

LICENCIATURA EN TERAPIA FÍSICA

MATERIA:

Acondicionamiento Fisico

DOCENTE:

LT.F Israel Garcia Delgado

ALUMNO:

Itzel Nevai Gomez Tenorio

TEMA:

Proyecto final

GRUPO:

TF 92

CUATRIMESTRE:

Mayo – Agosto 2023



Ficha de identificación.

Nombre	Nadia Hernández Martínez	Género: F	Edad: 20
Talla	164 cm	Peso	57 kg
Nacionalidad	Mexicana	Ocupación	Estudiante
Religión	Católica	Nivel de estudios	Técnico universitario.
Fisioterapeuta:	Itzel Nevaí Gómez Tenorio	Fecha de elaboración	04/Mayo/2023

Entrevista inicial.

Nombre: Nadia Hernández Martínez

Fecha de nacimiento: 09 de septiembre del 2002

Teléfono: 7713309290 Celular: 771 330 92 90

E-Mail: nadiahernandez0909mail.com



1. Fecha de la última revisión médica: 15 de marzo del 2023
2. Alérgico a medicamentos, alimentos u otras sustancias: negado
3. Enfermedades graves o crónicas: negado.
4. En caso de emergencia llamar a (nombre, parentesco y teléfono):
Rosa Hernández Martínez Hermana 7751023790

Situación previa. Durante los últimos 12 meses.

Preguntas	Si	No
1.¿Hasido recetado con algún medicamento?	X	
2.¿Ha bajado y subido de peso sin razón aparente?		X
3.¿ Ha intentado un cambio de peso mediante dieta o ejercicio?		X
4.¿ Tiene problemas para dormir?	X	
5.¿ Ha sufrido mareos, desmayos o amnesia temporal?		X
6.¿ Ha tenido vista borrosa en alguna ocasión?	X	
7.¿ Ha tenido dolores de cabeza agudos?		X
8.¿Experimenta tos crónica por la mañana?		X
9. ¿Ha experimentado algún cambio en su modo de hablar? Por ejemplo, mala pronunciación, pérdida del habla.	X	
10.¿Se ha sentido nervioso o ansioso sin razón aparente?		X
11. ¿Ha experimentado latidos del corazón anormales? Por ejemplo, palpitaciones, taquicardia.		X

Actualmente...

Preguntas	Si	No
1. ¿ Experimenta falta de aliento al caminar?		X
2. ¿ Siente hormigueos, entumecimientos o pérdida del tacto en los brazos, piernas, pies o cara?		X
3. ¿ Advierte que en ocasiones sus manos o pies se encuentran más fríos que otras partes del cuerpo?	X	
4. ¿ Se le hinchan los pies o tobillos?		X
5. ¿ Presenta dolores o calambres en las piernas?		X
6. ¿ Experimenta algún dolor o malestar en el pecho?		X
7. ¿ Aprecia alguna presión o incomodidad en el pecho?		X
8. ¿ Le han mencionado que su tensión arterial es anormal?		X
9. ¿ Le han mencionado que su nivel de colesterol es elevado?		X
10. ¿Padece diabetes?		X
En caso afirmativo de padecer diabetes, ¿Cómo la controla?		
Dieta		
Insulina		-
Medicamento		
Sin control		
11. ¿Cómo considera su nivel de estrés?		Medio
12. ¿Alguna enfermedad de cuidado que padezca actualmente?		X

Estilo de vida.

1. ¿Ha fumado alguna vez cigarrillos, puros o pipa? _____ No _____
2. ¿Fuma actualmente? _____ No _____
3. ¿A qué edad empezó a fumar? _____ N/A _____
4. Si dejó de fumar, ¿hace cuánto lo hizo? _____ N/A _____
5. Durante el mes pasado, ¿qué cantidad de bebida alcohólica consumió? _____ N/A _____
6. Durante el mes pasado, ¿cuántas veces bebió cinco o más bebidas por ocasión?
_____ N/A _____
7. ¿Qué tipo de licor y en qué cantidad consume usted semanalmente? _____ N/A _____
8. ¿Se ejercita de forma regular? _____ NO _____
9. ¿Qué actividad física practica? _____ Ninguna _____
10. ¿Cómo controla la actividad física que desarrolla? _____ Ninguna _____

11. ¿Cuántas sesiones de actividad física por semana realiza como promedio?

