



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE TERAPIA FÍSICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“APLICACIÓN DEL SENIOR FITNESS TEST COMO MÉTODO DE VALORACIÓN FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES QUE INGRESAN AL SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL PROVINCIAL PUYO”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada de Terapia Física.

**Autora:** Salán Luna, Viviana Gisela

**Tutora:** MSc. Cobo Sevilla, Verónica De Los Ángeles

Ambato – Ecuador  
Diciembre, 2015

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“APLICACIÓN DEL SENIOR FITNESS TEST COMO MÉTODO DE VALORACIÓN FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES QUE INGRESAN AL SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL PROVINCIAL PUYO”** de Viviana Gisela Salán Luna estudiante de la Carrera de Terapia Física, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, Septiembre del 2015

LA TUTORA

.....  
MSc. Cobo Sevilla, Verónica De Los Ángeles

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación **“APLICACIÓN DEL SENIOR FITNESS TEST COMO MÉTODO DE VALORACIÓN FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES QUE INGRESAN AL SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL PROVINCIAL PUYO”** como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de éste trabajo de grado.

Ambato, Septiembre del 2015

LA AUTORA

.....  
Salán Luna, Viviana Gisela

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando ésta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Septiembre del 2015

LA AUTORA

.....  
Salán Luna, Viviana Gisela

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema **“APLICACIÓN DEL SENIOR FITNESS TEST COMO MÉTODO DE VALORACIÓN FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES QUE INGRESAN AL SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL PROVINCIAL PUYO”** de Viviana Gisela Salán Luna, estudiante de la Carrera de Terapia Física.

Ambato, Diciembre del 2015

Para constancia firman

.....  
PRESIDENTE/A

.....  
1er VOCAL

.....  
2do VOCAL

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de graduación a Dios, a mis padres, hermana y a mi hijo.

A Dios por haberme dado la oportunidad de vivir, por guiarme por el camino del bien y por brindarme sabiduría y fortaleza para culminar mis estudios. A mis padres GUSTAVO y AZUCENA, por ser ese apoyo incondicional en toda mi etapa estudiantil a pesar de la distancia, a mi hermana GABRIELA por ser mi amiga y apoyo a lo largo de mi carrera y especialmente quiero dedicar mi trabajo de graduación a mi hijo MATEO JOAQUÍN por ser mi motor, mi fuerza para culminar con éxito mi investigación, mi fuente de inspiración y porque fué quien me impulsó para alcanzar esta meta en mi vida.

Viviana Salán

## AGRADECIMIENTO

La presente investigación es un esfuerzo en el cual de una u otra forma participaron varias personas, agradezco a mis padres, hermana, hijo y toda mi familia por la paciencia que me brindaron, por acompañarme en cada tristeza y alegría vivida, por ser ese apoyo incondicional, por brindarme ánimo cuando me iba a dar por vencida. A mis amigas Andrea y Carolina, quienes se convirtieron en mi segunda familia y me brindaron su apoyo en cada momento de mi vida Universitaria. A mi novio Joffre por ser mi pilar para no derrumbarme ante toda adversidad a lo largo de mi Carrera, por ser mi amigo y confidente, por ser quien compartió alegrías y tristezas, por su paciencia y por todo el amor brindado.

De la misma manera quiero brindar agradecimientos al Hospital Provincial Puyo que me abrió las puertas para realizar el presente trabajo de tesis, en especial a los profesionales de fisioterapia Alex, Fernanda, Daisy, Doris y Esteban que siempre estuvieron al pendiente de cada avance que con esfuerzo y dedicación lo realicé, muchas gracias. A mi Tutora de tesis Lic. Msc. Verónica Cobo por la oportunidad de trabajar con ella y compartir sus conocimientos, tiempo y dedicación para la culminación del presente trabajo.

Y finalmente agradecida con mi hijo Joaquín porque a pesar de su corta edad ha sabido llenarme de fortaleza en cada avance de este largo, pero gratificante tiempo transcurrido que con muchos sacrificios juntos lo hemos llegado a concluir.  
GRACIAS.

Viviana Salán

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA .....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR .....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiii
RESUMEN.....	xiv
SUMMARY .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1.- TEMA .....	3
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2.1.-CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO .....	7
1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES .....	8
1.2.6.- DELIMITACIÓN .....	9
1.3.- JUSTIFICACIÓN .....	9
1.4.- OBJETIVOS.....	10



1.4.1.- OBJETIVO GENERAL .....	10
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	12
2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	12
2.4. BASES TEÓRICAS .....	14
2.4.1. FUNDAMENTACIÓN DE LAS VARIABLES .....	15
2.5. HIPÓTESIS .....	26
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES .....	26
CAPÍTULO III .....	27
MARCO METODOLÓGICO .....	27
3.1.- ENFOQUE .....	27
3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.3.- NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA .....	28
3.5.- Operacionalización de variables: Senior Fitness Test. ....	29
3.6.- PROCESO METODOLÓGICO .....	30
4.2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	31
CAPÍTULO V .....	32
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	32
5.1.- ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS.....	32
5.2.- VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	36
5.3.- PLANTEO DE HIPÓTESIS .....	55
CAPÍTULO VI .....	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	56

6.1.- CONCLUSIONES .....	56
6.2.- RECOMENDACIONES .....	57
CAPÍTULO VII .....	58
PROPUESTA .....	58
7.1.- DATOS INFORMATIVOS .....	58
7.1.1.- TÍTULO .....	58
7.1.2.-BENEFICIARIOS .....	58
7.1.3.- LUGAR .....	58
7.1.4.- EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE.....	58
7.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	59
7.3.- JUSTIFICACIÓN .....	59
7.4.- OBJETIVOS.....	60
7.4.1.- OBJETIVO GENERAL .....	60
7.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	60
7.7.- MODELO OPERATIVO .....	61
MANUAL DE .....	64
IMPLEMENTACIÓN.....	64
PRUEBA 1 .....	67
SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA.....	67
PRUEBA 2 .....	69
FLEXIONES DE BRAZO .....	69
PRUEBA 3 .....	71
2 MINUTOS DE MARCHA .....	71
PRUEBA 4 .....	73
FLEXIONES DE TRONCO .....	73
PRUEBA 5 .....	75

JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA .....	75
PRUEBA 6 .....	77
LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE.....	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
BIBLIOGRAFÍA .....	79
LINKOGRAFÍA.....	80
CITAS BIBLIOGRÁFICAS - BASES DATOS UTA.....	81
ANEXOS.....	82

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Población de adultos mayores en el proyecto “Años Dorados” .....	6
Tabla N°2.- Hoja de Registro Senior Fitness Test Elaborado: Viviana Salán .....	25
Tabla N°3.- Operacionalización de variables .....	29
Tabla N°5.- Cronograma de actividades .....	31
Tabla N°6.- Según rangos de edad 65-69 años, femenino .....	36
Tabla N°7.- Según los rangos de edad 70-74 años, femenino.....	37
Tabla N°8.- Según los rangos de edad 75-79 años, femenino.....	38
Tabla 9°.- Según los rangos de edad 65-69 años, masculino .....	39
Tabla 10.- Según los rangos de edad 70-74 años, masculino.....	40
Tabla N° 11.- Según los rangos de edad 80-84 años, masculino .....	41
Tabla N° 12.- Rango 65-69 años, femeninoElaborado por.- Viviana Salán .....	42
Tabla N° 13.- Rango 70-74años femenino .....	43
Tabla N°14.- Rango 75-79 años femenino .....	44
Tabla N° 15- Rango 75-79 años femenino .....	45
Tabla N° 16.- Rango 80-84 años femenino .....	46
Tabla N°17.- Rango 65-69 años masculino .....	47
Tabla N°18.- Rango 70-74 años masculino .....	48
Tabla N°19.- Rango 75-79 años masculino .....	49
Tabla N°20.- Rango 80-84años masculino .....	50
Tabla N°21.- Rango 90-94 años masculino .....	51
Tabla N°22.- Coeficiente de correlación intraclase Sentarse y levantarse de una	52
Tabla N°23.- Coeficiente de correlación intraclase Flexiones de Brazo .....	52
Tabla N°24.- Coeficiente de correlación intraclase 2 minutos de marcha.....	53
Tabla N°25.- Coeficiente de correlación intraclase flexiones de tronco .....	53
Tabla N°26.- Coeficiente de correlación intraclase Juntar las manos tras la espalda .....	54
Tabla N°27.- Coeficiente de correlación intraclase Levantarse, caminar y volver a sentarse. ....	54
Tabla N°28.- Modelo Operativo.....	63

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1.- Bases teóricas .....	14
Gráfico N°2.- 30-S Chair Stand (fuerza de piernas).....	20
Gráfico N°3.- ArmCurl (Fuerza de Brazos).....	21
Gráfico N°4.- 2 Minutes Step (Resistenciaaerobica alternativa) .....	22
Gráfico N°5.- ArmCurl (Fuerza de Brazos).....	23
Gráfico N°6.- ArmCurl (Flexibilidad de Brazos).....	23
Gráfico N°7.- ArmCurl (Balance dinámico) .....	24
Gráfico N°8.- Distribución de la población por género .....	32
Gráfico N°9.- Distribución de la población femenina según rangos de edad .....	33
Gráfico N°10.- Distribución de la población masculina según rangos de edad ....	34
Gráfico N°11.- Distribución de la población por patologías.....	35
Gráfico N°12.- Sentarse y levantarse de una silla .....	68
Gráfico N°13.- Flexiones de brazo .....	70
Gráfico N°14.- 2 Minutos de marcha.....	72
Gráfico N°15.- Flexiones de tronco.....	74
Gráfico N°16.- Juntar las manos tras la espalda .....	76
Gráfico N°17.- Levantarse, caminar y volver a sentarse .....	78

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE TERAPIA FÍSICA

**“APLICACIÓN DEL SENIOR FITNESS TEST COMO MÉTODO DE VALORACIÓN FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES QUE INGRESAN AL SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL PROVINCIAL PUYO”**

Autora: Salán Luna, Viviana Gisela

Tutora: MSc. Cobo Sevilla, Verónica De los Ángeles

**Fecha:** Septiembre del 2015

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo tuvo como interrogante el conocer si es confiable la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores; El estudio se realizó a 30 adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial. A los cuales se les aplicó dos veces la valoración en la mañana y en la tarde del mismo día.. El enfoque del trabajo fue cuantitativo, con un nivel descriptivo-observacional, y con modalidades especiales de investigación, donde una vez realizada la valoración a cada participante y conocido su perfil epidemiológico se procedió a aplicar la técnica a investigar, estableciéndose que la aplicación del Senior Fitness Test es 95% confiable para su utilización previo a un tratamiento fisio-kinesio-terapéutico.

**PALABRAS CLAVES:** SENIOR\_FITNESS, ADULTOS\_MAYORES, ENFERMEDADES\_CRÓNICAS, METABÓLICAS\_TRANSMISIBLES.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

CAREER OF PHYSICAL THERAPY

**THE APPLICATION OF THE SENIOR FITNESS TEST AS A METHOD OF FUNCTIONAL ASSESSMENT OF ELDERLY PEOPLE WITH CHRONIC METABOLIC NONCOMMUNICABLE DISEASES WHO ARE UNDER THE PHYSIOTHERAPY SERVICE OF THE PROVINCIAL HOSPITAL OF PUYO”**

**Author:** Salán Luna, Viviana Gisela

**Tutor:** MSc. Cobo Sevilla, Verónica De los Angeles

**Date:** September 2015

**SUMMARY**

The aim of research project was to investigate whether the application of the Senior Fitness Test to elderly people is reliable. The study was carried out by investigating 30 elderly people with chronic metabolic noncommunicable diseases who are under physiotherapy service of the Provincial Hospital. The assessment was applied to them twice in the same day, once in the morning and once in the afternoon. The focus of the research was quantitative, with a descriptive-observational level, and with special investigative techniques, where once each participant was evaluated and their epidemiological profile known, the investigative technique was applied, establishing that the application of the Senior Fitness Test is 95 % reliable for its preliminary use in physio-kinetic-therapeutic treatment.

**KEY WORDS:** SENIOR\_FITNESS, ELDERLY PEOPLE, CHRONIC  
METABOLIC NONCOMMUNICABLE DISEASES.



## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto tiene como finalidad realizar la aplicación del Senior Fitness Testen adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles y con ello determinar la confiabilidad del test al aplicarlo.

Conforme pasan los años el cuerpo humano va envejeciendo y con ello trae enfermedades musculo-esqueléticas que empeoran si la persona es sedentaria y con ello su condición física va decayendo. Para valorar la condición física del adulto mayor se creó un test acorde a las limitaciones del adulto mayor.

El Senior Fitness Test(SFT) es una batería diseñada para valorar la condición física de los adultos mayores con seguridad y de forma segura. El SFT se puede aplicar en personas con diferentes edades entre 60 y 94 años de edad, es de fácil aplicación en cuanto al equipamiento y espacio necesarios, por lo que puede realizarse fuera o dentro del laboratorio. El Senior Fitness Test valora los 5 componentes principales que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.

La población de adultos mayores hoy en día se enfrenta a carencias económicas, a lo cual se agrega que el mayor porcentaje de ellos viven solos, lo que hace cada vez más difícil su vida en condiciones adecuadas.

Es inevitable que los adultos mayores conforme envejezcan no dependan al 100% de terceras personas para realizar actividades de la vida diaria, sin embargo, la dependencia debiera corresponder sólo al último período de la existencia y su condición física sea lo menos posible limitada.

El objetivo es descubrir cómo lograr que la mayoría de las personas lleguen a la adultez mayor en las mejores condiciones, y que puedan realizar actividades de la vida diaria sin dependencia, razón por la cual mediante esta investigación se

pretende dar confiabilidad al test y con ello ayudar a que los profesionales de la salud brinden el tratamiento más eficaz acorde a las limitaciones del adulto mayor.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.- TEMA**

“Aplicación del Senior Fitness Test como método de valoración funcional en adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo“

#### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1.-CONTEXTUALIZACIÓN**

###### **Macro**

A lo largo de los años hemos notado un incremento mundial en la población adulta mayor (adultos mayores de 60 años según la OMS) razón que se convertirá en uno de los grandes desafíos de la actualidad, ya que se deberán implementar nuevas y mejores formas de atención primaria para suplir todas sus necesidades y así brindar mejor bienestar físico y psicológico a dichas personas.

Un aspecto de extraordinaria importancia en los adultos mayores a nivel mundial es la disminución de la capacidad física conforme avanza la edad, un fenómeno previsible y que puede detenerse poniendo especial atención sobre el nivel de condición física y de actividad física. Muchos de los adultos mayores, debido a que llevan un estilo de vida sedentario, están peligrosamente cerca de su nivel de capacidad máxima durante actividades normales de la vida diaria, razón por la que muchos de ellos conforme avanzan los años presentan complicaciones físicas.

Sánchez Carolina en su tesis “Estudio comparativo de la técnica acuática bad ragaz vs facilitación neuromuscular propioceptiva en el mejoramiento de la condición neuromuscular del adulto mayor con artrosis de rodilla en el Hospital Regional Docente Ambato” menciona que: En el Ecuador para el Instituto Nacional de Investigaciones Gerontológicas el envejecimiento poblacional es una situación preocupante, debido a que las personas de la tercera edad se encuentran dentro de los grupos vulnerables por la falta de atención hacia ellos. Durante el período 2012-2013 el gobierno ecuatoriano dio prioridad a desarrollar la Agenda de Igualdad para adultos mayores, con el fin de plantear estrategias que ayuden a mejorar la calidad de vida de los mismos.(1)

Morel Véronique en su artículo: “Ejercicio y adulto mayor” menciona que medida que las personas envejecen se observa claramente alteraciones en su estado de salud física y psicológica, dichos cambios son inevitables pero que si realiza actividad física este puede modificarse, el ejercicio ayuda a mantener o mejorar la condición del adulto mayor.(2)

Uno de los puntos importantes que deben tomarse en cuenta al momento de realizar actividad física es que deben estar adaptadas a las posibilidades de la persona, se presenten de forma adecuada, se cuenta con el ambiente adecuado para su realización y reciban un tratamiento activo, de tal manera que permita a todos los participantes realizarlas con éxito y facilidad.

