



## HOJA PARA LA COLECCIÓN DE LOS DATOS DE LAS 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 Iliaca \_\_\_\_\_ mm

Total: \_\_\_\_\_ mm

Porcentaje de Grasa \_\_\_\_\_ % Clasificación: \_\_\_\_\_

Masa Corporal Grasa (MCG, Peso Graso) \_\_\_\_\_ kg

Masa Corporal Activa (MCA, Peso Liso o Magro) \_\_\_\_\_ kg

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 FCreup.: \_\_\_\_\_ Latidos/min.

VO<sub>2</sub>máx Estimado \_\_\_\_\_ ml/kg-min.

Rango Percentil (Tabla L2-10:1A, p. 93) \_\_\_\_\_ Clasificación (Tabla L2-7:4, p. 69): \_\_\_\_\_

### EVALUACIÓN DE LA FORTALEZA MUSCULAR:

#### A. Dinanómetro de Mano

Coteje ( ) la mano dominante

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

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

Clasificación: \_\_\_\_\_

Clasificación: \_\_\_\_\_

#### B. Dinanómetro de Piernas y Espalda

Coteje ( ) la mano dominante

Flexión de Piernas : \_\_\_\_\_ kg

Flexión Troncal : \_\_\_\_\_ kg

Clasificación: \_\_\_\_\_

Clasificación: \_\_\_\_\_

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

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

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

Clasificación: \_\_\_\_\_

Clasificación: \_\_\_\_\_

### EVALUACIÓN DE LA TOLERANCIA MUSCULAR:

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

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

Clasificación: \_\_\_\_\_

Clasificación: \_\_\_\_\_

### EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD:

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

Clasificación: \_\_\_\_\_