12. ¿Cuánto le gustaría pesar? Ninguna 50 kg

13. ¿Cuál es el peso máximo que ha alcanzado? 57 kg
50 kg

14. ¿Cuál es el peso mínimo que ha alcanzado?

15. ¿Qué métodos para perder peso ha utilizado? Ninguna

16. ¿Qué tipo de ingesta realiza durante el día? (Subraye)

Desayuno

Bocadillo a media tarde

Almuerzo

Cena

Comida

Bocadillo después de la cena

17. ¿Con que frecuencia semanal come usted en establecimientos fuera de casa?

1 a 2 veces por semana

18. Describa las reacciones de comida que ingiere

seccionado

19. ¿Con que frecuencia repite los platillos de la comida?

3 veces por semana

20. ¿En cuánto tiempo come?

15 – 20 minutos

21. ¿Hace alguna actividad mientras come?

Ver TV y celular

22. ¿Cuántas veces por semana consume los siguientes alimentos?

Dulces, tartas o
pasteles 1

Bebidas sin alcohol
0

Papas fritas,
galletas 1

Bombones 0

Buñuelos 0

Cacahuates 0

Refrescos 1

Leche o bebidas
lácteas 6

Helados 0

Fruta 1 o 2

23. ¿Con qué frecuencia pide usted postre?

Al día 1

A la semana 2

24. ¿Cuál es su postre favorito?

Fresas con crema

25. ¿Con qué frecuencia ingiere alimentos fritos (quesadillas, tacos dorados)?

1 vez a la semana

26. ¿Le pone sal a su comida?

☒ Sí

☐ No

☒ Antes de probarla

☐ Después de probarla

Historia de ejercicio

1. Registre su nivel de ejercicio en una escala de 1 a 5 (tomando en cuenta que 5 es la calificación más alta) de acuerdo con edad y frecuencia de ejercicio en una semana:

18-25 años_____2_____

26-35 años_____

36-45 años_____

45 o más años_____

2. ¿Fue deportista regular en su juventud? ¿Qué deporte practicaba?

☒ Sí

☐ No

Deporte_____Futbol y basquetbol_____

3. ¿Tiene algún sentimiento o experiencia negativa con algún programa de acondicionamiento?

☐ Sí

☒ No

4. ¿Ha tenido alguna experiencia negativa cuando han evaluado su nivel de aptitud física?

☐ Sí

☒ No

5. Registre mediante un circulo el nivel que considera para cada planteamiento (tomando en cuenta que 5 es la calificación más alta)

Su actual capacidad atlética.

1 ☒ 2 3 4 5

¿Con que frecuencia hace ejercicio la semana?

☒ 1 2 3 4 5

¿Cómo considera su condición física?

1 ☒ 2 3 4 5

¿En qué nivel considera su fuerza muscular?

1 ☒ 2 3 4 5

¿En qué nivel considera su flexibilidad?

1 ☒ 2 3 4 5

6. Cuando inicia un programa de ejercicio, pasado un tiempo. ¿se siente incapaz de continuarlo?

Sí

No

7. ¿Que tanto le dedica al entrenamiento?

Minutos/día _____ No aplica _____

Días/Semana _____ No aplica _____

8. ¿Habitualmente realiza ejercicio aeróbico como caminata, carrera continua de más de 15 minutos?

Sí

No

Si es así, ¿Cuánto tiempo le dedica al ejercicio aeróbico?

Minutos/día _____ No aplica _____

Días/Semana _____ No aplica _____

Si lleva un programa de acondicionamiento físico actualmente, ¿Cómo considera el nivel de intensidad?

Ligero

Poco ligero

Algo duro

Duro

9. ¿Cuánto tiempo ha durado bajo un programa de acondicionamiento físico de forma continua?

Meses _____ 11 meses _____

Años _____ No aplica _____

10. ¿En que otro deporte, ejercicio o actividades recreativas ha participado en los últimos 6 meses?

Especifique _____ Ninguno _____

11. ¿Puede hacer ejercicio después de un día de trabajo duro en la oficina?

Sí

No

12. ¿Podría algún ejercicio interferir en su trabajo?

Sí

No

¿Cuál?

13. De la siguiente lista, ¿Cuáles le llama la atención?

Caminar.

Clases aeróbicas

Gimnasia

Clases de spinning.

Nadar

Danza

Deportes con raqueta

Correr

Bicicleta

Asistir al gimnasio

Otro _____

Meta	Valoración
Mejorar la capacidad aeróbica	Si
Reducir el porcentaje de grasa corporal	Si
Tonificar y “marcar” el cuerpo	Si
Mejorar las capacidades físicas para un deporte específico	No
Mejorar la manera de manejar el estrés	Si
Mejorar la flexibilidad	Si
Mejorar la fuerza máxima y fuerza de resistencia	Si
Incrementar la energía	Si
Otro	----
Si va a comenzar un programa de entrenamiento, ¿Qué tan comprometido se siente?	Totalmente comprometido

Test de lunge.

Test Flexibilidad

Paciente: Nadia Hernández Martínez **Edad:** 20 a **Peso:** 57 kg **Talla:** 164 cm

	Derecho	Izquierdo
Inicio	8 cm	7 cm
Final	10 cm	9 cm

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativo al momento de la valoración. Comenzó con dificultades para realizar el test del miembro izquierdo, del cual mostro resultados ligeramente limitantes, los cuales mejoraron después de movilizaciones y tracciones.

Prueba aeróbica

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164 cm

Carrera. Recorrido 1.

Tiempo recorrido

04: 48 minutos

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativo al momento de la valoración. Comenzó con buen ritmo, el cual lo mantuvo durante casi toda la prueba física, en la parte final mostro un poco de dificultad, en conclusión, todo bien acorde a su condición inicial.

Salto de cuerda

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 años Peso: 57 kg Talla: 164 cm

Rutina:

- 25 saltos básicos
- Descanso 10 segundos
- 25 saltos laterales derechos
- Descanso 10 segundos
- 25 saltos básicos
- Descanso 10 segundos
- 25 saltos laterales izquierdos
- Repetir rutina por 4 veces.

Frecuencia cardiaca

Frecuencia 1	74 lpm
Frecuencia 2	103 lpm
Frecuencia 3	105 lpm
Frecuencia 4	112 lpm

Nota de evolución

El paciente se mostró emotivo y colaborativo al momento de la valoración. Comenzó con dificultades en la coordinación y percepción de salto, modificaba su velocidad en repetidas ocasiones lo cual le hacía perder el ritmo, con forme avanzo la prueba se fue adaptado más al ejercicio y en la serie 3 y 4, realizo la rutina con mayor facilidad y coordinación.

IAE

Índice de adaptación al esfuerzo

Paciente: Nadia Hernández Martínez **Edad:** 20 a **Peso:** 57 kg **Talla:** 164 cm

Valores IAE

Excelente	1
Bien	2 a 5
Medio	6 a 10
Bajo	11 a 15
Malo	16 a +

FORMULA	
FC1 = Frec. en reposo FC2 = Frec. cardiaca en reposo post ejercicio cardiaca en reposo. 1 min de descanso FC3 = Frec.	$IAE = \frac{FC1 + FC2 + FC3 - 200}{10}$ $IAE = \frac{81 + 99 + 108 - 200}{10}$ $IAE = \frac{288 - 200}{10}$ $IAE = \frac{88}{10}$ $IAE = 8.8$

Recopilación de resultados:

1	Frecuencia cardiaca en reposo	81 lpm
2	Frecuencia cardiaca en reposo post ejercicio	99 lpm
3	Frecuencia cardiaca en reposo. 1 min de descanso	108 lpm
	Sentadillas realizadas en 45 segundos	44 lpm
IAE	8.8	MEDIO

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativo al momento de la valoración. Tuvo dificultades para realizar la prueba, por lo tanto, decidió repetirse y tomar en cuenta los valores de esta última, en la cual no se lograron los resultados esperados de 45 lagartijas por segundo, la paciente logro un promedio de 44 sentadillas. Comenta haberse sentido fatigada y cansada por actividades realizadas previas a esta valoración.

AMMV

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164 cm
Acción muscular máxima voluntaria

FORMULA
$100\% \text{ 1AMMV} = \frac{\text{PESO LEVANTADO} \times 100}{102.78 - (2.78 \times \text{\#Repeticiones})}$

Sentadilla Peso levantado: 66 kg Repeticiones: 12	$100\% \text{ 1AMMV} = 65 \text{ kg} \times 100 / 102.78 - (2.78 \times 12)$ $100\% \text{ 1AMMV} = 65 \text{ kg} \times 100 / 102.78 - (33.36)$ $100\% \text{ 1AMMV} = 65 \text{ kg} \times 100 / 69.42$ $100\% \text{ 1AMMV} = 6500 / 69.42$ $100\% \text{ 1AMMV} = 93.6 \text{ kg}$
Lagartija Peso levantado: 9 kg Repeticiones: 12	$100\% \text{ 1AMMV} = 9 \text{ kg} \times 100 / 102.78 - (2.78 \times 12)$ $100\% \text{ 1AMMV} = 9 \text{ kg} \times 100 / 102.78 - (33.36)$ $100\% \text{ 1AMMV} = 9 \text{ kg} \times 100 / 69.42$ $100\% \text{ 1AMMV} = 900 / 69.42$ $100\% \text{ 1AMMV} = 12.96 \text{ kg}$

Interpretacion de resultados

AMMV	
SENTADILAS	93.6 KG
LAGARTIJAS	12.96 KG

Nota de evolución

El paciente se mostró poco colaborativo al momento de la valoración. Comenzó con dificultades, sobre todo en los ejercicios de miembro superior (lagartijas), con motivación y esfuerzo el paciente mostro más interés y mejoría en sus resultados, logrando un total de carga de 9kg, en los que se logró una fatiga muscular dando un peso totoral cargado de 9 kg y 66kg en sentadillas.

Test rockport

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164cm

Formula	
PC=Peso corporal E= Edad S= Sexo M (1) F (0) T= Tiempo que realizo RC=R existencia cardiaca	$VO2 \text{ Max} = 132.6 - (0.17 * PC) - (0.39 * E) + (6.31 * S) - (3.27 * T) - (0.156 * RC)$

Resultados caminata rápida

DATOS	$VO2 \text{ Max} = 132.6 - (0.17 * 57) - (0.39 * 20) + (6.31 * 0) - (3.27 * 14.06) - (0.156 * 114)$
PC= 57	$VO2 \text{ Max} = 132.6 - (9.69) - (7.8) + (0) - (45.97) - (17.78)$
E= 20	$VO2 \text{ Max} = 122.91 - 7.8 + 0 - 45.97 - 17.78$
S= 0	$VO2 \text{ Max} = 115.11 - 45.97 - 17.78$
T= 14.06 min	$VO2 \text{ Max} = 69.14 - 17.78$
RC= 114 bpm	$VO2 \text{ Max} = 51.36$

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativa antes y durante la valoración, realizo ligero calentamiento previo para después realizar la prueba con caminata rápida en una distancia de 1.69 km, inicio con una velocidad baja, pero este aumento durante la caminata, logro terminar la prueba en un lapso de 14.06 minutos, se mostró agitada, pero esto dentro de los parámetros considerados como normales.