Roberta Rikkli y Jessie Jones en el libro:”Senior Fitness Test” menciona que dicho test es una herramienta que nos permite valorar la condición física de los adultos mayores valorándolos de manera segura y práctica los 5 componentes principales que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio.(3)

## **Meso**

El Ecuador en el 2008 empezó a brindar primordial atención sobre los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos mayores, entre otros grupos con capacidades diferentes.

El actual gobierno al ver que el envejecimiento es un proceso multidimensional que tiene incidencia en la persona, la familia y la comunidad empezó en marcha de acciones integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. La acción a favor de los adultos mayores es un desafío para el Estado en sus niveles nacionales y locales. Lo es también para el sector privado, las organizaciones sociales y los ciudadanos en general. El trabajo mancomunado asegura el logro de cambios a favor de la igualdad y equidad social a nivel del país que involucra a todos los ecuatorianos.

El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en su página web informó que: La mayoría de adultos mayores son mujeres y se encuentre los 60-65 años de edad.(4). En el Ecuador en los últimos años se ha venido dando mayor relevancia a dicha población teniendo como objetivo mantener la autonomía e independencia a medida que se envejece. Hoy en día se tiene adultos mayores con muchas incapacidades y que llegan a esta edad con muchos problemas y enfermedades degenerativas, entonces es necesario contribuir a que esto no ocurra y tener adultos mayores que realicen actividad física.

Kléver Paredes en el artículo “¿Por qué hablar de los adultos mayores?” publicado en el diario El Telégrafo comenta que es importante tener conocimiento que el envejecimiento no es igual en todas las personas, aquí influye el género, nivel educativo, condición socioeconómica, calidad de vida y otros aspectos y que el ambiente en el que vive tiene que ver con su envejecimiento. (5)

El Senior Fitness Test se ha venido integrando a la población de Ecuador en la última década como parte de trabajos investigativos de graduación para obtención

de títulos profesionales. En los datos investigados no refleja la aplicación de dicho test en hospitales del país.

## Micro

Conforme pasan los años en la Provincia de Pastaza se ha dado mayor importancia a este grupo de personas que hace tiempo atrás no recibía la más mínima atención y específicamente no se incluía a la sociedad ya que eran vistos como el grupo débil y el menos incluyente en la sociedad.

En la actualidad el Patronato Provincial de Pastaza viene realizando un proyecto en el cual su objetivo primordial es que el adulto mayor sea incluido en la sociedad y tratado como un grupo de apoyo a la sociedad, el proyecto consta de todo un grupo médico: terapeutas físicos, psicólogos, médicos, trabajo social, para así tener conocimiento del estado no solo físico sino también psicológico del adulto mayor.

El Patronato Provincial de Pastaza en su proyecto: “Años Dorados” menciona que a través de investigaciones el 13% de la población de la Provincia pertenece a los adultos mayores.(6)

PROVINCIA DE PASTAZA	HOMBRES					MUJERES					TOTAL GENERAL
	EDAD				TOTAL	EDAD				TOTAL	
	65- 70	71- 75	76- 80	81 y más		65- 70	71- 75	76- 80	81 y más		
Población adultos mayores	864	407	304	320	1896	820	409	274	318	1821	3716
Demanda efectiva para el proyecto	95	55	34	36	220	115	63	50	50	280	500

**Tabla N°1.** Población de adultos mayores en el proyecto “Años Dorados”

**Fuente:** INEC-Censo 2010. GADPPz

Aunque en la Provincia se ejecuta dicho proyecto no se realiza ningún tipo de valoración específica para la población adulta mayor para así de esta manera tener conocimiento sobre las debilidades y habilidades que tienen dichos involucrados. La aplicación del Senior Fitness Test en los adultos mayores brinda a los participantes realizar con facilidad las actividades que se mencionan en dicho test de una forma fácil y con riesgos menores al momento de realizar su aplicación ya que todas las pruebas a realizarse están adaptadas a la edad de cada adulto mayor.

### **1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO**

En el Ecuador no se ha implementado un test indicado para la valoración del adulto mayor para de esta manera mantenerlos en actividad y así poder sobrellevar o mejorar el proceso evolutivo de las enfermedades degenerativas propias de su edad. Aunque el actual gobierno ha brindado mayor énfasis en este grupo de personas sigue habiendo una carencia de valoraciones íntegras e individualizadas adecuadas para los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles.

El Patronato Provincial de Pastaza ha realizado actividades en las cuales involucren a los adultos mayores pero no se realiza ninguna valoración previa para tener conocimiento sobre la condición física de cada participante y con ello determinar si la actividad está indicada acorde a sus necesidades y debilidades.

El Senior Fitness Test en la actualidad es un método que ha demostrado estar en auge en lo que respecta a la evaluación de la condición física general, a diferencia de otros test utilizados hasta el momento ya que el participante podrá así realizar de manera adecuado los ejercicios y evitar complicaciones durante y después de la valoración en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles.

Durante la aplicación de éste método el adulto mayor no deberá presentar dolor ya que está adaptado para la capacidad individual más no una valoración grupal con

datos específicos sino, acorde a las dificultades que ellos presente durante dicha evaluación.

### **1.2.3.- PROGNOSIS**

De no llevarse a cabo la presente investigación no se tendrá conocimiento sobre si la valoraciones confiable para poderla implementar a las valoraciones de la condición física del adulto mayor. Aplicando el Senior Fitness Test se tendrá una valoración completa e indicada para evaluar la condición física en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles y conocer cuáles son sus dificultades al momento de realizar un programa de rehabilitación. El Senior Fitness Test aportará en la valoración del adulto mayor ya que de esta manera vamos a brindar al equipo médico-terapista facilidad para que se pueda realizar un plan de tratamiento acorde a las necesidades del paciente respetando sus limitaciones presentadas durante dicha valoración.

### **1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Es confiable la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que requieren un programa de actividad física en los pacientes que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo?

### **1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES**

- ✓ ¿Cómo se puede medir la confiabilidad del Senior Fitness Test?
- ✓ ¿Qué datos aportará la aplicación del Senior Fitness Test?
- ✓ ¿Es confiable la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores?



### **1.2.6.- DELIMITACIÓN**

#### **Por contenidos**

- ✓ Área: Rehabilitación.
- ✓ Campo: Ciencias de la Salud, Fisioterapia.
- ✓ Aspecto: Funcionalidad de los adultos mayores.

#### **Delimitación Espacial**

Esta investigación se llevará a cabo en el servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.

#### **Delimitación Temporal**

Este proyecto investigativo se realizará durante el período Marzo -Agosto2015

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

El valor científico que éste proyecto brinda es que dará paso a nuevas investigaciones en la población adulta mayor que se ve afectado por la falta de actividad física, la valoración mediante la aplicación del Senior Fitness Test es una técnica que existe desde hace mucho tiempo pero que no ha sido utilizada en el Hospital Provincial Puyo. Las investigaciones previamente realizadas nos incentivan a analizar los datos que obtendremos al realizarla correcta con los datos referenciales.

La originalidad de la presente investigación es importante y necesaria ya que se realizará un estudio sobre la aplicación del Senior Fitness Test que está indicada en el adulto mayor con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles ya que hasta el momento en el área de terapia física el método utilizado es el test de

Ruffier, el mismo que no cuenta con una valoración completa y acorde a las necesidades del participante.

La investigación tiene un gran impacto social ya que el objetivo principal es realizar una valoración indicada acorde a las limitaciones que el adulto mayor presenta y de esta manera permitir al participante que se integre de una u otra forma en la sociedad y conviertan en personas cada vez más independientes. También con esta investigación se busca conocer las dificultades o limitaciones en los adultos mayores al aplicar el test y así ayudar a que el médico tratante y terapistas puedan determinar un plan de tratamiento adecuado para cada participante.

La presente investigación es factible puesto que para su desarrollo cuento con los recursos humanos, económicos, materiales e institucionales necesarios y además de ello los conocimientos necesarios.

#### **1.4.- OBJETIVOS**

##### **1.4.1.- OBJETIVO GENERAL**

Determinar la confiabilidad del instrumento “Senior Fitness Test” como indicador de la condición física del adulto mayor con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles en el área de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.

##### **1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Recolectar y analizar los resultados de la aplicación inicial y final del test.
- ✓ Identificar los componentes del Senior Fitness Test.
- ✓ Proponer la implementación del Senior Fitness Test en base a los resultados de confiabilidad.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Nuria Garatachea Vallejo, José Antonio de Paz Fernández, Itziar Calvo Jimena, Raquel Val Ferreren el artículo: “VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA FUNCIONAL, MEDIANTE EL SENIOR FITNESS TEST, DE UN GRUPO DE PERSONAS MAYORES QUE REALIZAN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA” publicado en Dialnet, pág. 22-27.(7)

Menciona que el ejercicio puede evitar limitaciones que son normales según el proceso de envejecimiento y es necesario una valoración de la condición física, por lo cual, el Senior Fitness Test es una de las pocas valoraciones que cumplen con los requisitos necesario para dichos pacientes.

Suárez Gil y Oscar Augusto en su artículo:” ACTIVIDAD FÍSICA”, expresan que la actividad física ayuda al mejoramiento de la condición física de los adultos mayores y mejora el proceso de envejecimiento. Analizaron si un programa de actividades recreativas ayuda a mejorar su condición física en los adultos mayores y analizaron los resultados. Aplicaron dos veces la valoración dando como resultado que los adultos mayores valorados mejoraron notablemente. (8)

Correa J en su investigación: “CAMBIOS EN LA APTITUD FÍSICA EN UN GRUPO DE MUJERES ADULTAS” pág. 24 se planteó que el objetivo es de determinar la aptitud física en un grupo de mujeres durante ocho meses y aplicar un programa de recreación para el adulto mayor aplicando métodos indicados para dicho grupo de participantes en el Puente de Aranda de la ciudad de Bogotá(9)

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Se emplea el aspecto axiológico y epistemológico ya que lo realizare con honestidad y transparencia, se basa en leyes y reglamentos que protegen la integridad de los participantes a tratar permitiéndonos así ejecutar el proyecto investigativo de la aplicación del Senior Fitness Test en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles.

## **2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

En la “ LEY ORGÁNICA DEL SISTEMA NACIONAL DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA,” artículo 35, menciona que: Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado.

La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

**Art. 36.-** Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia.

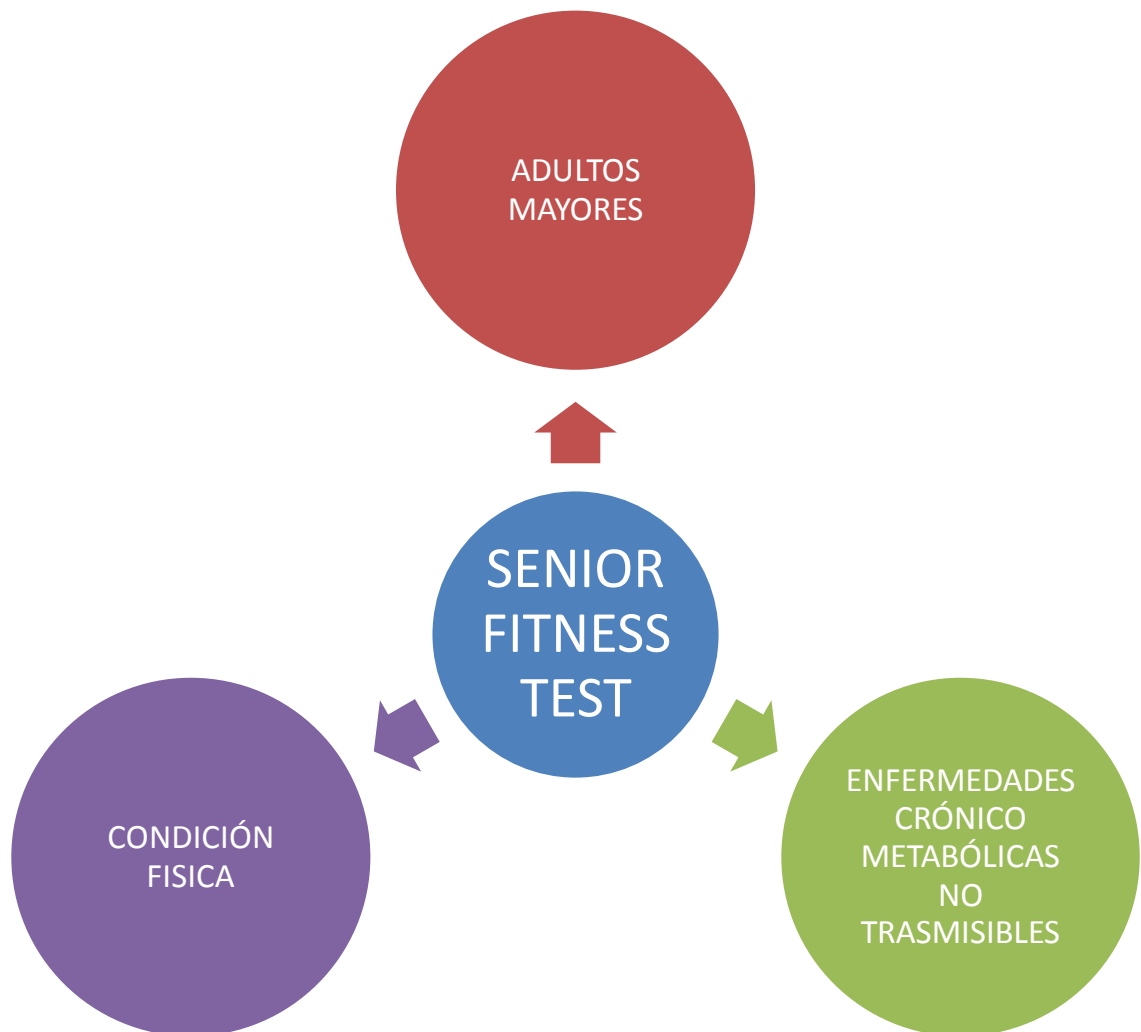
Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

**Art. 37.-** El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.

2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.(10)

## 2.4. BASES TEÓRICAS



VARIABLE INDEPENDIENTE

**Gráfico N°1.- Bases teóricas**  
**Elaborado por: Viviana Salán**

## **2.4.1. FUNDAMENTACIÓN DE LAS VARIABLES**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE:**

#### **ADULTOS MAYORES**

La Organización Mundial de la salud en su sitio web “TEMAS DE SALUD, ENVEJECIMIENTO” define: adulto mayor o anciano a toda persona mayor de 60 años, subdivididos en las siguientes categorías:

- ✓ Tercera Edad: 60-74 años
- ✓ Cuarta Edad 75-89 años
- ✓ Longevos 90-99 y Centenarios: más de 100 años.(11)

Un aspecto de extraordinaria importancia en los adultos mayores es la disminución *de* la capacidad física conforme avanza la edad, un fenómeno previsible y que puede detenerse poniendo especial atención sobre el nivel de condición física y de actividad física. Muchos de los adultos mayores, debido a sus estilos de vida sedentarios, están peligrosamente cerca de su nivel de capacidad máxima durante actividades normales de la vida diaria. Una pequeña disminución del nivel de actividad física en estas personas podría provocar el paso de un estado de independencia a un estado de discapacidad, que se caracterizará por la necesidad de asistencia para la realización de las actividades cotidianas. Por lo tanto, la prevención de la dependencia adquiere una dimensión especial para evitar el deterioro de la calidad de vida y la dependencia de los adultos mayores.

