

**ASIGNATURA:
MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y
FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO**

**Tema 5:
VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN
PERSONAS MAYORES**



ÍNDICE

1. * ¿Qué es la condición física?
2. * Recomendaciones para la supervisión médica de una prueba de esfuerzo según el ACSM.
3. * Consentimiento informado.
4. * El Senior Fitness Test.
 - 4.1. Características.
 - 4.2. Descripción.



1. ¿Qué es la condición física?

CONDICIÓN FÍSICA: “una serie de atributos que las personas tienen o alcanzan en relación con la capacidad de realizar ejercicio (Gettman, 2000).

**Para las personas
mayores**

A light blue downward-pointing arrow is positioned below the text box, indicating a logical flow or relationship between the general definition and the specific definition for older adults.

CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL: “atributos físicos necesarios para mantener el estado funcional en la edad tardía”(Jones & Rikli, 2002).

ATRIBUTOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL



- **Fuerza y resistencia muscular.**
- **Resistencia cardiovascular.**
- **Flexibilidad.**
- **Composición corporal.**
- **Habilidades motoras:**
 - **Potencia.**
 - **Velocidad.**
 - **Agilidad.**
 - **Equilibrio.**



2. Recomendaciones para la supervisión médica de una prueba de esfuerzo según el ACSM (Heath, 2000; Mahler et al, 2000)

	Aparentemente Sanos		Riesgo Incrementado [#]		Enfermedad Conocida ^{II}
	Jóvenes	Mayores ⁼	Asintomáticos	Sintomáticos	
Valoración Submáxima	No	No	No	Sí	Sí
Valoración Máxima	No	Sí	Sí	Sí	Sí

⁼ ≥ 45 años para los hombres y ≥ 55 años para las mujeres.

[#] 2 o más factores de riesgo coronario o uno o más signos o síntomas de enfermedad cardiopulmonar.

^{II} Enfermedades cardíacas, pulmonares o metabólicas conocidas.

Una valoración submáxima puede llevarse a cabo en centros no médicos siempre precedida de una prueba para valorar la seguridad del ejercicio:

Par Q (Mahler et al., 2000).

3. Consentimiento informado

1. Propósito y métodos de cada test.
2. Riesgos inherentes al test.
3. Beneficios esperados del mismo.





4. El Senior Fitness Test

4.1. Características:

Propósito:

1. Mide la CFF de mayores a partir de 60 años:

1. Fuerza del tren inferior y superior.

2. Resistencia cardiovascular.

3. Flexibilidad del tren inferior y superior.

4. Agilidad/equilibrio dinámico.

Identifica posible riesgo de pérdida de capacidad funcional.



1. Aporta valores de referencia.

Normal Range of Scores - Men

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand (no. of stands)	14 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 15	8 - 14	7 - 12
Arm Curl (no. of reps)	16 - 22	15 - 21	14 - 21	13 - 19	13 - 19	11 - 17	10 - 14
6-Min Walk (no. of yds)	610 - 735	560 - 700	545 - 680	470 - 640	445 - 605	380 - 570	305 - 500
2-Min Step (no. of steps)	87 - 115	86 - 116	80 - 110	73 - 109	71 - 103	59 - 91	52 - 86
Chair Sit-&-Reach (inches +/-)	-2.5 - +4.0	-3.0 - +3.0	-3.5 - +2.5	-4.0 - +2.0	-5.5 - +1.5	-5.5 - +0.5	-6.5 - -0.5
Back Scratch (inches +/-)	-6.5 - +0.0	-7.5 - -1.0	-8.0 - -1.0	-9.0 - -2.0	-9.5 - -2.0	-10.0 - -3.0	-10.5 - -4.0
8-Ft Up-&-Go (seconds)	5.6 - 3.8	5.7 - 4.3	6.0 - 4.2	7.2 - 4.6	7.6 - 5.2	8.9 - 5.3	10.0 - 6.2



Normal Range of Scores - Women

	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Chair stand (no. of stands)	12 - 17	11 - 16	10 - 15	10 - 15	9 - 14	8 - 13	4 - 11
Arm Curl (no. of reps)	13 - 19	12 - 18	12 - 17	11 - 17	10 - 16	10 - 15	8 - 13
6-Min Walk (no. of yds)	545 - 660	500 - 635	480 - 615	430 - 585	385 - 540	340 - 510	275 - 440
2-Min Step (no. of steps)	75 - 107	73 - 107	68 - 101	68 - 100	60 - 91	55 - 85	44 - 72
Chair Sit-&-Reach (inches +/-)	-0.5 - +5.0	-0.5 - +4.5	-1.0 - +4.0	-1.5 - +3.5	-2.0 - +3.0	-2.5 - +2.5	-4.5 - +1.0
Back Scratch (inches +/-)	-3.0 - +1.5	-3.5 - +1.5	-4.0 - +1.0	-5.0 - +0.5	-5.5 - +0.0	-7.0 - -1.0	-8.0 - -1.0
8-Ft Up-&-Go (seconds)	6.0 - 4.4	6.4 - 4.8	7.1 - 4.9	7.4 - 5.2	8.7 - 5.7	9.6 - 6.2	11.5 - 7.3



1. Aplicación:

1. Rápido y fácil de administrar.
2. Ofrece ítems seguros de ejecutar.
3. Requiere poco equipamiento.

SILLA



CONOS



CINTA MARCAR



MANCUERNAS



Mujeres: 5 lbs = 2,25 kg
Hombres: 8 lbs = 3,63 kg

CRONÓMETRO



CINTA MÉTRICA



4.2. Descripción:

1. 30-second chair stand.

1. Propósito: valorar la fuerza del tren inferior.

2. Descripción:

1. Posición inicial:



Profa. Dra. María Carrasco Poyatos



1. Ejecución: 30-second chair stand



**ZONA DE RIESGO:
< 8 veces para hombres y mujeres**

2. Arm Curl.

1. **Propósito:** valorar la fuerza del tren superior.

2. **Descripción:**

1. **Posición Inicial:**





1. Ejecución: **Arm Curl**

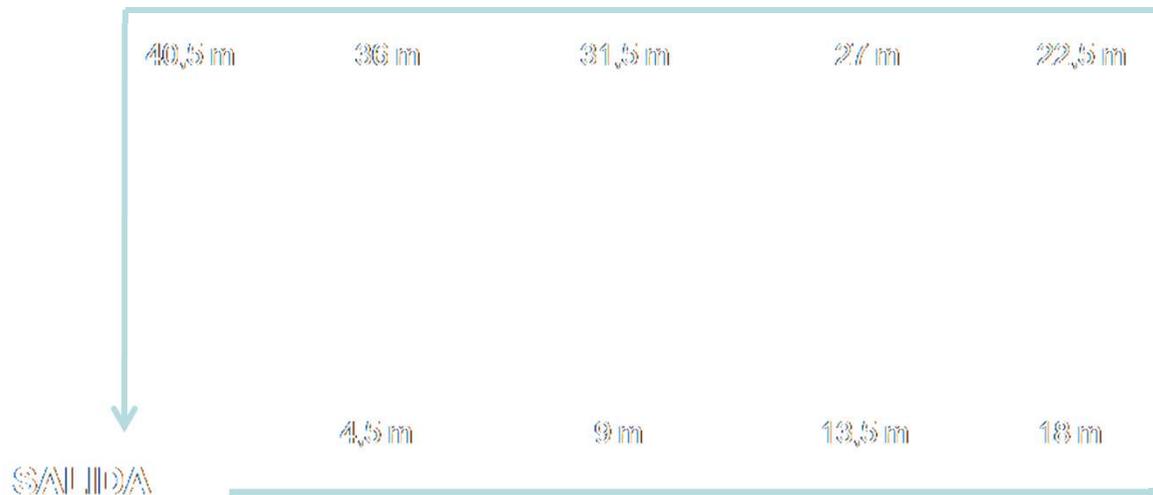


**ZONA DE RIESGO:
< 11 curls para hombres y mujeres**



3. 6-minute walk.

- > **Propósito:** valorar la resistencia cardiovascular.
- > **Descripción:**



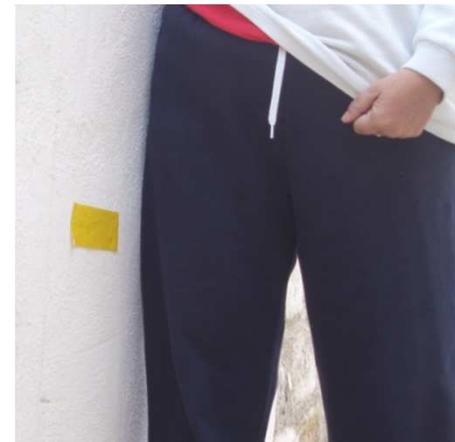
ZONA DE RIESGO:
< 315 metros (7 vueltas) para hombres y mujeres

4. Minute Step Test.

1. **Propósito:** valorar la resistencia cardiovascular.

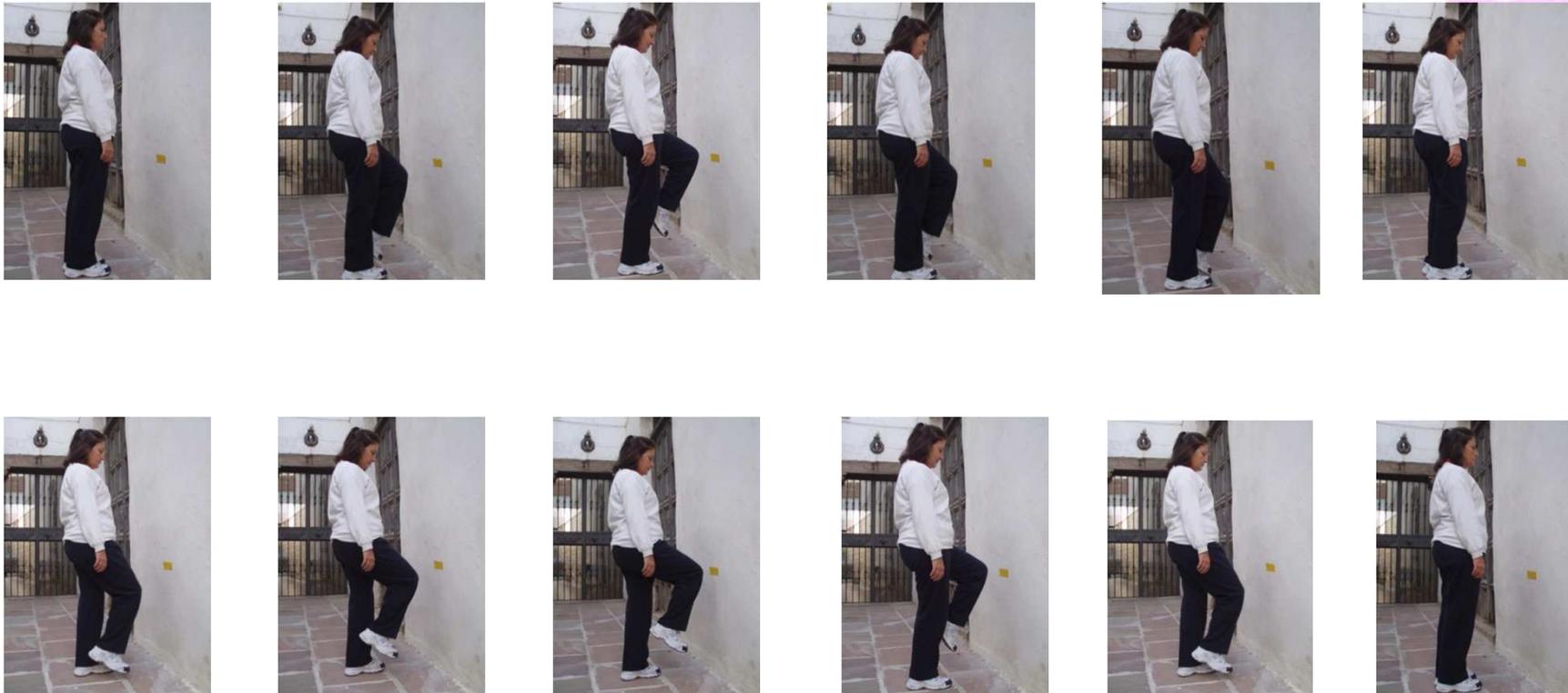
2. **Descripción:**

1. Posición Inicial:





• Ejecución: **Minute Step Test**



**ZONA DE RIESGO:
< 65 pasos para hombres y mujeres**

Profa. Dra. María Carrasco Poyatos

Imágenes de María Carrasco

5. Chair Sit-and-Reach.

- > **Propósito:** valorar la flexibilidad del tren inferior.
- > **Descripción:**
 - Posición Inicial:





• Ejecución: **5. Chair Sit-and-Reach.**



ZONA DE RIESGO:
-10 cm para hombres
- 5 cm para mujeres



6. Back Scratch.

- > **Propósito:** valorar la flexibilidad del tren superior (hombros).
- > **Descripción:**
 - Posición Inicial:





- Ejecución: **Back Scratch.**



ZONA DE RIESGO:
-10 cm para hombres
- 5 cm para mujeres

7. 8-Foot Up-and-Go.

- > **Propósito:** valorar la agilidad/equilibrio dinámico.
- > **Descripción:**
 - Posición Inicial:



Profa. Dra. María Carrasco Poyatos



• Ejecución: 7. 8-Foot Up-and-Go.



**ZONA DE RIESGO:
> 9 segundos para hombres y mujeres**