de los Hombros | <input type="text"/> pulg | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Rotación de los Hombros | <input type="text"/> pulg | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Flexibilidad del Hombro | <input type="text"/> núm | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Rotación del Tronco | <input type="text"/> pulg | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

| PLIEGUES | Mediciones (mm) | | | MEDIA (mm) |
|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | 1 ^{ra} | 2 ^{da} | 3 ^{ra} | |
| Pecho | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Abdomen | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Muslo | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Tríceps | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Cresta Ilíaca | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Pantorrilla | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Subescapular | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| TOTAL: | | | | <input type="text"/> |

Método AAHPERD

| SEGÚN EL SEXO: 5-18 AÑOS | | | AMBOS SEXOS: UNIVERSITARIOS | | | |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| Pliegues | Media (mm) | Clasificación (T-L2-19:1) | Pliegues | Media (mm) | %ila (T-L2-19:2) | |
| Tríceps | <input type="text"/> | | Tríceps | <input type="text"/> | | |
| Pantorrilla | <input type="text"/> | | Subescapular | <input type="text"/> | | |
| TOTAL: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | TOTAL: | <input type="text"/> | <input type="text"/> | |
| Resumen de las Computaciones | | | | | | |
| Grasa (PG) (%) | Peso Graso (MCG) (kg, lb) | Peso Liso (MCA) (kg, lb) | Exceso o muy Poco Peso Graso (MGE) (kg, lb) | Peso Graso Ideal (MCGI) (kg, lb) | Peso Total Ideal (MCI) (kg, lb) | Peso Total (MC) (kg, lb) |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Método: Jackson, Pollock y Ward

| VARONES | | | | | MUJERES | | | | |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Pliegues | Media (mm) | Clasificación | | | Pliegues | Media (mm) | Clasificación | | |
| | | %ila L2-19:3 | Tabla L2-19:3 | Tabla L2-19:4 | | | %ila L2-19:3 | Tabla L2-19:3 | Tabla L2-19:4 |
| Pecho | <input type="text"/> | | | | Muslo | <input type="text"/> | | | |
| Abdomen | <input type="text"/> | | | | Tríceps | <input type="text"/> | | | |
| Muslo | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | Cresta Iliaca | <input type="text"/> | | | |
| TOTAL: | <input type="text"/> | | | | TOTAL: | <input type="text"/> | | | |
| Resumen de las Computaciones | | | | | | | | | |
| Grasa (PG) (%) | Peso Graso (MCG) (kg, lb) | Peso Liso (MCA) (kg, lb) | Exceso o muy Poco Peso Graso (MGE) (kg, lb) | Peso Graso Ideal (MCGI) (kg, lb) | Peso Total Ideal (MCI) (kg, lb) | Peso Total (MC) (kg, lb) | | | |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | |

DETERMINACIÓN DE LA RAZÓN CINTURA/CADERA

| MEDIDA | VALOR | RIESGO PARA UNA ENFERMEDAD (Tabla L3-2:1) |
|------------------------|-------------------------------|---|
| Cintura | <input type="text"/> pulgadas | |
| Cadera | <input type="text"/> pulgadas | |
| Razón (Cintura/Cadera) | <input type="text"/> | |

DETERMINACIÓN DEL PESO DESEABLE

| MEDIDA | VALOR | PESO IDEAL O DESEABLE | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | Tabla L3-3:2 | | T L3-3:3 | | |
| | | (lb) | (kg) | (lb) | | |
| Circunferencia de la Muñeca | <input type="text"/> pulg | Desde | Hasta | Desde | Hasta | |
| | <input type="text"/> cm | | | | | |
| Tipo de Figura | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

DETERMINACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

| MEDIDA | Valor | CLASIFICACIÓN | | |
|---------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | %le (T-L3-4:1) | Tabla L3-4:2 | Tabla L3-4:3 |
| Masa Corporal | <input type="text"/> kilogramos | | | |
| Talla | <input type="text"/> metros | | | |
| Talla | <input type="text"/> metros ² | | | |
| IMC | <input type="text"/> kg • m ⁻² | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |