

# **EVALUACIÓN DE CAPACIDADES FÍSICAS**

Curso: KIN103

Profesora: Daniela Canessa

Fecha realización evaluaciones: 3 de septiembre, 2018

Alumno: Miguel Ramírez

## Introducción:

Durante el día 3 de septiembre del 2018, se realizaron diferentes evaluaciones de capacidades físicas a alumnos del curso KIN103. Estas fueron test de abdominales máximos, test de flexiones de brazos máximas, test de agilidad de illinois, test de flexibilidad sit and reach y test de cooper. Este informe analiza brevemente los resultados obtenidos es estos test por mi mismo (Miguel Ramírez). Pude realizar todos los test de manera normal ya que me encuentro sin ninguna lesión o prevención. A continuación analizaré test por test, primero insertando la tabla de los parámetros respectivos (hombre de 22 años) y luego comentaré con mis resultados.

## Test de abdominales máximos:

Valores de Referencia Resistencia Muscular Abdominales						
1 Minute Sit Up Test (Men)						
Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Good	44-49	40-45	35-41	29-35	25-31	22-28
Above average	39-43	35-39	30-34	25-28	21-24	19-21
Average	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Below Average	31-34	29-30	23-26	18-21	13-16	11-14
Poor	25-30	22-28	17-22	13-17	9-12	7-10
Very Poor	<25	<22	<17	<9	<9	<7

Source: adapted from Golding, et al. (1986). The Y's way to physical fitness (3rd ed.)

En esta prueba realicé 70 abdominales, lo que significa que me encuentro con excelente fuerza (ya que es un test de fuerza), es decir, con buena capacidad de desarrollar una tensión muscular para vencer o soportar una resistencia. Esto está fuertemente correlacionado con que hace 4 años practico calistenia y voy al gimnasio. Por lo tanto, es un resultado esperable.

## Test de flexiones de brazos máximos:

### **Prueba de Resistencia Muscular (Brazos)**

Repeticiones máximas de flexiones de codo hasta  
punto de fatiga muscular

SEXO	Edad	Muy Baja	Baja	Promedio	Bueno	Excelente
Hombres	20-29	≤21	22-27	29-35	37-44	≥47
	30-39	≤16	17-23	24-29	30-36	≥37
	40-49	≤10	11-17	18-23	24-29	≥30
	50-59	≤8	9-12	13-18	19-24	≥25
	60+	≤6	6-9	10-16	18-22	≥23
Mujeres	20-29	≤15	16-22	23-29	30-35	≥36
	30-39	≤10	11-17	18-23	24-30	≥31
	40-49	≤5	6-11	12-17	18-23	≥24
	50-59	≤5	6-10	11-16	17-20	≥21
	60+	≤1	2-4	5-11	12-15	≥16

American College Sports Medicine 1995 Guidelines for exercise testing and prescription. Edición 5ª. Lea & Febiger. Philadelphia. Pag 269-287

Nuevamente este test también es de fuerza, donde hice 47 flexiones. Esto corrobora lo comentado anteriormente de que me encuentro con excelente fuerza y tiene sentido con los deportes que practico y comenté anteriormente.

## Test de agilidad e Illinois:

### ILLINOIS TEST

Rating	Males	Females
Excellent	< 15.2	< 17.0
Above Average	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Below Average	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	> 18.3	> 23.0

En este test de agilidad y velocidad hice 15.22 segundos, lo que significa que me encuentro sobre el promedio en velocidad, casi en excelencia. Sin embargo, no me

encuentro en excelencia porque no practico mucho mi velocidad en mis deportes semanales, por lo que no alcanzo a desarrollar mucho mi capacidad de velocidad. Sin embargo, me encuentro en un buen nivel debido a que me preocupo, en especial en el gimnasio, de mantener un buen estado físico trotando además de las pesas.

### Test de flexibilidad sit and reach:

PERCENTILE RANKS FOR SIT-AND-REACH FLEXIBILITY TESTER						
COOPER INSTITUTE / YMCA						
inches men / women						
Percentile / Age	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
99	>23.4 / >24.3	>23.0 / >24.5	>22.0 / >24.0	>21.3 / >22.8	>20.5 / >23.0	>20.0 / >23.0
95	23.4 / 24.3	23.0 / 24.5	22.0 / 24.0	21.3 / 22.8	20.5 / 23.0	20.0 / 23.0
90	22.6 / 24.3	21.8 / 23.8	21.0 / 22.5	20.0 / 21.5	19.0 / 21.5	19.0 / 21.8
80	21.7 / 22.5	20.5 / 22.5	19.5 / 21.5	18.5 / 20.5	17.5 / 20.3	17.3 / 19.0
70	20.7 / 22.0	19.5 / 21.5	18.5 / 20.5	17.5 / 19.8	16.5 / 19.3	15.5 / 17.5
60	19.0 / 21.5	18.5 / 20.5	17.5 / 20.0	16.3 / 19.0	15.5 / 18.5	14.5 / 17.0
50	18.0 / 21.0	17.5 / 20.0	16.5 / 19.0	15.3 / 18.0	14.5 / 17.9	13.5 / 16.4
40	16.5 / 20.5	16.5 / 19.3	15.5 / 18.3	14.3 / 17.3	13.3 / 16.8	12.5 / 15.5
30	15.5 / 19.5	15.5 / 18.3	14.5 / 17.3	13.3 / 16.5	12.0 / 15.5	11.3 / 14.4
20	13.2 / 18.5	14.4 / 17.0	13.0 / 16.5	12.0 / 15.0	10.5 / 14.8	10.0 / 13.0
10	10.5 / 14.5	12.3 / 15.4	11.0 / 14.4	10.0 / 13.0	8.5 / 13.0	8.0 / 11.5
5	9.4 / 14.5	10.5 / 14.1	9.3 / 12.0	8.3 / 10.5	7.0 / 12.3	5.8 / 9.2
1	<9.4 / <14.5	<10.5 / <14.1	<9.3 / <12.0	<8.3 / <10.5	<7.0 / <12.3	<5.8 / <9.2
						Very Poor

En este test de flexibilidad alcancé las 15.5 pulgadas, lo que significa que me encuentro pobre de flexibilidad. Esto es muy importante debido a que ahora sé que debo mejorar mi flexibilidad a través del elongamiento. Normalmente antes y después de cualquier deporte le dedico 3 minutos a elongar, sin embargo, como puedo notar en los resultados esto no es suficiente. Esto debo desarrollarlo para poder alcanzar mayor amplitud en mis movimientos y para que no ocurra, como se habló en clases, enconamiento de los músculos debido a falta de elongación.

## Test de Cooper:

Hombres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

  

Mujeres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Finalmente en el test de Cooper alcancé los 2600 m, esto significa que me encuentro bien de resistencia. Es decir que soy capaz a un buen nivel, aunque no excelente, de soportar un esfuerzo a una intensidad dada durante un periodo de tiempo determinado. Esto creo que tiene relación con lo comentado en el test de Illinois, ya que me preocupo de poseer buen estado físico, pero no es mi prioridad ya que en el gimnasio y en la calistenia busco desarrollar hipertrofia y fuerza. Por lo que efectivamente tiene sentido que me encuentre sobre el promedio en resistencia pero no en el máximo nivel.

Aquí puedo calcular mi VO<sub>2</sub> máximo de manera indirecta, con la fórmula:

$$VO_{2max} = (D - 504,1)/44,92$$

Por lo que mi VO<sub>2</sub>max = 46,66.