Test Queens college

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 años Peso: 57 kg Talla: 164 cm

Formula	
Hombres	$VO2 \text{ Max} = 111.33 - (0.42 * \text{ritmo cardiaco})$
Mujeres	$VO2 \text{ Max} = 65.81 - (0.1847 * \text{ritmo cardiaco})$

Resultados

Tiempo 3 minutos RC 117	$VO2 \text{ Max} = 65.81 - (0.1847 * 117)$ $VO2 \text{ Max} = 65.81 - (21.6099)$ $VO2 \text{ Max} = 44.2001$
----------------------------	--

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativa durante la valoración, previamente realizo un ligero calentamiento para realizar la prueba, tuvo un poco de dificultad para adaptarse al ritmo de la prueba pero en un lapso de 20s, se adaptó y logro los 3 minutos del test.

Plicometria

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164 cm

Hombre					
Edad	% ideal	Buena	Moderada	Grasa	Obesa
Menos de 19	12	12.5 a 17	17.5 a 22	22.5 a 27	Más de 27.5
20 a 29	13	13.5 a 18	18.5 a 23	23.5 a 28	Más de 28.5
30 a 39	14	15.5 a 19	19.5 a 24	24.5 a 29	Más de 29.5
40 a 49	15	15.5 a 20	20.5 a 25	25.5 a 30	Más de 30
Más de 50	16	16.5 a 21.5	22 a 26	26.5 a 31	Más de 31.5
Mujer					
Edad	% ideal	Buena	Moderada	Grasa	Obesa
Menos de 19	17	17.5 a 22	22.5 a 27	27.5 a 32	Más de 32.5
20 a 29	18	18.5 a 23	23.5 a 28	28.5 a 33	Más de 33.5
30 a 39	19	19.5 a 24	24.5 a 29	29.5 a 34	Más de 34.5
40 a 49	20	20.5 a 25	25.5 a 30	30.5 a 35	Más de 35.5
Más de 50	21	21.5 a 26.5	27 a 31	31.5 a 36	Más de 36.5

Hombres: pectoral/ tricep/ subescapular/ supra iliaco/abdomen/anterior del muslo

Mujer: tricep/subescapular/supra iliaco/abdomen/anterior del muslo/femoral

DERECHA	SEGMENTO	IZQUIERDO
21	Tricep	22
21	Subescapular	23
16	Pectoral	16
17	Abdomen	18
15	Supra iliaco	17
20	Anterior del muslo	22
18	Femoral	19

Media	
Tricep	21.5
Subescapular	22
Abdomen	17.5
Cresta iliaca	16
Anterior del muslo	21
femoral	18.5

Formula mujeres 16 a 30 años	%Grasa= $(\Sigma \text{ pliegues} \times 0.217) - 4.47$
	%Grasa= $(6 \times 0.217) - 4.47$
	%Grasa= $(1.302) - 4.47$
	%Grasa= 3.168

Examen postural.

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164 cm



Vista anterior

	Bueno 10	Regular 5	Malo 0
Espalda dorsal		X	
Espalda lumbar	X		
Hombro		X	
Cadera		X	
Rodilla		X	
tobillo	X		

Total= 40

Vista anterior

	Bueno 10	Regular 5	Malo 0
Espalda dorsal		X	
Espalda lumbar	X		
Hombro		X	
Cadera		X	
Rodilla		X	
tobillo	X		

Total= 40



Vista lateral derecha

	Bueno 10	Regular 5	Malo 0
Espalda dorsal	X		
Espalda lumbar	X		
Hombro	X		
Cadera	X		
Rodilla		X	
tobillo	X		

Total= 55



Vista lateral izquierda

	Bueno 10	Regular 5	Malo 0
Espalda dorsal	X		
Espalda lumbar	X		
Hombro	X		
Cadera	x		
Rodilla		X	
tobillo	X		

Total= 55



Nota de evolución

Paciente femenina de 20 años, generalmente se observa bien, como observación resalta una ligera elevación de hombro derecho comparación del lado opuesto, lo cual produce una elevación de todo el segmento, dicha observación es más visible sobre la vista anterior, de igual forma sobresale una sutil rotación interna de rodilla derecha, la cual es más visible en la vista lateral derecha y vista anterior.