La actividad física es una medida eficaz para prevenir y retrasar el inevitable deterioro de la capacidad funcional de los adultos mayores. Uno de los puntos importantes es que las actividades estén adaptadas a las posibilidades del individuo, se presenten de forma adecuada, ocupen el lugar oportuno en la programación y reciban un tratamiento didáctico, de tal manera que permita a todos los participantes realizarlas con éxito. Por eso, es necesario efectuar una

evaluación y análisis tanto de la actividad física a realizar como de la condición física del adulto mayor.

## **ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES**

Las enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Las ECMNT afectan ya desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 80% de las muertes por ECMNT, 29 millones. Son la principal causa de mortalidad en todas las regiones. Los tres tipos principales son: Hipertensión arterial, diabetes y obesidad.

### **Hipertensión**

La presión arterial es otro término que se le da a la hipertensión, es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. La presión arterial se da en números: el número superior se denomina presión arterial sistólica y el número inferior, presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mmHg). Entre las causas más frecuentes tenemos: alcohol, tabaco, obesidad y hereditarios.

Orozco H en su artículo: HIPERTENSION menciono que: La hipertensión es la elevación persistente de la presión sanguínea en las arterias. Dicho estado puede ser periódico o permanente, y ocurre cuando la presión interior se mantiene permanentemente por encima de 140/85 en estado de reposo. La hipertensión denominada “asesino silencioso”, no produce síntomas durante los primeros quince años y pasa inadvertida si no se controla la presión de la sangre. Únicamente en casos avanzados de hipertensión, y no siempre, se presentan síntomas como intenso dolor de cabeza, sangre por la nariz, mareos, respiración acelerada, enrojecimiento de la cara, desmayos y zumbido de oídos.(12)



## **Obesidad**

Es una enfermedad crónica prevenible se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de las personas almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. La obesidad son el quinto factor principal de muerte humana en el mundo.

El Dr Daniel Barrezueta Narváez en su sitio webdice: La Obesidad es la estrella de los padecimientos metabólicos y el mayor quebradero de cabeza de endocrinólogos, psicólogos y nutricionistas. Es un problema complejo que requiere tratamiento prolongado por un equipo profesional que incluya el endocrinólogo clínico, el experto en nutrición, el psicoterapeuta, y en los casos extremos, rebeldes y complicados, el cirujano bariátrico. Las mejores maneras de definir la obesidad son el índice de masa corporal (IMC) (peso en Kg / talla en metros<sup>2</sup>) y la circunferencia abdominal. Lo ideal para el adulto es un IMC de 18 - 25 y una circunferencia abdominal de 80 centímetros en las mujeres y de 94 centímetros en los hombres.(13)

## **Diabetes**

MEDlinePlus publicó en su página: La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre. La insulina es una hormona producida por el páncreas para controlar el azúcar en la sangre. La diabetes puede ser causada por muy poca producción de insulina, resistencia a ésta o ambas. Hay dos tipos principales de diabetes. Las causas y los factores de riesgo son diferentes para cada tipo:

- ✓ Diabetes tipo 1: puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes. En esta enfermedad, el cuerpo no produce o produce poca insulina. Esto se debe a que las células del páncreas que producen la insulina dejan de trabajar. Se necesitan inyecciones diarias de insulina. La causa exacta se desconoce.
- ✓ Diabetes tipo 2: es mucho más común. Generalmente se presenta en la edad adulta; sin embargo, ahora se está diagnosticando en adolescentes y

adultos jóvenes debido a las tasas altas de obesidad. Algunas personas con este tipo de diabetes no saben que padecen esta enfermedad.(14)

## **CONDICION FÍSICA**

Yolanda Escalante es su artículo publicado en la revista española Scielo nos dice que: Debido a la disminución de actividad física las personas están más propensas a sufrir deterioros en su salud y presentar enfermedades cardíacas, obesidad, síndrome metabólico entre otras. Realizar actividad física influye en la mejora de la condición física y en mayor medida lo hace el ejercicio físico. (15)

Si se realizara actividad física una o dos veces por semana durante la juventud la condición física en la edad adulta sería notablemente mucho mejor contrario a lo que se viene realizando hasta la actualidad.

La actividad física de una persona influye 100 por ciento la condición física evitando así deterioros a temprana edad y la adultez sería menos difícil de sobre llevarla ya que los problemas degenerativos propios de la edad se presentarían con menor impacto y tendríamos adultos más activos y más sanos.

No obstante esto no implica que los adultos mayores no puedan realizar actividad física al contrario, en la actualidad son quienes mayor actividad física realizan para mantener en mejores condiciones su condición física.

## **SENIOR FITNESS TEST**

Merino S. G. en su investigación “Senior Fitness Test” menciona que: La batería SFT, diseñada por Rikli y Jones, surgió por la necesidad de crear una herramienta que nos permitiera valorar la condición física de los mayores con seguridad así como de forma práctica. Muchos de los tests que se han utilizado para valorar la condición física de los mayores son los realizados por jóvenes por lo que no cumplen las normas de seguridad necesarias en este grupo de población y además

les suelen resultar algo complejos. 46 Por otro lado existen pruebas específicas para los muy mayores o personas frágiles que no servirían a los mayores sanos ya que estas pruebas valoran únicamente el nivel de independencia.(16)

Berguer C y Fernández I publicaron en el 2013 en su página EFDEPORTES: “El Senior Fitness Test (SFT), es una herramienta fácil de usar, con escasos materiales y que cumple los principios fundamentales que debe cumplir cualquier test:

1. Validez: Mide lo que tiene que medir
2. Fiabilidad: Es decir, que las pruebas muestren una regularidad en los resultados
3. Reproducibilidad: Es decir, que si cualquier otro entrenador resalta estas pruebas en otro lugar con una muestra similar los resultados deben ser similares a los datos referenciales.
4. Con esta batería de test cuantificaremos las cualidades físicas básicas de nuestros mayores; Las cualidades que vamos a valorar son las siguientes:
  - Fuerza de piernas (30-s chair stand)
  - Fuerza de brazos (armcurl)
  - Flexibilidad de piernas (chairsit-and-reach)
  - Flexibilidad de brazos (back scratch)
  - Resistencia aeróbica (6-min walk)
  - Resistencia aeróbica (alternativa) (2-min step test)
  - Balance dinámico (8-ft-up-and-go)

El material necesario y que se utilizará para realizar TODAS estas pruebas es el siguiente:

- Una Silla (43,18 cm.). Sin brazos para apoyarse. Cuando se realiza una prueba con silla siempre tendrá estas medidas.
- Cronómetro
- Mancuernas de 8 libras (varones) y de 5 libras (mujeres) = 3,63 kg. ó 2,27 kg.

- Regla para medir
- Conos, balizas o cualquier otro instrumento que sirva para marcar

**Protocolo:** Las pruebas se realizan todas seguidas, una detrás de otra en el orden indicado y se va anotando en la hoja de evaluación los resultados conseguidos para valorarlos y establecer el orden de pertenencia según los resultados globales de la población.

Los resultados van en función de la edad de cada individuo. Se reflejan unas tablas en las cuales aparecen los resultados generales en base a la edad.”

### **Descripción de las pruebas:**

#### **1.- 30-S Chair Stand (Fuerza de piernas)**

- **MATERIAL:** Silla y cronometro
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** Se sitúa el alumno con los brazos en cruz y las manos pegadas al pecho. Con la espalda pegada en el respaldo de la silla, intentar levantarse y sentarse el mayor número de veces en 30 segundos. Se realizan 2 intentos y no vale ayudarse de las manos, solo se debe hacer fuerza con las extremidades inferiores.
- **PRECAUCIONES:** Sujetar la silla en la parte posterior; normalmente de la velocidad de la prueba la silla se suele mover.



**Gráfico N°2.- 30-S Chair Stand (fuerza de piernas)**

**Fuente:** McCarter, Health Center Inc.

## 2.- ArmCurl (Fuerza de brazos)

- **MATERIAL:** Sillas y mancuernas
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** El ejercicio consiste en lo siguiente: Sentado en una silla, realizar el mayor número de veces extensión y flexión de brazo con una mancuerna. Se pasa de flexión completa a extensión completa. El peso en hombres será de 4 kilos y en las mujeres de 2 kilos. Con este ejercicio se evalúa la fuerza de la extremidad superior.
- **PRECAUCIONES:** Realizar rango de movimiento completo.- Silla sin apoyo de brazos. Se realiza con el brazo dominante



**Gráfico N°3.-** ArmCurl (Fuerza de Brazos)

**Fuente:** McCarter, Health Center Inc.

## 3.- 2- Minutes Step (Resistencia aeróbica alternativa)

- **MATERIAL:** Cronómetro y Cinta adhesiva para marcar referencias
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** Este ejercicio consta de 2 partes. La primera de ellas consiste en determinar la altura y el peso del alumno, y la segunda consiste en el test de los 2 minutos (step). Se mide el punto medio entre la cadera y la rodilla y se hace una marca en la pared. Entonces el ejercicio versa sobre la acción de subir las rodillas (skipping) hasta el punto que está marcado tantas veces como sea posible en los 2 minutos. Cada 2 veces que suba la pierna, es decir que cuando suba derecha e izquierda solo se contabilizara una.

- **PRECAUCIONES:** Prácticas previas un día antes de la prueba. Marcar a la altura de Cresta ilíaca Rodilla. Levantar hasta punto medio de estas dos referencias. Realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones. Solo se contabilizaran las subidas de una de las piernas



**Gráfico N°4.2** Minutes Step (Resistenciaaerobica alternativa)

**Fuente.-**Community center offers free senior fitness tests

#### 4.-ChairSit-And-Reach (Flexibilidad de piernas)

- **MATERIAL:** Silla y regla para medir
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** Se sitúa el alumno sentado en una silla con una pierna estirada y la otra recogida. El ejercicio consiste en intentar tocarse la punta del pie. Si no llega al pie, se miden los centímetros que le faltan y ese resultado será negativo. En cambio, si se pasa de la punta del pie, se mide, y ese resultado será positivo. Se debe poner el culo en el borde de la silla y la acción hay que hacerla manteniendo, no haciendo rebotes. Dos intentos con cada pierna. (se tomará el mejor).
- **PRECAUCIONES:** Realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones



**Gráfico N°5.-** ArmCurl (Fuerza de Brazos)

**Fuente:** McCarter, Health Center Inc.

#### 5-.Back Scratch (Flexibilidad de brazos)

- **MATERIAL:** Regla para medir
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** El ejercicio consiste en tocarse las manos por detrás de la espalda. Una por arriba y otra por abajo. Si no llega a tocarse las manos, se miden los centímetros que le falten y ese resultado será negativo. En cambio, si se pasa de la punta de los dedos, se mide, y ese resultado será positivo Dos intentos (se tomará el mejor).
- **PRECAUCIONES:** Intentar en la medida de lo posible, evitar excesivos desequilibrios de columna y cintura escapular.



**Gráfico N°6.-** ArmCurl (Flexibilidad de Brazos)

**Fuente:** McCarter, Health Center Inc.

## 6. 8-Ft-Up-And-Go (Balance dinámico)

- **MATERIAL:** Cronómetro, Silla y Cono o baliza para marcar
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** Se sitúa una silla sin respaldo y un cono a 2,44 metros de distancia. El ejercicio consiste en que la persona está sentada en la silla, debe levantarse, pasar por detrás del cono y volver a sentarse. Se mide el resultado en tiempo. Dos intentos (se tomará el mejor)
- **PRECAUCIONES:** Distancia silla a cono 2,44 m. Realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones. El recorrido se realiza tan rápido como se pueda.



**Gráfico N°7.-** ArmCurl (Balance dinámico)

**Fuente:** McCarter, Health Center Inc.

## 7.6-Minutes Walk (Resistencia aeróbica)

- **MATERIAL:** Conos o balizas para marcar el recorrido y cronómetro.
- **FORMA DE REALIZACIÓN:** Se realiza un recorrido rectangular con las siguientes medidas (45,72 x 4,57 m). Se divide el recorrido en 10 intervalos de 4,57 metros. El ejercicio consiste en recorrer la distancia indicada tantas veces como sea posible en un tiempo de 6 minutos. La persona que está controlando mide el número de vueltas que ha dado la persona y luego se multiplica por los metros que tiene el recorrido.



- **PRECAUCIONES:** Realizar un calentamiento adecuado para evitar lesiones. El recorrido se realizará todo el tiempo andando, tan rápido como se pueda. (17)

**Nota:** Todos los test lo realiza el participante sin ayuda del evaluador.

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE</b>	<b>F:</b>	<b>M:</b>	<b>EDAD:</b>
<b>FECHA:</b>			
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>			
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>			<b>PESO:</b>
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>			
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>			<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>			
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>			

**Tabla N°2.-** Hoja de Registro Senior Fitness Test **Elaborado:** Viviana Salán

## **2.5. HIPÓTESIS**

La aplicación del Senior Fitness Test es un instrumento confiable en la valoración funcional en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

### **Variable independiente**

Senior Fitness Test

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1.- ENFOQUE**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que los datos obtenidos serán procesados estadísticamente para obtener una relación de validez del Senior Fitness Test para la implementación de dicho método al método tradicional de rehabilitación en los pacientes anteriormente mencionados.

#### **3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación está dentro de las modalidades especiales, es un estudio transversal de carácter no experimental ya que no habrá manipulación de las variables

#### **3.3.- NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

Es de tipo exploratoria de nivel descriptivo- observacional ya que no se cuenta con antecedentes investigativos específicos en relación a la efectividad del Senior Fitness Test como método de valoración de la condición física del adulto mayor y tampoco existirá manipulación de variables.

### **3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA**

La muestra es la misma población ya que es muy pequeña y no se puede realizar el cálculo. La muestra es de 30 participantes escogidos convenientemente debido a su disponibilidad.

**3.5.- Operacionalización de variables: Senior Fitness Test.**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Instrumento
<p><b>Adulto mayor:</b> Toda persona mayor de 65 años de edad.</p> <p><b>Enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles:</b> Comprenden: Hipertensión arterial, diabetes y obesidad.</p> <p><b>Condición física:</b> Es la capacidad de una persona para realizar actividad física.</p> <p><b>Senior Fitness Test:</b> Permite evaluar la condición física de los adultos mayores.</p>	Condición física	Disminución de su capacidad funcional	Test	Senior Fitness Test

**Tabla N°3.- Operacionalización de variables**

**Elaborado por.- Viviana Salán**

### **3.6.- PROCESO METODOLÓGICO**

Previo a la valoración se les dará a conocer sobre el consentimiento informado en el cual el adulto mayor tendrá total conocimiento sobre las pruebas a ejecutarse, la duración de la intervención, los beneficios del procedimiento, los riesgos frecuentes, poco frecuentes, alternativas, descripción del manejo posterior al procedimiento, en dicho documento el paciente deberá firmar para de esta manera autorizar a realizar el test.

Será aplicado por Viviana Gisela Salán Luna a 30 adultos mayores, dos veces con propósito de comparación, en el servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo en el Período Marzo- Agosto 2015.

