

SAFE

Examen de Aptitud Física para Atletas Senior

CARDIOVASCULAR:

Los siguientes factores de riesgo están asociados con enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos y diabetes.

MEDIDA	RESULTADO	OBJETIVO	CUMPLIDO	NO CUMPLIDO
Circunferencia de la cintura		$M \leq 35''$, $H \leq 40''$		
Relación cintura a cadera		$M < .85$ $H < .90$		
Saturación de oxígeno	%	>95%	S I N PUNTUACION	S I N PUNTUACION
Ritmo Cardíaco	BPM	60 – 100	S I N PUNTUACION	S I N PUNTUACION
Con mayor riesgo () 0 puntos (no conocí a ninguno)	Con cierto riesgo () 1 punto (conocí a algunos)		Riesgo bajo () 2 puntos (conocí a todos)	

FUERZA:

Los siguientes factores de riesgo están asociados con la salud ósea y las caídas.

MEDIDA	RESULTADO	OBJETIVO	CUMPLIDO	NO CUMPLIDO
Fuerza de sujeción	Kg	desde el gráfico		
Levantarse de una silla	Sg	<- 8sg		
Con mayor riesgo () 0 puntos (no conocí a ninguno)	Con cierto riesgo () 1 punto (conocí a algunos)		Riesgo bajo () 2 puntos (conocí a todos)	

LA VELOCIDAD AL CAMINAR

Los siguientes factores de riesgo están asociados con la salud general y el riesgo de caídas.

MEDIDA	RESULTADO	OBJETIVO	CUMPLIDO	NO CUMPLIDO
Velocidad habitual	m/s	>1.2 m/s		
Velocidad rápida	m/s	>1.7 m/s		
Reserva	m/s	>.60 m/s		
Con mayor riesgo () 0 puntos (no conocí a ninguno)	Con cierto riesgo () 1 punto (conocí a algunos)		Riesgo bajo () 2 puntos (conocí a todos)	

FLEXIBILIDAD:

Los factores de riesgo a continuación están asociados con lesiones y caídas.

MEDIDA	RESULTADO Der Izq	OBJETIVO	CUMPLIDO	NO CUMPLIDO
Hombro		>170 Grados		
Pantorrilla		>5 Grados		
Flexores de cadera (Paso/ falla)		Pase: el muslo descansa plano sobre el pedestal.		
Postura (Paso/ falla)		Pase: No se necesita almohada		
Con mayor riesgo () 0 puntos (no conocí a ninguno)	Con cierto riesgo () 1 punto (conocí a algunos)		Riesgo bajo () 2 puntos (conocí a todos)	

EQUILIBRIO:

Los siguientes factores de riesgo están asociados con las caídas.

MEDIDA	RESULTADO	OBJETIVO	CUMPLIDO	NO CUMPLIDO
Parado sobre una pierna (ojos cerrados)	SEC	>5 sec		
Parado sobre una pierna (parado sobre espuma)	SEC	>15 sec		
Con mayor riesgo () 0 puntos (no conocí a ninguno)	Con cierto riesgo () 1 punto (conocí a algunos)		Riesgo bajo () 2 puntos (conocí a todos)	

Puntaje general _____/ 10.

La interpretación de su pantalla se basa en su edad y sexo para los atletas competitivos de los Juegos Nacionales para Personas Mayores y puede no ser significativa para las personas que no son atléticas.