ETAPA 2

COMPETENCIA

Test Queens college

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 años Peso: 57 kg Talla: 164 cm

Formula	
Hombres	VO2 Max= $111.33-(0.42 \times \text{ritmo cardiaco})$
Mujeres	VO2 Max= $65.81-(0.1847 \times \text{ritmo cardiaco})$

Resultados

# Evaluacion	Datos	Formula
Primer evaluación	Tiempo 3 minutos RC 117	VO2 Max= $65.81-(0.1847 \times 117)$ VO2 Max= $65.81-(21.6099)$ VO2 Max= 44.2001
Segunda evaluación	Tiempo 3 minutos RC 140	VO2 Max= $65.81-(0.1847 \times 140)$ VO2 Max= $65.81-(25.85)$ VO2 Max= 39.96

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativa durante las valoraciones, en ambos casos se realizo un ligero calentamiento para realizar la prueba, en la primer evaluación tuvo un poco de dificultad para adaptarse al ritmo de la prueba pero en un lapso de 20s, se adaptó y logro los 3 minutos del test y en la segunda valoración la paciente se mostró un poco agitada y con un incremento en la frecuencia cardiaca debido a que se había realizado actividad física previo a su test.

Test rockport

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164cm

Formula	
PC=Peso corporal E= Edad S= Sexo M (1) F (0) T= Tiempo que realizo RC=R existencia cardiaca	$VO2 \text{ Max} = 132.6 - (0.17 * PC) - (0.39 * E) + (6.31 * S) - (3.27 * T) - (0.156 * RC)$

Resultados caminata rápida.

# EVALUACION	DATOS	FORMULA
Primer evaluación	PC= 57 E= 20 S= 0 T= 14.06 min RC= 147 bpm	$VO2 \text{ Max} = 132.6 - (0.17 * 57) - (0.39 * 20) + (6.31 * 0) - (3.27 * 14.06) - (0.156 * 147)$ $VO2 \text{ Max} = 132.6 - (9.69) - (7.8) + (0) - (45.97) - (22.93)$ $VO2 \text{ Max} = 122.91 - 7.8 + 0 - 45.97 - 22.93$ $VO2 \text{ Max} = 115.11 - 45.97 - 22.93$ $VO2 \text{ Max} = 69.14 - 22.93$ $VO2 \text{ Max} = 46.21$
Segunda evaluacion	PC= 57 E= 20 S= 0 T= 13.36 min RC= 130 bpm	$VO2 \text{ Max} = 132.6 - (0.17 * 57) - (0.39 * 20) + (6.31 * 0) - (3.27 * 13.36) - (0.156 * 130)$ $VO2 \text{ Max} = 132.6 - (9.69) - (7.8) + (0) - (43.68) - (20.28)$ $VO2 \text{ Max} = 122.91 - 7.8 + 0 - 20.28$ $VO2 \text{ Max} = 115.11 - 43.68 - 20.28$ $VO2 \text{ Max} = 69.14 - 17.78$ $VO2 \text{ Max} = 51.36$

TEST DE ROCKPORT						
	EDAD	NIVEL BAJO	NIVEL REGULAR	NIVEL BUENO	NIVEL EXCELENTE	NIVEL SUPERIOR
HOMBRES	20-29	< 41	42-45	46-50	51-55	> 56
	30-39	< 40	41-43	44-47	48-53	> 54
	40-49	< 37	38-41	42-45	46-52	> 53
	50-59	< 34	35-37	38-42	43-49	> 50
	60-69	< 30	31-34	35-38	39-45	> 46
MUJERES	20-29	< 35	36-39	40-43	44-49	> 50
	30-39	< 33	34-36	37-40	41-45	> 46
	40-49	< 31	32-34	35-38	39-44	> 45
	50-59	< 25	26-28	29-31	32-35	> 36
	60-69	< 24	25-28	29-30	31-34	> 35

Test Gregory Fisher

Paciente: Nadia Hernández Martínez Edad: 20 a Peso: 57 kg Talla: 164cm

Formula	
S= Sexo M (1) F (0) PC=Peso corporal T= Tiempo que realizo FC= Frecuencia cardiaca	$VO2 \text{ Max} = 100.5 + (8.344 * S) - (0.1636 * PC) - (1.438 * T) - (0.09128 * FC)$

Resultados caminata rápida.