Las personas que estarán inmersas en esta valoración no podrán presentar: enfermedades degenerativas, procesos agudos, descompensados y osteoporosis

Los datos que sean recolectados pasaran a ser revisados al realizar el análisis e interpretación de los resultados mediante la estadística descriptiva y el análisis mediante la estadística inferencial específicamente el método comparativo t-test para de esta manera ser representados mediante gráficas de estadística de los datos.

#### 4.2. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	MESES																											
	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>CAPITULO I</b>																												
<b>CAPITULO II</b>																												
<b>CAPITULO III</b>																												
<b>CAPITULO IV</b>																												
<b>ENTREGA DE PERFIL</b>																												
<b>APLICACIÓN</b>																												
<b>ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b>																												
<b>ENTREGA DE TESIS</b>																												

Tabla N°5.- Cronograma de actividades

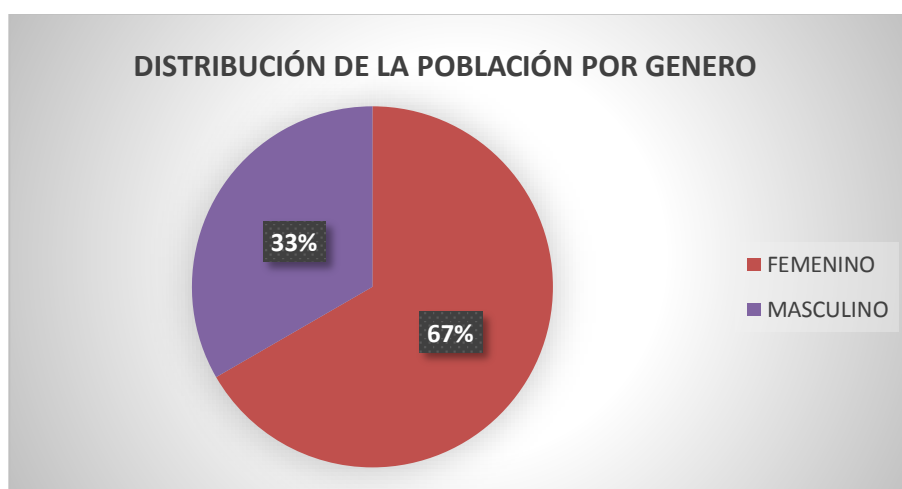
Elaborado por: Viviana Salán

## CAPÍTULO V

### ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 5.1.- ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

##### ✓ Distribución de la población por género



**Gráfico N°8.-** Distribución de la población por género

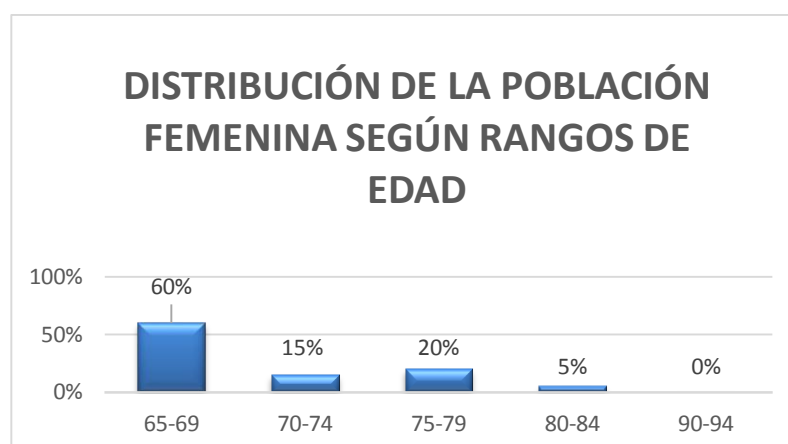
**Elaborado por:** Viviana Salán

**Análisis 1:** Se observa el 100% de los participantes; del cual el 67% de ellos corresponde al género femenino mientras que el 33% restante es de género masculino

**Interpretación 1:** La mayor parte de la población pertenece al género femenino.



✓ **Distribución de la población femenina según rangos de edad**



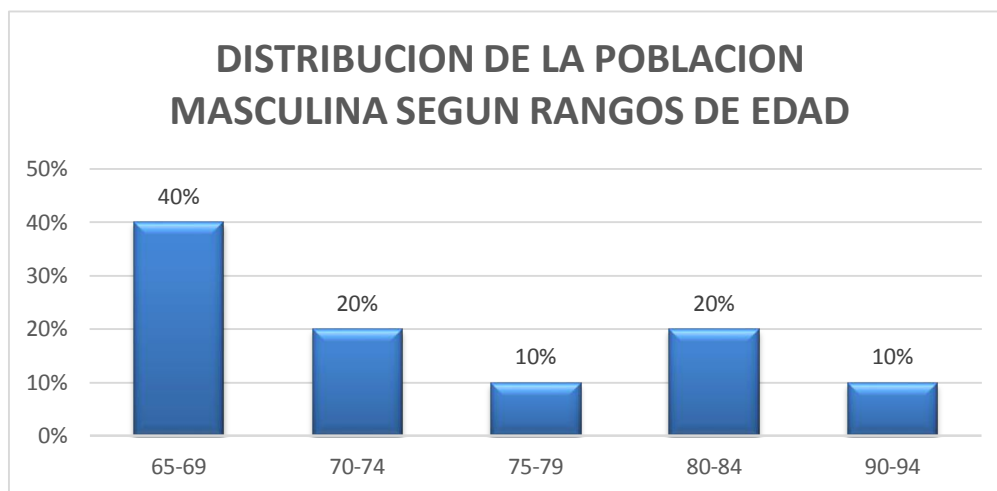
**Gráfico N°9.-** Distribución de la población femenina según rangos de edad

**Elaborado por.-** Viviana Salán

**Análisis 2.-** Se observa el 100% de los participantes, de los cuales el 60% se encuentra dentro de los 65-69 años, el 20% dentro de los 75-79 años, el 15% dentro de los 70-74 años y tan solo el 5% de los participantes se encuentran dentro de los 80-84 años de edad.

**Interpretación 2.-** La mayor parte de los participantes se encuentran en el rango de 65-69 años de edad.

✓ **Distribución de la población masculina según rangos de edad**



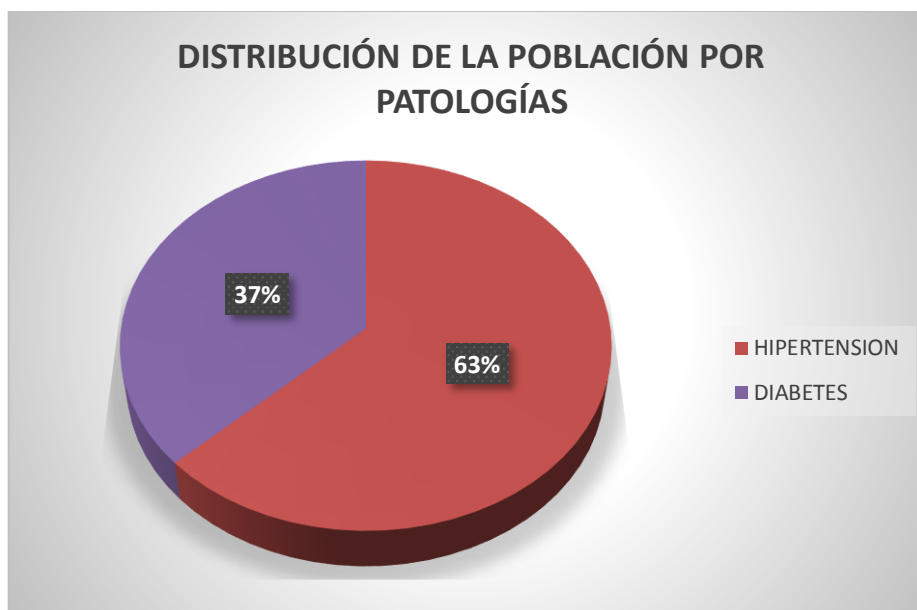
**Gráfico N°10.-** Distribución de la población masculina según rangos de edad

**Elaborado por:** Viviana Salán

**Análisis 3.-** del 100% de los participantes masculinos, el 40% se encuentra dentro de los 65-69 años, el 20% dentro de los 70-74 años, 20% dentro de los 80-84 años, 10% dentro de los 75-79 años y 10% dentro de los 90-94 años de edad.

**Interpretación 3.-** el mayor número de participantes masculinos pertenece al rango de 65-69 años de edad.

✓ **Distribución de la población por patologías**



**Gráfico N°11.-** Distribución de la población por patologías

**Elaborado por.-** Viviana Salán

**Análisis 4.-** del 100% de participantes, el 63% corresponde a participantes que presentan Hipertensión y el 37% presenta Diabetes

**Interpretación 4.-** El mayor número de participantes presentan Hipertensión.

## 5.2.- VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

	DIFERENCIA DE: SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE BRAZO	DIFERENCIA DE: 2 MINUTOS DE MARCHA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE TRONCO	DIFERENCIA DE: JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA	DIFERENCIA DE: LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE
Media	1,00	1,08	1,75	,042	,400	,650
Desviación estándar	,739	,793	1,288	,1165	,5292	,6722
<b>Error estándar de la media</b>	<b>,213</b>	<b>,229</b>	<b>,372</b>	<b>,0336</b>	<b>,1528</b>	<b>,1940</b>

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 65-69 AÑOS, FEMENINO**

**TABLA N°6.-** Según rangos de edad 65-69 años, femenino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 70-74 AÑOS, FEMENINO**

	DIFERENCIA DE SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA	DIFERENCIA DE FLEXIONES DE BRAZO	DIFERENCIA DE 2 MINUTOS DE MARCHA	DIFERENCIA DE FLEXIONES DE TRONCO	DIFERENCIA DE JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA	DIFERENCIA DE LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE
Media	1,14	1,71	2,00	,214	,029	,214
Desviación estándar	1,345	,756	1,155	,2854	,0488	,3934
<b>Error estándar de la media</b>	<b>,508</b>	<b>,286</b>	<b>,436</b>	<b>079</b>	<b>,0184</b>	<b>,1487</b>

**TABLA N°7.-** Según los rangos de edad 70-74 años, femenino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 75-79 AÑOS, FEMENINO**

	DIFERENCIA DE:SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE BRAZO	DIFERENCIA DE: 2 MINUTOS DE MARCHA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE TRONCO	DIFERENCIA DE: JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA	DIFERENCIA DE: LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE
Media	,50	2,00	2,00	,100	,000	,125
Desviación estándar	,577	,816	,816	,2000	,0000	,2500
<b>Error estándar de la media</b>	<b>,289</b>	<b>,408</b>	<b>,408</b>	<b>,1000</b>	<b>,0000</b>	<b>,1250</b>

**TABLA N°8.-** Según los rangos de edad 75-79 años, femenino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 80-84 FEMENINO NO SE PUEDE REALIZAR YA QUE ES CONSTANTE**

✓ SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 65-69 AÑOS MASCULINO

	DIFERENCIA DE: SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE BRAZO	DIFERENCIA DE: 2 MINUTOS DE MARCHA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE TRONCO	DIFERENCIA DE: JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA	DIFERENCIA DE: LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE
Media	1,50	1,00	,75	,250	1,100	,125
Desviación estándar	,577	,816	,500	,5000	,6633	,2500
<b>Error estándar de la media</b>	<b>,289</b>	<b>,408</b>	<b>,250</b>	<b>,2500</b>	<b>,3317</b>	<b>,1250</b>

**TABLA 9°.-** Según los rangos de edad 65-69 años, masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 70-74 AÑOS MASCULINO**

	DIFERENCIA DE: SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE BRAZO	DIFERENCIA DE: 2 MINUTOS DE MARCHA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE TRONCO	DIFERENCIA DE: JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA	DIFERENCIA DE: LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE
Media	,00	,50	,50	,000	,500	,900
Desviación estándar	,000	,707	,707	,0000	,7071	,1414
<b>Error estándar de la media</b>	<b>,000</b>	<b>,500</b>	<b>,500</b>	<b>,0000</b>	<b>,5000</b>	<b>,1000</b>

**TABLA 10.-** Según los rangos de edad 70-74 años, masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 75-79 AÑOS MASCULINO ES CONSTANTE**



✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 80-84 AÑOS MASCULINO**

	DIFERENCIA DE: SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE BRAZO	DIFERENCIA DE: 2 MINUTOS DE MARCHA	DIFERENCIA DE: FLEXIONES DE TRONCO	DIFERENCIA DE: JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA	DIFERENCIA DE: LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE
Media	1,00	,00	,00	,000	,850	,000
Desviación estándar	,000	,000	,000	,0000	,2121	,0000
<b>Error estándar de la media</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,0000</b>	<b>,1500</b>	<b>,0000</b>

**TABLA N° 11.-** Según los rangos de edad 80-84 años, masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **SEGÚN LOS RANGOS DE EDAD 90-94 AÑOS MASCULINO ES CONSTANTE**

**RANGO 65-69 AÑOS FEMENINO**

PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL 2	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 3	TEST FINAL 3	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 5	TEST FINAL 5	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 6	TEST FINAL 6	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
OO1	15	16	1		18	17	1		83	83	0		0	0	0		0	0	0		7,8	7	0,8	
OO2	13	12	1		17	19	2		103	103	0		0	0	0		-6,7	-6	0,7		12,1	11,9	0,2	
OO3	25	27	2		20	18	2		90	93	3		-4	-4	0		-10	-9	1		7,2	8	1,2	
OO4	18	20	2		15	13	2		26	27	3		-11	-11	0		-13	-13	0		8,8	9	0,2	
OO5	15	17	2		15	15	0		25	28	1		-2	-2	0		0	0	0		13	11	2	
OO6	25	25	0		16	14	2		102	100	3		0	0	0		-7,5	-6	1,5		11,5	11	0,5	
OO7	14	15	1		15	15	0		146	150	4		-5	-5	0		-8	-7,5	0,5		11	11	0	
OO8	20	21	1		16	15	1		128	130	2		0	0	0		3,1	3,1	0		9,5	10	0,5	
OO9	20	19	1		15	14	1		135	134	1		-4	-4	0		0	0	0		7,8	8	1,8	
OO10	10	11	1		13	14	1		79	80	1		-5	-5	0		-10	-10	0		9,8	9,6	0,2	
OO11	15	15	0		17	18	1		83	84	1		-4	-4	0		-21	-20	1		11,2	10,9	0,3	
OO12	14	14	0		15	15	0		145	143	2		0	0	0		-8,7	-8,6	0,1		10	9,9	0,1	
				0				0,2				0				0,03				0,15				0,19

**Tabla N° 12.-** Rango 65-69 años, femenino **Elaborado por.-** Viviana Salán

RANGO 70-74 AÑOS FEMENINO																								
PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL 2	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL 3	TEST FINAL 3	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL 4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL 5	TEST FINAL 5	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL 6	TEST FINAL 6	DIFERENCIA	LA MEDIA
OO1	17	18	1		17	19	2		80	84	4		-4	-4	0		-4,7	-4,7	0		13	12	1	
OO2	14	15	1		14	15	1		109	108	1		-6	-6	0		-8,3	-8,4	0,1		13	13	0	
OO3	13	16	4		12	11	1		105	104	1		-4	-5	1		-8,3	-8,2	0,1		10	10	0	
				1				0,3				0				0,11				0,02				0,15

**Tabla N° 13.-** Rango 70-74años femenino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

RANGO 75-79 AÑOS FEMENINO																								
PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL 2	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 3	TEST FINAL 3	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 5	TEST FINAL 5	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 6	TEST FINAL 6	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA
OO 1	14	14	0		10	12	2		115	116	1		0	0	0		-5,5	-5,5	0		6,8	6,8	0	
OO 2	11	12	1		14	17	3		67	69	2		0	0	0		-2,4	-2,4	0		11	11	0	
OO 3	13	13	0		14	16	2		54	56	2		0	0	0		-16	-16	0		10	10	0	
OO 4	16	17	1		12	13	1		64	67	3		-3	-4	0		-11	-11	0		9,5	9	0,5	
				0				0,4				0				0,1				0				0,125

**Tabla N°14.-** Rango 75-79 años femenino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

RANGO 75-79 AÑOS FEMENINO																								
PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL2	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL3	TEST FINAL3	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL5	TEST FINAL5	DIFERENCIA	ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL6	TEST FINAL6	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE
00	14	14	0		10	12	2		115	116	1		0	0	0		-5,5	-5,5	0		6,8	6,8	0	
00	11	12	1		14	17	3		67	69	2		0	0	0		-2,4	-2,4	0		11	11	0	
00	13	13	0		14	16	2		54	56	2		0	0	0		-16	-16	0		10	10	0	
00	16	17	1		12	13	1		64	67	3		-3	-4	0		-11	-11	0		9,5	9	0,5	
				0				0,4				0				0,1				0			0,5	0,12 5

Tabla N° 15- Rango 75-79 años femenino

Elaborado por.- Viviana Salán

RANGO 80-84 AÑOS FEMENINO	
OO1	PARTICIPANTE
10	TEST INICIAL 1
10	TEST FINAL 1
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ESTANDAR DE LA MEDIA
10	TEST INICIAL 2
10	TEST FINAL 2
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ESTANDAR DE LA MEDIA
40	TEST INICIAL 3
43	TEST FINAL 3
3	DIFERENCIA
CONSTANTE	ESTANDAR DE LA MEDIA
-1	TEST INICIAL 4
-1	TEST FINAL 4
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ESTANDAR DE LA MEDIA
7,9	TEST INICIAL 5
-7,9	TEST FINAL 5
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ESTANDAR DE LA MEDIA
7,3	TEST INICIAL 6
7,3	TEST FINAL 6
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ESTANDAR DE LA MEDIA

**Tabla N° 16.-** Rango 80-84 años femenino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

RANGO 65-69 AÑOS MASCULINO																								
PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL 2	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 3	TEST FINAL 3	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 5	TEST FINAL 5	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 6	TEST FINAL 6	DIFERENCIA	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
OO1	20	19	1		20	21	1		91	92	1		0	0	0		6,7	6,3	0,4		7	7	0	
OO2	12	14	2		17	19	2		137	137	0		-12	-11	1		-18	-17	1		7,5	7	0,5	
OO3	14	15	1		15	16	1		117	118	1		0	0	0		-11	-10	1		11	11	0	
OO4	14	16	2		15	15	0		115	116	1		-2	-2	0		-16	-14	2		10	10	0	
				0				0,4				0				0,25				0,33				0,125

**Tabla N°17.-** Rango 65-69 años masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

<b>RANGO 70-74 AÑOS MASCULINO</b>																								
PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL2	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL3	TEST FINAL3	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL5	TEST FINAL5	DIFERENCIA	LA MEDIA	TEST INICIAL6	TEST FINAL6	DIFERENCIA	LA MEDIA
00																								
1	13	13	0		15	16	1		105	104	1		-11	-11	0		-21	-20	1		12	11	1	
00																								
2	14	14	0		12	12	0		95	95	0		0	0	0		-14	-14	0		11, 8	11	0,8	
				0				0,5				0				0,5				0,1				0,1

**Tabla N°18.-** Rango 70-74 años masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán



RANGO 75-79 AÑOS MASCULINO	
001	PARTICIPANTE
14	TEST INICIAL 1
14	TEST FINAL 1
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
15	TEST INICIAL 2
15	TEST FINAL 2
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
99	TEST INICIAL 3
99	TEST FINAL 3
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
-2	TEST INICIAL 4
1,1	TEST FINAL 4
1	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
-8,3	TEST INICIAL 5
-9	TEST FINAL 5
0,1	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
10	TEST INICIAL 6
9	TEST FINAL 6
1	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA

**Tabla N°19.-** Rango 75-79 años masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

RANGO 80-84 AÑOS MASCULINO																						
PARTICIPANTE	TEST INICIAL 1	TEST FINAL 1	DIFERENCIA ERROK ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL 2	TEST FINAL 2	DIFERENCIA ERROK ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL3	TEST FINAL3	DIFERENCIA ERROK ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL4	TEST FINAL 4	DIFERENCIA ERROK ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL5	TEST FINAL5	DIFERENCIA ERROK ESTANDAR DE LA MEDIA	TEST INICIAL6	TEST FINAL6	DIFERENCIA ERROK ESTANDAR DE LA MEDIA				
001	14	15	1	15	15	0	86	86	0	0	0	0	4,7	4	0,7	12	12	0				
002	13	14	1	17	17	0	100	100	0	-1	-1	0	-10	-9	1	12	12	0				
			0			0			0			0			0,15			0				

**Tabla N°20.-** Rango 80-84años masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

RANGO 90-94 AÑOS MASCULINO	
OO1	PARTICIPANTE
11	TEST INICIAL 1
10	TEST FINAL 1
1	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
11	TEST INICIAL 2
11	TEST FINAL 2
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
65	TEST INICIAL 3
65	TEST FINAL 3
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
-6	TEST INICIAL 4
-7	TEST FINAL 4
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
-18	TEST INICIAL 5
-18	TEST FINAL 5
0	DIFERENCIA
ES CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
14	TEST INICIAL 6
14	TEST FINAL 6
0	DIFERENCIA
CONSTANTE	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA

**Tabla N°21.-** Rango 90-94 años masculino

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **COEFICIENTE DE CORRELACION INTRACLASES SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA**

	Correlación intraclass <sup>b</sup>	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
		Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,964 <sup>a</sup>	,926	,983	54,387	29	29	,000
<b>Medidas promedio</b>	<b>,982<sup>c</sup></b>	<b>,961</b>	<b>,991</b>	<b>54,387</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>,000</b>

**Tabla N°22.-** Coeficiente de correlación intraclass Sentarse y levantarse de una silla

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **COEFICIENTE DE CORRELACION INTRACLASES FLEXIONES DE BRAZO**

	Correlación intraclass <sup>b</sup>	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
		Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,873 <sup>a</sup>	,750	,937	14,701	29	29	,000
<b>Medidas promedio</b>	<b>,932<sup>c</sup></b>	<b>,857</b>	<b>,968</b>	<b>14,701</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>,000</b>

**Tabla N°23.-** Coeficiente de correlación intraclass Flexiones de Brazo

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **COEFICIENTE DE CORRELACION INTRACLASE 2 MINUTOS DE MARCHA**

	Correlación intraclass <sup>b</sup>	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
		Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,999 <sup>a</sup>	,997	,999	1463,506	29	29	,000
Medidas promedio	,999 <sup>c</sup>	,999	1,000	1463,506	29	29	,000

**Tabla N°24.-** Coeficiente de correlación intraclass 2 minutos de marcha  
**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **COEFICIENTE DE CORRELACION INTRACLASE FLEXIONES DE TRONCO**

	Correlación intraclass <sup>b</sup>	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
		Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,988 <sup>a</sup>	,974	,994	159,145	29	29	,000
Medidas promedio	,994 <sup>c</sup>	,987	,997	159,145	29	29	,000

**Tabla N°25.-** Coeficiente de correlación intraclass flexiones de tronco  
**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **COEFICIENTE DE CORRELACION INTRACLASE JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA**

	Correlación intraclase <sup>b</sup>	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
		Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,996 <sup>a</sup>	,992	,998	499,493	29	29	,000
Medidas promedio	,998 <sup>c</sup>	,996	,999	499,493	29	29	,000

**Tabla N°26.-** Coeficiente de correlación intraclase Juntar las manos tras la espalda

**Elaborado por.-** Viviana Salán

✓ **COEFICIENTE DE CORRELACION INTRACLASE LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE**

	Correlación intraclase <sup>b</sup>	95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
		Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,962 <sup>a</sup>	,922	,982	51,960	29	29	,000
Medidas promedio	,981 <sup>c</sup>	,960	,991	51,960	29	29	,000

**Tabla N°27.-** Coeficiente de correlación intraclase Levantarse, caminar y volver a sentarse.

**Elaborado por.-** Viviana Salán

### 5.3.- PLANTEO DE HIPÓTESIS

**H<sub>0</sub>:** “La aplicación del Senior Fitness Test no es un instrumento confiable en la valoración funcional en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.”

**H<sub>1</sub>:** “La aplicación del Senior Fitness Test si es un instrumento confiable en la valoración funcional en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.”

**Decisión:** Según los resultados obtenidos en la tabulación de los datos se observa que el coeficiente de correlación de intraclase de las pruebas realizadas del test se encuentran dentro del límite superior e inferior y la diferencia estadística es de 0,00, siendo así el test confiable para su aplicación, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis verdadera que es: H<sub>1</sub>: “La aplicación del Senior Fitness Test es un instrumento confiable en la valoración funcional en los adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.”

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **6.1.- CONCLUSIONES**

- ✓ El test presenta un 95% de confiabilidad ya que el coeficiente de correlación se encuentra dentro del límite superior e inferior.
- ✓ El Senior Fitness Test es un instrumento para la valoración de la condición física del adulto mayor más no para mejorar la condición física del mismo.



## **6.2.- RECOMENDACIONES**

- ✓ Ya que el Senior Fitness Test es confiable se debe implementar para la valoración del adulto mayor que ingresa al servicio de Terapia Física en el Hospital Provincial Puyo.
- ✓ El Senior Fitness Test ayuda a conocer la condición física del adulto mayor y debe ser aplicado previo al tratamiento fisio-kinesio-terapéutico.

## **CAPÍTULO VII**

### **PROPUESTA**

#### **7.1.- DATOS INFORMATIVOS**

##### **7.1.1.- TÍTULO**

**ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN DEL SENIOR FITNESS TEST EN ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS NO TRANSMISIBLES EN EL SERVICIO DE TERAPIA FÍSICA DEL HOSPITAL PROOVINCIAL PUYO.**

##### **7.1.2.-BENEFICIARIOS**

Adultos Mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles del Hospital Provincial Puyo.

##### **7.1.3.- LUGAR**

Servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.

##### **7.1.4.- EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE**

Viviana Gisela Salán Luna.

## **7.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

De las conclusiones obtenidas en la investigación tomamos como base para poder realizar la propuesta de solución a este problema, ya que se comprueba que el Senior Fitness Test es confiable para su aplicación.

De las recomendaciones obtenidas se sugiere dar a conocer con anticipación las pruebas que se van a realizar, el lugar y la vestimenta que deben llevar el día de su aplicación.

## **7.3.- JUSTIFICACIÓN**

La razón principal por la que se elabora esta propuesta es para brindar al equipo de salud un test aplicado en adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles y con ello seleccionar un tratamiento acorde a las limitaciones que los participantes presenten antes, durante y después de la aplicación

Además con la siguiente propuesta de solución se logra un impacto en la sociedad, el primero y más importante en el ámbito de la salud es proporcionar un test que se adapte a las condiciones de los adultos mayores que debido al proceso natural van perdiendo conforme pasan los años.

También aportará a que el test se dé a conocer en el Hospital para de ésta manera sea implementado como un método de valoración en adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles.

## **7.4.- OBJETIVOS**

### **7.4.1.- OBJETIVO GENERAL**

Diseñar un manual de implementación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.

### **7.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Programar el calendario de actividades para el desarrollo de la actividad a realizarse.
- ✓ Realizar una socialización sobre la confiabilidad del Senior Fitness Test en el servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.
- ✓ Aplicar el Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no transmisibles que ingresan al servicio de Terapia Física del Hospital Provincial Puyo.

### 7.7.- MODELO OPERATIVO

<b>N°</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PROPÓSITO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>1</b>	<b>05/10/2015</b>	<b>07h30</b>	Entrega del documento en el que se solicita la autorización a las autoridades de la institución para la implementación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles.	Aprobación del documento enviado.	Viviana Gisela Salán Luna.
<b>2</b>	<b>07/10/2015</b>	<b>07h30</b>	Presentación de la aprobación del documento enviado.	Solicitar la autorización para la propuesta.	Viviana Gisela Salán Luna
<b>3</b>	<b>07/10/2015</b>	<b>08h00</b>	Socialización de la propuesta de implementación con el Director del Hospital Provincial Puyo.	Dar a conocer los resultados obtenidos mediante la aplicación del Senior Fitness Test.	Viviana Gisela Salán Luna y Dr. Edgar Mora
<b>4</b>	<b>09/10/2015</b>	<b>07h30</b>	Presentación de la propuesta de implementación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles mediante una charla a los profesionales de los servicios de Rehabilitación, Medicina General, Medicina Interna y Traumatología que pertenecen al Hospital Provincial Puyo.	Dar a conocer sobre la confiabilidad de la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles.	Viviana Gisela Salán Luna
<b>5</b>	<b>12/10/2015</b>	<b>07h30</b>	Aceptación de las autoridades del Hospital Provincial Puyo para la implementación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónicas metabólicas no	Implementación del Senior Fitness Test.	Viviana Gisela Salán Luna

			transmisibles en el servicio de Terapia Física.		
<b>6</b>	<b>19/10/2015</b>	<b>07h30</b>	Realizar una presentación de cómo se realiza la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles, su confiabilidad y uso posterior de los resultados a los pacientes que acuden al Hospital Provincial Puyo.	Dar a conocer a los pacientes del Hospital Provincial Puyo sobre el Senior Fitness Test.	Viviana Gisela Salán Luna y Lic. Fernanda Bonilla
<b>7</b>	<b>02/11/2015</b>	<b>07h30</b>	Entrega del documento en el que se solicita la autorización al Patronato de Pastaza para la socialización del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles.	Dar a conocer la confiabilidad de la aplicación del Senior Fitness Test.	Viviana Gisela Salán Luna.
<b>8</b>	<b>05/11/2015</b>	<b>07h30</b>	Presentación de la aprobación del documento enviado	Solicitar la autorización para la propuesta.	Viviana Gisela Salán Luna
<b>9</b>	<b>09/11/2015</b>	<b>7h30</b>	Presentación mediante un charla sobre la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles, su confiabilidad y uso posterior de los resultados a las autoridades de la institución y profesionales de salud del Patronato de Pastaza.	Aceptación del tema propuesto	Viviana Gisela Salán Luna
<b>10</b>	<b>11/11/2015</b>	<b>7h30</b>	Entrega del documento en el que se solicita la implementación de la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles en el Patronato de Pastaza.	Aceptación de la solicitud	Viviana Gisela Salán Luna
<b>11</b>	<b>13/11/2015</b>	<b>7h30</b>	Resolución del documento enviado	Aceptación de la solicitud	

<b>12</b>	<b>16/11/2015</b>	<b>10h00</b>	Socialización de la aplicación del Senior Fitness Test en adultos mayores con enfermedades crónico metabólicas no transmisibles en los medios de comunicación locales de la provincia de Pastaza.	Dar a conocer a la población de la Provincia de Pastaza sobre el Senior Fitness Test.	Viviana Gisela Salán Luna
-----------	-------------------	--------------	---	---	---------------------------

**Tabla N°28.-** Modelo Operativo

**Elaborado por:** Viviana Salán

# **MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN**



## **INTRODUCCIÓN**

El Senior Fitness Test es una herramienta fácil de usar, con escasos materiales. Consta de los cinco componentes principales que son: composición corporal, fuerza muscular, resistencia cardio-respiratoria, flexibilidad y equilibrio. Cumple los principios fundamentales que debe cumplir cualquier test:

- Validez: Mide lo que tiene que medir.
- Fiabilidad: Es decir, que las pruebas muestren una regularidad en los resultados.
- Reproducibilidad: Es decir, que si cualquier otro entrenador resalta estas pruebas en otro lugar con una muestra similar los resultados deben ser similares a los datos referenciales.
- Con esta batería de test cuantificaremos las cualidades físicas básicas de nuestros mayores

Las cualidades que vamos a valorar son las siguientes:

- Fuerza de piernas (30-s chair stand)
- Fuerza de brazos (armcurl)
- Flexibilidad de piernas (chairsit-and-reach)
- Flexibilidad de brazos (back scratch)
- Resistencia aeróbica (6-min walk)
- Resistencia aeróbica (alternativa) (2-min step test)

## **INDICACIONES:**

- Obesos
- Hipertensos
- Diabetes
- Mayores de 65 años

**CONTRAINDICACIONES:**

- Personas con dolor crónico.
- Pacientes con pérdida de equilibrio.
- Pacientes que usen órtesis o prótesis.
- Niños.
- Pacientes con enfermedades degenerativas crónicas.