# EVALUACION	DATOS	FORMULA
Primer evaluación	S= 0 PC=57 T= 17:01 min FC= 140 bpm	$VO2 \text{ Max} = 100.5 + (8.344 * 0) - (0.1636 * 57) - (1.438 * 17.01) - (0.09128 * 140)$ $VO2 \text{ Max} = 100.5 + (0) - (9.32) - (24.46) - (12.77)$ $VO2 \text{ Max} = 100.5 + (0) - (9.32) - (24.46) - (12.77)$ $VO2 \text{ Max} = 100.5 - (9.32) - (24.46) - (12.77)$ $VO2 \text{ Max} = 100.5 - (9.32) - (24.46) - (12.77)$ $VO2 \text{ Max} = 91.18 - (24.46) - (12.77)$ $VO2 \text{ Max} = 66.72 - (12.77)$ $VO2 \text{ Max} = 54$
Segunda evaluacion	S= 0 PC=57 T= 16:24 min FC= 150 bpm	$VO2 \text{ Max} = 100.5 + (8.344 * 0) - (0.1636 * 57) - (1.438 * 16.24) - (0.09128 * 150)$ $VO2 \text{ Max} = 100.5 + (0) - (9.32) - (23.35) - (13.69)$ $VO2 \text{ Max} = 100.5 - (9.32) - (23.35) - (13.69)$ $VO2 \text{ Max} = 91.18 - (23.35) - (13.69)$ $VO2 \text{ Max} = 67.83 - 13.69$ $VO2 \text{ Max} = 54.14$

Nota de evolución

El paciente se mostró colaborativa durante las valoraciones, en ambos casos se realizo un ligero calentamiento para realizar la prueba, como conclusión al oserva ambos resultados, se encunta que tuvo una reducción de tiempo de 37 segundos, pero de igual foma se observa un icremento de 10 en la frecuencia cardiaca, esto podría deberse a que el paciente se encontró mas adaptado al test, enfocándose en reducir su tiempo de recorrido, haciendo un mayot esfuerzo de su cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Salto de cuerda

Paciente: Nadia Hernández Martínez **Edad:** 20 años **Peso:** 57 kg **Talla:** 164 cm
Rutina:

- 25 saltos básicos
- Descanso 10 segundos
- 25 saltos laterales derechos
- Descanso 10 segundos
- 25 saltos básicos
- Descanso 10 segundos
- 25 saltos laterales izquierdos
- Repetir rutina por 4 veces.



Nota de evolución

Durante la realización de la misma se trabajaron distintos tipos de saltos, de los cuales: salto lateral derecho e izquierdo, salto normal, salto cruzado y algunas subvariaciones. La paciente inicio con un poco de dificultad pero tiempo después se adapto y pudo realizarlo casi a su totalidad.

Tabata

Paciente: Nadia Hernández Martínez **Edad:** 20 años **Peso:** 57 kg **Talla:** 164 cm
Rutina:



Objetivo	Funciona como un ejercicio de alta intensidad, también es considerado como una sesión de cardio, pero también para desarrollar la fuerza muscular.
Duración	Realizar 8 ejercicios durante 20 segundos cada uno, e intercalarlos con un descanso de 10 segundos.
Constancia	Se recomienda realizarlo entre 2 y 3 veces por semana.

Propiocepcion Y Equilibrio

Paciente: Nadia Hernández Martínez **Edad:** 20 años **Peso:** 57 kg **Talla:** 164 cm
Rutina:

ejercicio	Duración y repetición
Parado en putillas con ojos abiertos/cerrados	30 segundos continuos
Parado en un pie con ojos abiertos/cerrados	30 segundos continuos
Saltar en un pie con ojos cerrados	30 segundos continuos
Centrar la pelota en Bossu	Hasta lograrlo 3 veces
Marometa panda	Hasta lograr