# **PRUEBA 1**

---

## **SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA**

## SENTARSE Y LEVANTARSE DE UNA SILLA

**MATERIALES:** Silla y cronómetro

**REALIZACIÓN DEL TEST:** El paciente se sitúa con los brazos cruzados en el pecho. Con la espalda pegada en el respaldo de la silla. Debe intentar levantarse y sentarse el mayor número de veces en 30 segundos. Se realiza 2 intentos y no puede ayudarse con las manos.

**PRECAUCIONES:** El evaluador deberá sostener la silla para evitar que se mueva y posibles caídas del paciente durante la realización de la prueba.

**GRÁFICO:**



**Gráfico N°12.-** Sentarse y levantarse de una silla

**Fuente:** Viviana Salán

# **PRUEBA 2**

---

## **FLEXIONES DE BRAZO**

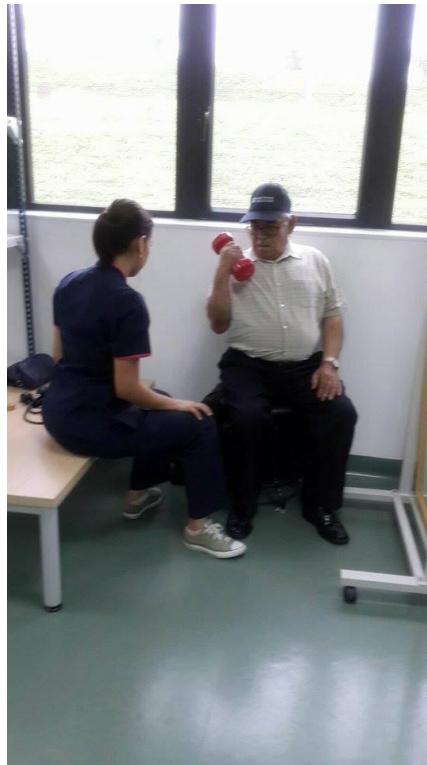
## FLEXIONES DE BRAZO

**MATERIALES:** Silla y mancuernas (5libras mujeres- 8 libras hombres)

**REALIZACIÓN DEL TEST:** El paciente se encuentra sentado en una silla, realiza el mayor número de veces extensión y flexión de brazo con la mancuerna. Se pasa de flexión completa a extensión completa. Se realiza una dos vez.

**PRECAUCIONES:** Realizar el rango de movimiento completo y lo realizará con el brazo dominante.

**GRÁFICOS:**



**Gráfico N°13.-** Flexiones de brazo

**Fuente:** Viviana Salán

# **PRUEBA 3**

---

**2 MINUTOS DE  
MARCHA**

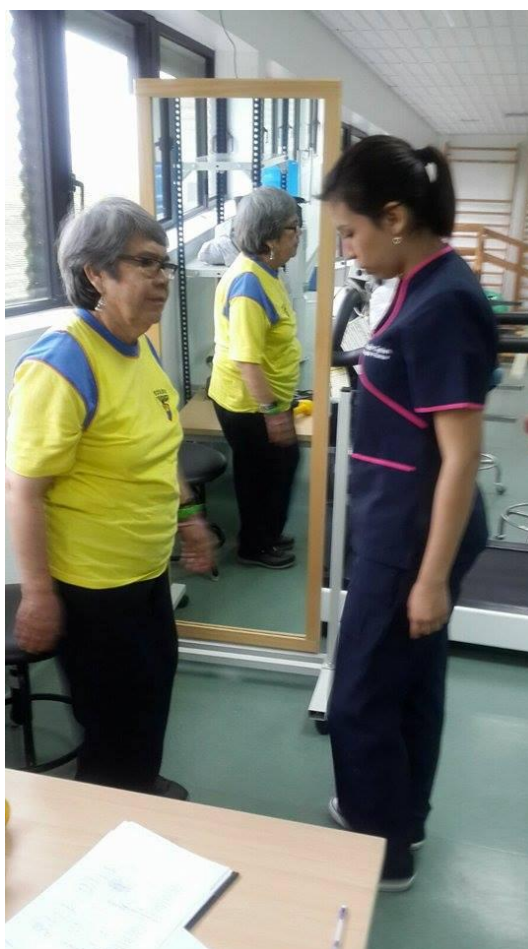
## 2 MINUTOS DE MARCHA

**MATERIALES:** Cronómetro y cinta adhesiva para marcar referencias.

**REALIZACIÓN DEL TEST:** Consiste de dos partes: 1.- Se determina el peso y altura del paciente. 2.- Se mide el punto medio entre la cadera y la rodilla y se hace una marca en la pared, el paciente realiza la acción de subir la rodillas (marchar) hasta la altura señalada por el evaluador. Cada dos veces que suba la pierna se contabilizará una. Se realiza una sola vez.

**PRECAUCIONES:** Solo se contabilizará las subidas de las piernas.

### GRÁFICO:



**Gráfico N°14.-** 2 Minutos de marcha

**Fuente:** Viviana Salán



# **PRUEBA 4**

---

## **FLEXIONES DE TRONCO**

## FLEXIONES DE TRONCO

**MATERIALES:** Silla y cinta métrica.

**REALIZACIÓN DEL TEST:** El paciente se sitúa sentado en la silla con una pierna estirada y la otra recogida. Coloca una mano sobre la otra y deberá intentar tocar la punta del pie de la pierna estirada. Si no llega al pie se mide los centímetros que falten y será resultado negativo, si pasa de la punta del pie se medirá y será resultado positivo, si logra llegar a la punta del pie se mide como resultado cero. Se realiza dos intentos con cada pierna y se tomará el mejor puntaje.

**PRECAUCIONES:** el paciente deberá estar sentado al borde de la silla

**GRÁFICO:**



**Gráfico N°15.-** Flexiones de tronco

**Fuente:** Viviana Salán

# **PRUEBA 5**

---

## **JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA**

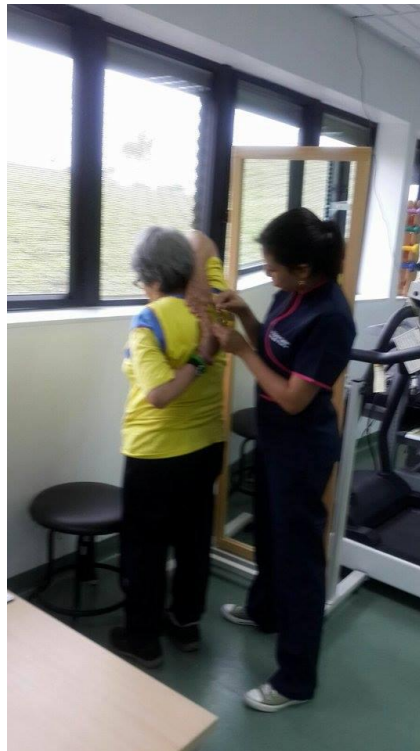
## **JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA**

**MATERIALES:** Cinta métrica.

**REALIZACIÓN DEL TEST:** El paciente se pondrá de pie y deberá tratar de tocarse las manos por detrás de la espalda. Una por arriba y otra por abajo. Si no llega a tocarse las manos se miden los centímetros que falten y ese resultado será negativo, si se pasa de la punta de los dedos se mide y ese resultado será positivo. Se realiza dos intentos

**PRECAUCIONES:** el paciente no deberá entrelazar las manos.

**GRÁFICO:**



**Gráfico N°16.-** Juntar las manos tras la espalda

**Fuente:** Viviana Salán

# **PRUEBA 6**

---

**LEVANTARSE,  
CAMINAR Y VOLVER  
A SENTARSE**

## LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE

**MATERIALES:** Conos y cronómetro.

**REALIZACIÓN DEL TEST:** 1.- El evaluador medirá la distancia (2,44m) . 2.-El paciente estará sentado en la silla con las manos apoyadas en los muslos, el un pie antepondrá al otro. Cuando el evaluador indique deberá caminar lo más rápido que pueda hasta la distancia señalada y volver a sentarse. Se realizará dos intentos y se tomará el mejor.

**PRECAUCIONES:** Permanecer cerca del paciente para ayudar en caso de pérdida del equilibrio.

**GRÁFICO:**



**Gráfico N°17.-** Levantarse, caminar y volver a sentarse

**Fuente:** Viviana Salán

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### BIBLIOGRAFÍA

1. Correa J, Cambios En La Aptitud Física En Un Grupo De Mujeres Adultas. 2014. pág 24. (9)
2. Dr. Daniel Barrezueta Narvárez (2014). Obesidad (13)
3. Garatachea Vallejo N. , Páez Fernández J. A., Itziar Calvo J., Val Ferrer R. , Valoración De La Condición Física Funcional, Mediante El Senior Fitness Test, De Un Grupo De Personas Mayores Que Realizan Un Programa De Actividad Física, Dialnet, pág. 22-27 (7)
4. Merino, S. G. Senior Fitness Test. España (16)
5. Organización Mundial De La Salud. Envejecimiento, Temas de salud. 2015. (11)
6. Orozco H. Hipertension 2014 (12)
7. Patronato Provincial de Pastaza. Años Doradors, 2015. (6)
8. Rikkli. R. y Jones J. Senior Fitness Test 2003.(3)
9. Sánchez, C. “Estudio Comparativo De La Técnica Acuática Bad Ragaz Vs Facilitación Neuromuscular Propioceptiva En El Mejoramiento De La Condición Neuromuscular Del Adulto Mayor Con Artrosis De Rodilla En El Hospital Regional Docente Ambato”pag.4. 2014. (1)
10. Suárez Gil, Oscar Augusto. ACTIVIDAD FÍSICA. 2014. (8)

## **LINKOGRAFÍA**

1. Berguer C, Fernández I,, Efdeportes .2013. Disponible en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (17)
2. Instituto Nacional De Estadísticas Y Censos (2014). Disponible en: <http://www.inec.gob.ec> (4)
3. Ley Orgánica Del Sistema Nacional Del Ministerio De Salud Pública, art 36-37. Disponible en: <http://femavi.org/wp-content/uploads/LEYORGANICADEL SISTEMA NACIONAL DESALUD.pdf> (10)
4. Medlineplus. Disponible en: <http://www.medlineplus.com> (14)
5. Morel V. Ejercicio Y Salud, Geosalud. 2014. Disponible en: [http://www.geosalud.com/adultos\\_mayores/ejercicio.htm](http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm) (2)
6. Paredes K. PORQUE HABLAR DE LOS ADULTOS MAYORES, Telégrafo. 2014. <http://www.telegrafo.com.ec/palabra-amayor/item/por-que-hablar-de-adultos-mayores-html> (5)
7. Scielo Actividad Fisico Y Condicion Fisica En El Ambito De La Salud Pública. Disponible en: <http://www.scielo.org.com/pdf/suis/v43n3a07.pdf> (15)



## CITAS BIBLIOGRÁFICAS - BASES DATOS UTA

- 1- **EBRARY**: Ceballos, G. O. (2012). Actividad física en el adulto mayor. México: Editorial El Manual Moderno. Recuperado el 16 de septiembre del 2015. Disponible en <http://site.ebrary.com/lib/utasp/detail.action?docID=10832071&p00=adulto+mayor>
- 2- **EBRARY**: Lamas, R. H., Lara, G. M., & Lamas, L. C. (2009). Educación comunitaria del adulto mayor. Argentina: El Cid Editor | apuntes. Recuperado el 16 de enero del 2015. Disponible en <http://site.ebrary.com/lib/utasp/detail.action?docID=10327842&p00=adulto+mayor>
- 3- **EBRARY**: Rey, R. N. (2011). Actividades físico-recreativas que mejoren el estilo de vida del adulto mayor en El Circulo de abuelo. Cuba: B - Universidad de EBRARY: Las Ciencias de La Cultura Física y El Deporte Las Tunas. Recuperado el 15 de septiembre del 2015. Disponible en: <http://site.ebrary.com/lib/utasp/detail.action?docID=10576577&p00=adulto+mayor>
- 4- **EBRARY**: Zapata, F. H. (2005). Adulto mayor: participación e identidad. Chile: Red Revista de Psicología. Recuperado el 15 de septiembre del 2015. Disponible en: <http://site.ebrary.com/lib/utasp/detail.action?docID=10102936&p00=adulto+mayor>
- 5- **PROQUEST**: Integración y calidad de vida: Prioridades para el adulto mayor en nuestro país. (2007, Oct 02). Recuperado 15 de septiembre del 2015. Disponible en <http://search.proquest.com/docview/378472574/citation/EB228C5835F64E17PQ/1?accountid=36765>.

# ANEXOS

## AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL TEST

Puyo, 15 de mayo del 2014

HOSPITAL PROVINCIAL PUYO  
Recibido: Franca E  
Fecha: 15-05-2014 Hora: 11:19  
Firma: [Firma]

Ingeniero

Daniel Romero O.

GERENTE DEL HOSPITAL GENERAL PUYO

Ciudad.


De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo y los deseos de éxitos en tan delicadas funciones en bien de la salud pública de la Provincia.

La presente tiene por objeto solicitar de la manera más comedida se me autorice la realización de la Tesis de Graduación en la especialidad de Terapia Física, ya que he concluido mis estudios presenciales en la Universidad Técnica de Ambato, pedido que lo hago en vista de que mi lugar de residencia es en esta ciudad.

Por la favorable atención que se digne dar al presente, anticipo mi debido agradecimiento.

Atentamente,



Viviana Salán Luna

C.I. 1600801797

# CONSENTIMIENTO INFO

30962

## "Consentimiento informado para Aplicación del Senior Fitness Test"

HOSPITAL PROVINCIAL PUYO- TERAPIA FÍSICA

NUMERO DE HISTORIA CLÍNICA: 30962

FECHA: 16-04-2015

HORA: 9:30 am

APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRES	EDAD
Mesa	Lozada	Fanny Sofinda	65

TIPO DE ATENCION: Ambulatoria:  Hospitalización:

1.- Tipo y nombre del procedimiento recomendado: SENIOR FITNESS TEST

2.- ¿En qué consiste?

Es la aplicación de 6 pruebas o ejercicios en adultos mayores de forma segura.

3.- ¿Cómo se realiza?

- El paciente sentado en medio de una silla con los brazos en el pecho, debe sentarse y pararse lo más rápido en 30". Se realiza una sola vez.
- El paciente sentado en una silla, realiza flexiones de brazo con una pesa, debe realizar en 30" el mayor número de repeticiones. Se realiza una sola vez.
- El paciente sentado en una silla, una pierna flexionada y la otra extendida, debe tratar de tocarse la punta del pie. Dos intentos.
- El paciente de pie trata de juntar las manos tras la espalda. Dos intentos.
- El paciente sentado en una silla debe caminar hacia el cono y volver a sentarse. Dos intentos.
- El paciente de pie debe marchar en su propio sitio hasta la altura señalada por el responsable. Se realiza un solo intento.

4.-



5.- Duración de la intervención: Menos de una hora.

6.- Beneficio del procedimiento: Valoración de la capacidad funcional.

7.- Riesgos frecuentes (frecuentes y poco graves): Fatiga, disnea, dolor muscular, dolor articular.

RMADO

**8.-Riesgos poco frecuentes( poco frecuentes y graves):** dolor de pecho, aumento de la presión, angina de pecho,

**9.-De existir, escriba los riesgos específicos relacionados con el paciente ( edad, estado de salud, creencias, valores, etc.)**

Hipertensión, Diabetes

**10.-ALTERNATIVAS AL PROCEDIMIENTO:**

Las pruebas a realizar son sencillas y no existe una alternativa. Si el paciente presenta riesgos se suspende la evaluación.

**11.- DESCRIPCION DEL MANEJO POSTERIOR AL PROCEDIMIENTO:**

Los datos obtenidos serán utilizados para realizar el proyecto de investigación los mismos que aportaran a la unidad de salud para realizar un tratamiento indicado para cada paciente y contribuir a su mejora de la condición física del paciente.

**12.- CONSECUENCIAS POSIBLES SI NO SE REALIZA EL PROCEDIMIENTO:**

**13.- DECLARACION DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

He facilitado la información completa que conozco sobre los antecedentes personales y familiares de mi estado de salud. Estoy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento.

Estoy de acuerdo con el procedimiento que se me ha propuesto; he sido informado de las ventajas e inconvenientes del mismo; se la información recibida y se me ha dado la oportunidad de preguntar sobre el procedimiento. He tomado consciente y libremente la decisión de autorizar el procedimiento. Apruebo que durante la intervención, me realicen otro proceso adicional, si considera necesario según el juicio del profesional de la salud, para mi beneficio. También conozco que puedo retirar el consentimiento cuando lo estime oportuno.

Francis Mora  
Nombre del paciente y CI.  
180079251-5

[Firma]  
Firma del paciente

Nombre del responsable que realiza el procedimiento

Firma del responsable

**"Consentimiento informado para Aplicación del Senior Fitness Test"**

**HOSPITAL PROVINCIAL PUYO- TERAPIA FÍSICA**

NUMERO DE HISTORIA CLÍNICA: 9252

FECHA: 10-04-2015

HORA: .....

APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRES	EDAD
Cavallos	Esposito	Wilma Mercedes	68

TIPO DE ATENCION: Ambulatoria:  Hospitalización: .....

1.- Tipo y nombre del procedimiento recomendado: **SENIOR FITNESS TEST**

2.- ¿En qué consiste?

Es la aplicación de 6 pruebas o ejercicios en adultos mayores de forma segura.

3.- ¿Cómo se realiza?

- El paciente sentado en medio de una silla con los brazos en el pecho, debe sentarse y pararse lo más rápido en 30". Se realiza una sola vez.
- El paciente sentado en una silla, realiza flexiones de brazo con una pesa, debe realizar en 30" el mayor número de repeticiones. Se realiza una sola vez.
- El paciente sentado en una silla, una pierna flexionada y la otra extendida, debe tratar de tocarse la punta del pie. Dos intentos.
- El paciente de pie tratara de juntar las manos tras la espalda. Dos intentos.
- El paciente sentado en una silla debe caminar hacia el cono y volver a sentarse. Dos intentos
- El paciente de pie debe marchar en su propio sitio hasta la altura señalada por el responsable. Se realiza un solo intento

4.-



- 5.-Duracion de la intervención: Menos de una hora.
- 6.-Beneficio del procedimiento: Valoración de la capacidad funcional.
- 7.-Riesgos frecuentes (frecuentes y poco graves): Fatiga, disnea, dolor muscular, dolor articular.



8.-Riesgos poco frecuentes( poco frecuentes y graves): dolor de pecho, aumento de la presión, angina de pecho,

9.-De existir, escriba los riesgos específicos relacionados con el paciente ( edad, estado de salud, creencias, valores, etc.)

Diabetes y Obesidad

10.-ALTERNATIVAS AL PROCEDIMIENTO:

Las pruebas a realizar son sencillas y no existe una alternativa. Si el paciente presenta riesgos se suspende la evaluación.

11.- DESCRIPCION DEL MANEJO POSTERIOR AL PROCEDIMIENTO:

Los datos obtenidos serán utilizados para realizar el proyecto de investigación los mismos que aportaran a la unidad de salud para realizar un tratamiento indicado para cada paciente y contribuir a su mejora de la condición física del paciente.

12.- CONSECUENCIAS POSIBLES SI NO SE REALIZA EL PROCEDIMIENTO:

13.- DECLARACION DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 11-04-2015

Hora: 9:00 am

He facilitado la información completa que conozco sobre los antecedentes personales y familiares de mi estado de salud. Estoy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento.

Estoy de acuerdo con el procedimiento que se me ha propuesto; he sido informado de las ventajas e inconvenientes del mismo; se la información recibida y se me ha dado la oportunidad de preguntar sobre el procedimiento. He tomado consciente y libremente la decisión de autorizar el procedimiento. Apruebo que durante la intervención, me realicen otro proceso adicional, si considera necesario según el juicio del profesional de la salud, para mi beneficio. También conozco que puedo retirar el consentimiento cuando lo estime oportuno.

Wilson Anselmo Espinoza  
Nombre del paciente y Cl. 180019665-9

[Firma]  
Firma del paciente

Nombre del responsable que realiza el procedimiento

Firma del responsable

**"Consentimiento informado para Aplicación del Senior Fitness Test"**

HOSPITAL PROVINCIAL PUYO- TERAPIA FÍSICA

NUMERO DE HISTORIA CLÍNICA: 14

FECHA: .....

HORA: .....

APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRES	EDAD
Castro	Carvajal	María Rocal	66

TIPO DE ATENCION: Ambulatoria: Si Hospitalización: .....

**1.- Tipo y nombre del procedimiento recomendado: SENIOR FITNESS TEST**

**2.- ¿En qué consiste?**

Es la aplicación de 6 pruebas o ejercicios en adultos mayores de forma segura.

**3.- ¿Cómo se realiza?**

- El paciente sentado en medio de una silla con los brazos en el pecho, debe sentarse y pararse lo más rápido en 30". Se realiza una sola vez.
- El paciente sentado en una silla, realiza flexiones de brazo con una pesa, debe realizar en 30" el mayor número de repeticiones. Se realiza una sola vez.
- El paciente sentado en una silla, una pierna flexionada y la otra extendida, debe tratar de tocarse la punta del pie. Dos intentos.
- El paciente de pie tratara de juntar las manos tras la espalda. Dos intentos.
- El paciente sentado en una silla debe caminar hacia el cono y volver a sentarse. Dos intentos
- El paciente de pie debe marchar en su propio sitio hasta la altura señalada por el responsable. Se realiza un solo intento

**4.-**



**5.-Duracion de la intervención:** Menos de una hora.

**6.-Beneficio del procedimiento:** Valoración de la capacidad funcional.

**7.-Riesgos frecuentes (frecuentes y poco graves):** Fatiga, disnea, dolor muscular, dolor articular.



8.-Riesgos poco frecuentes( poco frecuentes y graves): dolor de pecho, aumento de la presión, angina de pecho,

9.-De existir, escriba los riesgos específicos relacionados con el paciente ( edad, estado de salud, creencias, valores, etc.)

Hipertensión

10.-ALTERNATIVAS AL PROCEDIMIENTO:

Las pruebas a realizar son sencillas y no existe una alternativa. Si el paciente presenta riesgos se suspende la evaluación.

11.- DESCRIPCION DEL MANEJO POSTERIOR AL PROCEDIMIENTO:

Los datos obtenidos serán utilizados para realizar el proyecto de investigación los mismos que aportaran a la unidad de salud para realizar un tratamiento indicado para cada paciente y contribuir a su mejora de la condición física del paciente.

12.- CONSECUENCIAS POSIBLES SI NO SE REALIZA EL PROCEDIMIENTO:

13.- DECLARACION DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

He facilitado la información completa que conozco sobre los antecedentes personales y familiares de mi estado de salud. Estoy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento.

Estoy de acuerdo con el procedimiento que se me ha propuesto; he sido informada de las ventajas e inconvenientes del mismo; se la información recibida y se me ha dado la oportunidad de preguntar sobre el procedimiento. He tomado consciente y libremente la decisión de autorizar el procedimiento. Apruebo que durante la intervención, me realicen otro proceso adicional, si considera necesario según el juicio del profesional de la salud, para mi beneficio. También conozco que puedo retirar el consentimiento cuando lo estime oportuno.

Maria R. Castro IR 00089544-3  
Nombre del paciente y CI.

Maria R. Castro  
Firma del paciente

\_\_\_\_\_  
Nombre del responsable que realiza el procedimiento

\_\_\_\_\_  
Firma del responsable

**FORMATO DE REGISTRO DE SENIOR FITNESS TEST**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE</b>	<b>F:</b>	<b>M:</b>	<b>EDAD:</b>
<b>FECHA:</b>			
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>			
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>			<b>PESO:</b>
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>			
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>			<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>			
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>			

## GRÁFICOS DE VALORACIONES

### VALORACION INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Meza Lozada Fanny Dorinda	<b>F:</b> X <b>M:</b>	<b>EDAD:</b> 65 años	<b>IMC:</b> 33
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 76,5 Kg <b>TALLA:</b> 1,53 m	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 140/70	<b>CA:</b> 100cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	18 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	83 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		0 (positivo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7,8 seg	No refiere

### VALORACION FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Meza Lozada Fanny Dorinda	<b>F:</b> X <b>M:</b>	<b>EDAD:</b> 65 años	<b>IMC:</b> 33
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 76,5 Kg <b>TALLA:</b> 1,53 m	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 100cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	16 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	17 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	83 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		0 (positivo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Ortega María Dolores	<b>F:</b> X <b>M:</b> _____	<b>EDAD:</b> 67 años	<b>IMC:</b> 33,7
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 77 Kg <b>TALLA:</b> 1,51 m	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	17 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	103 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		6,7 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12,1	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Ortega María Dolores	<b>F:</b> X <b>M:</b> _____	<b>EDAD:</b> 67 años	<b>IMC:</b> 33,7
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 77 Kg <b>TALLA:</b> 1,51 m	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	12 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	19 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	103 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		6 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11,9	No refiere

**VALORACIÓN INICIAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Cevallos Espinoza Wilma Mercedes	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 68 años	<b>IMC:</b> 43,8
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 61 Kg <b>TALLA:</b> 1,18 m	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 120/80	<b>CA:</b> 110 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	25 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	20 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	90 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		3,9 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		10(-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7,2 seg	No refiere

**VALORACIÓN FINAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Cevallos Espinoza Wilma Mercedes	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 68 años	<b>IMC:</b> 43,8
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 61 Kg <b>TALLA:</b> 1,18 m	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 130/80	<b>CA:</b> 110 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	27 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	18 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	93 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		9(-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		8 seg	No refiere

**VALORACIÓN INICIAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Castro Carvajal María Rosal	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 66 años	<b>IMC:</b> 43,8
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 61 Kg <b>TALLA:</b> 1,18 m	<b>PA1:</b> 130/ 70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 100cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	18 repeticiones		Cansancio
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	26 repeticiones		Fatiga
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		11 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		13 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		8,8 seg	No refiere

**VALORACIÓN FINAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Castro Carvajal María Rosal	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 66 años	<b>IMC:</b> 43,8
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 61 Kg <b>TALLA:</b> 1,18 m	<b>PA1:</b> 130/ 70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 100cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	20 repeticiones		Cansancio
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	13 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	27 repeticiones		Fatiga
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		11 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		13 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9 seg	No refiere

**VALORACIÓN INICIAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Rivera LopezClarida Aida	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 68 años	<b>IMC:</b> 27
<b>FECHA:</b> 21-04-2015	<b>PESO:</b> 57 Kg <b>TALLA:</b> 1,45 m	<b>PA1:</b> 140/ 70 <b>PA2:</b> 140/70	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	25 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		2,4 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		0 ( positivo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		13 seg	No refiere

#### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Rivera LopezClarida Aida	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 68 años	<b>IMC:</b> 27
<b>FECHA:</b> 21-04-2015	<b>PESO:</b> 57 Kg <b>TALLA:</b> 1,45 m	<b>PA1:</b> 140/ 70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	17 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	28 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		2 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		0 ( positivo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Paredes Sánchez Eulogio	<b>F:</b> ____ <b>M:X</b>	<b>EDAD:</b> 67 años	<b>IMC:</b> 33,7
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 78Kg <b>TALLA:</b> 1,69 m	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	25repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	16 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	102 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		7,5 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11,5	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Paredes Sánchez Eulogio	<b>F:</b> ____ <b>M:X</b>	<b>EDAD:</b> 67 años	<b>IMC:</b> 33,7
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 78Kg <b>TALLA:</b> 1,69 m	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	25repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	14 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	100repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		6(-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11	No refiere



### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Sandoval Chasi Bertha Fabiola	<b>F:</b> X <b>M:</b> __	<b>EDAD:</b> 67 años	<b>IMC:</b> 27
<b>FECHA:</b> 03-06-2015	<b>PESO:</b> 54 Kg <b>TALLA:</b> 1,44 m	<b>PA1:</b> 110/70 <b>PA2:</b> 120/70	<b>CA:</b> 85 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	146 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		5 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		8 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Sandoval Chasi Bertha Fabiola	<b>F:</b> X <b>M:</b> __	<b>EDAD:</b> 67 años	<b>IMC:</b> 27
<b>FECHA:</b> 03-06-2015	<b>PESO:</b> 54 Kg <b>TALLA:</b> 1,44 m	<b>PA1:</b> 110/70 <b>PA2:</b> 120/80	<b>CA:</b> 85 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	150 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		5 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		7,5 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Jaramillo Rivadeneira María Margarita	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65 años	<b>IMC:</b> 33,9
<b>FECHA:</b> 04-06-2015	<b>PESO:</b> 64Kg <b>TALLA:</b> 140 cm	<b>PA1:</b> 150/80 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 98cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	20 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	16 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	128 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		3,1 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9,5 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Jaramillo Rivadeneira María Margarita	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65 años	<b>IMC:</b> 33,9
<b>FECHA:</b> 04-06-2015	<b>PESO:</b> 64Kg <b>TALLA:</b> 140 cm	<b>PA1:</b> 140/80 <b>PA2:</b> 130/80	<b>CA:</b> 98cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	21 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	130 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		3,1 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Navas Aguirre Gladys Beatríz	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65años	<b>IMC:</b> 20
<b>FECHA:</b> 04-06-2015	<b>PESO:</b> 45 Kg <b>TALLA:</b> 1,51cm	<b>PA1:</b> 120/90 <b>PA2:</b> 100/80	<b>CA:</b> 82cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	20 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	135 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		3,5 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		0 (positivo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7,8 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Navas Aguirre Gladys Beatríz	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65años	<b>IMC:</b> 20
<b>FECHA:</b> 04-06-2015	<b>PESO:</b> 45 Kg <b>TALLA:</b> 1,51cm	<b>PA1:</b> 120/90 <b>PA2:</b> 120/80	<b>CA:</b> 82cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	19 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	14 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	134 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		0 (positivo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		8 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Gómez Navarrete Rosa Inés	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65 años	<b>IMC:</b> 30,8
<b>FECHA:</b> 05-06-2015	<b>PESO:</b> 74 Kg <b>TALLA:</b> 1,58cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 120/50	<b>CA:</b> 106cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	10 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	13 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	79 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		5,1 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		10 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9,8 seg	Pérdida de equilibrio

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Gómez Navarrete Rosa Inés	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65 años	<b>IMC:</b> 30,8
<b>FECHA:</b> 05-06-2015	<b>PESO:</b> 74 Kg <b>TALLA:</b> 1,58cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 120/50	<b>CA:</b> 106cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	11 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	14 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	80 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		5 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		10 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9,6 seg	Pérdida de equilibrio

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Ruiz Villarroel María Dolorisa	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 69años	<b>IMC:</b> 29,1
<b>FECHA:</b> 15-06-2015	<b>PESO:</b> 67Kg <b>TALLA:</b> 1,52cm	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 104cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	17 repeticiones		<b>PESO:</b> n5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	83 repeticiones		No refiere
<b>4. FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4 cm (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		21cm (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11,2 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Ruiz Villarroel María Dolorisa	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 69años	<b>IMC:</b> 29,1
<b>FECHA:</b> 15-06-2015	<b>PESO:</b> 67Kg <b>TALLA:</b> 1,52cm	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 130/80	<b>CA:</b> 104cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	18 repeticiones		<b>PESO:</b> n5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	84 repeticiones		No refiere
<b>4. FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		20m (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10,9 seg	No refiere

**VALORACIÓN INICIAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> PérezAldáz Mercedes Lucinda	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65años	<b>IMC:</b> 38,5
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 81Kg <b>TALLA:</b> 1,48cm	<b>PA1:</b> 110/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 105cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	145 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		8,7 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

**VALORACIÓN FINAL**

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> PérezAldáz Mercedes Lucinda	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 65años	<b>IMC:</b> 38,5
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 81Kg <b>TALLA:</b> 1,48cm	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 105cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	143 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		8,6 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9,4seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Aguirre María De Las Mercedes	<b>F:</b> X <b>M:</b>	<b>EDAD:</b> 74 años	<b>IMC:</b> 27,5
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 66Kg <b>TALLA:</b> 1,55 m	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 99cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	17 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	16 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	80 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		3,9 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		4,7 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		13 seg	Leve dolor en rodilla izq.

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Aguirre María De Las Mercedes	<b>F:</b> X <b>M:</b>	<b>EDAD:</b> 74 años	<b>IMC:</b> 27,5
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 66Kg <b>TALLA:</b> 1,55 m	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 130/80	<b>CA:</b> 99cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	18 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	19 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	84 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		4,7 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	Leve dolor en rodilla izq.

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Fiallos Aquirre Blanca Mérida	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 72 años	<b>IMC:</b> 28
<b>FECHA:</b> 21-06-2015	<b>PESO:</b> 59 Kg <b>TALLA:</b> 1,45cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 140/70	<b>CA:</b> 101cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	9 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	10 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	99 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0,39 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		1,2 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Fiallos Aquirre Blanca Mérida	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 72 años	<b>IMC:</b> 28
<b>FECHA:</b> 21-06-2015	<b>PESO:</b> 59 Kg <b>TALLA:</b> 1,45cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 101cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	108 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		6 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		-8,4 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		13seg	No refiere



### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> RamirezChugcho Manuela	<b>F:</b> X <b>M:</b> _____	<b>EDAD:</b> 71 años	<b>IMC:</b> 48
<b>FECHA:</b> 22-04- 2015	<b>PESO:</b> 96 Kg <b>TALLA:</b> 1,45 m	<b>PA1:</b> 140/60 <b>PA2:</b> 120/60	<b>CA:</b> 80 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	12 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	105 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4,3 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		8,3 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> RamirezChugcho Manuela	<b>F:</b> X <b>M:</b> _____	<b>EDAD:</b> 71 años	<b>IMC:</b> 48
<b>FECHA:</b> 22-04- 2015	<b>PESO:</b> 96 Kg <b>TALLA:</b> 1,45 m	<b>PA1:</b> 140/60 <b>PA2:</b> 130/60	<b>CA:</b> 80 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	16 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	11 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	104 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		5(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		8,2 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Rivera Urgiles Isabel	<b>F:</b> X <b>M:</b> __	<b>EDAD:</b> 79 años	<b>IMC:</b> 32.4
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 76 Kg <b>TALLA:</b> 1,53 cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 99cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	10 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	115 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		5,5 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		6,8 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Rivera Urgiles Isabel	<b>F:</b> X <b>M:</b> __	<b>EDAD:</b> 79 años	<b>IMC:</b> 32.4
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 76 Kg <b>TALLA:</b> 1,53 cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 99cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	12 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	116 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		5,5(-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		6,8 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Llerena Bermeo María Angélica	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 75 años	<b>IMC:</b> 22
<b>FECHA:</b> 17-04-2015	<b>PESO:</b> 44 Kg <b>TALLA:</b> 1,42 m	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 120/80	<b>CA:</b> 66cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	11 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	14 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	67 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		2,4 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Llerena Bermeo María Angélica	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 75 años	<b>IMC:</b> 22
<b>FECHA:</b> 17-04-2015	<b>PESO:</b> 44 Kg <b>TALLA:</b> 1,42 m	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 130/80	<b>CA:</b> 66cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	12 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	17 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	69 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		2,4 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Manosalvas Jaramillo Lola María	<b>F:</b> X <b>M:</b> ____	<b>EDAD:</b> 78 años	<b>IMC:</b> 29,5
<b>FECHA:</b> 20-04-2015	<b>PESO:</b> 66 Kg <b>TALLA:</b> 1,53 m	<b>PA1:</b> 130/80 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 110 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	8 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	54 repeticiones		No refiere
<b>4. FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		16 cm (negativo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Manosalvas Jaramillo Lola María	<b>F:</b> X <b>M:</b> ____	<b>EDAD:</b> 78 años	<b>IMC:</b> 29,5
<b>FECHA:</b> 20-04-2015	<b>PESO:</b> 66 Kg <b>TALLA:</b> 1,53 m	<b>PA1:</b> 130/80 <b>PA2:</b> 130/80	<b>CA:</b> 110 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	16 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	56 repeticiones		No refiere
<b>4. FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		16-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Acosta Garzón María Presentación	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 77 años	<b>IMC:</b> 26,2
<b>FECHA:</b> 03-06-2015	<b>PESO:</b> 57,8 Kg <b>TALLA:</b> 1,50 cm	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 140/100	<b>CA:</b> 97 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	16 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	12 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	64 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		3,1(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		11 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9,5 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Acosta Garzón María Presentación	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 77 años	<b>IMC:</b> 26,2
<b>FECHA:</b> 03-06-2015	<b>PESO:</b> 57,8 Kg <b>TALLA:</b> 1,50 cm	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 130/100	<b>CA:</b> 97 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	17 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	13 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	67 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		4(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		11 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		9 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Briones Mantuano AngelaAide	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 81años	<b>IMC:</b> 20
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 42 Kg <b>TALLA:</b> 1,46cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 83cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	8 repeticiones		Mareo
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	7 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	40 repeticiones		Mareo
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		1,2(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		7,9 (-)	Dolor
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7,3 seg	Perdida del equilibrio

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Briones Mantuano AngelaAide	<b>F:</b> X <b>M:</b> ___	<b>EDAD:</b> 81años	<b>IMC:</b> 20
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 42 Kg <b>TALLA:</b> 1,46cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 140/70	<b>CA:</b> 83cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	10 repeticiones		Mareo
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	10 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	43 repeticiones		Mareo
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		1,2(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		7,9 (-)	Dolor
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7,3 seg	Perdida del equilibrio

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Díaz Romero Luis Armando	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 66 años	<b>IMC:</b> 24,3
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 79 Kg <b>TALLA:</b> 1,80 m	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 100cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	22 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	20 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	91 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		6,3 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Díaz Romero Luis Armando	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 66 años	<b>IMC:</b> 24,3
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 79 Kg <b>TALLA:</b> 1,80 m	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 132/70	<b>CA:</b> 100cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	19 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	21 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	92 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		6,3 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Guato Guamán Armando Misareno	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 66 años	<b>IMC:</b> 28,8
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 78 Kg <b>TALLA:</b> 1,66 m	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 120/ 80	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	12 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	17 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	137 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		12 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> der
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		18 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7,5 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Guato Guamán Armando Misareno	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 66 años	<b>IMC:</b> 28,8
<b>FECHA:</b>	<b>PESO:</b> 78 Kg <b>TALLA:</b> 1,66 m	<b>PA1:</b> 120/80 <b>PA2:</b> 120/ 80	<b>CA:</b> 97cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	19 repeticiones		<b>PESO:</b> 5 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	137 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		11 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> der
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		17 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		7 seg	No refiere



### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Jaramillo Tamayo Carlos Homero	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 65años	<b>IMC:</b> 25
<b>FECHA:</b> 04-06-2015	<b>PESO:</b> 60 Kg <b>TALLA:</b> 1,57cm	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 120/70	<b>CA:</b> 89cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	117 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		11 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Jaramillo Tamayo Carlos Homero	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 65años	<b>IMC:</b> 25
<b>FECHA:</b> 04-06-2015	<b>PESO:</b> 60 Kg <b>TALLA:</b> 1,57cm	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 89cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	16 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	118 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		10 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Romero Chávez Jorge Vicente	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 67años	<b>IMC:</b>
<b>FECHA:</b> 15-06-2015	<b>PESO:</b> 66,5 Kg <b>TALLA:</b> 1,57cm	<b>PA1:</b> 150/90 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 90 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 8 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	115 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		2,0 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		16 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Romero Chávez Jorge Vicente	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 67años	<b>IMC:</b>
<b>FECHA:</b> 15-06-2015	<b>PESO:</b> 66,5 Kg <b>TALLA:</b> 1,57cm	<b>PA1:</b> 150/90 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 90 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	16 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 8 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	116 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		2 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		14 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Paredes Brito Segundo Belarmino	<b>F:</b> ____ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 74 años	<b>IMC:</b> 48
<b>FECHA:</b> 22-04-2015	<b>PESO:</b> 114 Kg <b>TALLA:</b> 1,65 m	<b>PA1:</b> 140/80 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 80 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	12 repeticiones		<b>PESO:</b> 8 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	105 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		11cm( negativo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		21cm( negativo)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Paredes Brito Segundo Belarmino	<b>F:</b> ____ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 74 años	<b>IMC:</b> 48
<b>FECHA:</b> 22-04-2015	<b>PESO:</b> 114 Kg <b>TALLA:</b> 1,65 m	<b>PA1:</b> 140/80 <b>PA2:</b> 140/80	<b>CA:</b> 80 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	16 repeticiones		<b>PESO:</b> 8 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	104 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		11(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		20(-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Pesantes Manuel Gilbelrto	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 73años	<b>IMC:</b> 24,5
<b>FECHA:</b> 07-06-2015	<b>PESO:</b> 56,5Kg <b>TALLA:</b> 1,52cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 92cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	12 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	95 repeticiones		No refiere
<b>4. FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0(positivo)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		14 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11.8 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Pesantes Manuel Gilbelrto	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 73años	<b>IMC:</b> 24,5
<b>FECHA:</b> 07-06-2015	<b>PESO:</b> 56,5Kg <b>TALLA:</b> 1,52cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 140/70	<b>CA:</b> 92cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	12 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	95 repeticiones		No refiere
<b>4. FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0(+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Izq.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		14 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		11 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Rodriguez Campoverde Adolfo de Jesús	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 78 años	<b>IMC:</b> 33
<b>FECHA:</b> 15-06-2015	<b>PESO:</b> 76Kg <b>TALLA:</b> 153cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 120/70	<b>CA:</b> 111cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	8 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	99 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		1,1(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		9 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Rodriguez Campoverde Adolfo de Jesús	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 78 años	<b>IMC:</b> 33
<b>FECHA:</b> 15-06-2015	<b>PESO:</b> 76Kg <b>TALLA:</b> 153cm	<b>PA1:</b> 130/70 <b>PA2:</b> 120/70	<b>CA:</b> 111cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	8 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	99 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		1,5(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b> Der.
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		9 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		10 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE:</b> Pacheco Salinas Juan José	<b>F:</b> ____ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 82 años	<b>IMC:</b> 24.4
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 64 Kg <b>TALLA:</b> 1,62 m	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	86 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 (+)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		4,7 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>NOMBRE:</b> Pacheco Salinas Juan José	<b>F:</b> ____ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 82 años	<b>IMC:</b> 24.4
<b>FECHA:</b> 16-04-2015	<b>PESO:</b> 64 Kg <b>TALLA:</b> 1,62 m	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 97 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	15 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 5lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	86 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		0 ()	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		4 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Acosta Escobar Marcelo	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 83años	<b>IMC:</b> 25
<b>FECHA:</b> 08-06-2015	<b>PESO:</b> 55 Kg <b>TALLA:</b> 1,50cm	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 91cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	13 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	100 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		1,2(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		10 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Acosta Escobar Marcelo	<b>F:</b> ___ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 83años	<b>IMC:</b> 25
<b>FECHA:</b> 08-06-2015	<b>PESO:</b> 55 Kg <b>TALLA:</b> 1,50cm	<b>PA1:</b> 140/70 <b>PA2:</b> 130/70	<b>CA:</b> 91cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	14 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	15 repeticiones		<b>PESO:</b> 8lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	86 repeticiones		No refiere
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		1,2(-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		9 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		12 seg	No refiere

### VALORACIÓN INICIAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Peñafiel Flores Manuel Gerardo	<b>F:</b> ____ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 90 años	<b>IMC:</b> 28
<b>FECHA:</b> 03-06-2015	<b>PESO:</b> 59Kg <b>TALLA:</b> 1,46 m	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 150/80	<b>CA:</b> 97 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	11 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	11 repeticiones		<b>PESO:</b> 8 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	65 repeticiones		Fatiga
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		6,3 (-)	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		18 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		14 seg	No refiere

### VALORACIÓN FINAL

<b>SENIOR FITNESS TEST</b>			
<b>NOMBRE:</b> Peñafiel Flores Manuel Gerardo	<b>F:</b> ____ <b>M:</b> X	<b>EDAD:</b> 90 años	<b>IMC:</b> 28
<b>FECHA:</b> 03-06-2015	<b>PESO:</b> 59Kg <b>TALLA:</b> 1,46 m	<b>PA1:</b> 120/70 <b>PA2:</b> 150/80	<b>CA:</b> 97 cm
<b>TEST</b>	<b>1° INTENTO</b>	<b>2° INTENTO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>1.-SENTARSE Y LEVANTARSE</b>	10 repeticiones		No refiere
<b>2.- FLEXIONES DE BRAZO</b>	11 repeticiones		<b>PESO:</b> 8 lbs
<b>3.- 2 MINUTOS DE MARCHA</b>	65 repeticiones		Fatiga
<b>4., FLEXIONJES DE TRONCO</b>		7 ((-))	<b>PIERNA EXTENDIDA:</b>
<b>5.- JUNTAR LAS MANOS TRAS LA ESPALDA</b>		18 (-)	No refiere
<b>6.- LEVANTARSE, CAMINAR Y VOLVER A SENTARSE</b>		14 seg	No refiere



## GRÁFICOS DE LOS PARTICIPANTES

