

NOMBRE: Test evaluación de la Condición Física en personas con Discapacidad de la Localidad de Tunjuelito

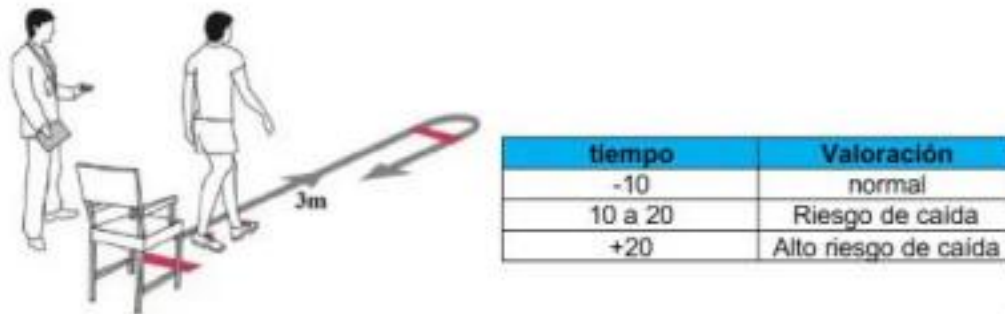
PROFESORA: Emily Carolina Castillo Molina

OBJETIVOS

1. Comprender las necesidades, capacidades y progresos aterrizados a la realidad de cada persona
2. Identificar el nivel de funcionalidad individual, los cuales se observan mediante la evaluación de las capacidades físicas como la Fuerza, Resistencia, Movilidad, Equilibrio y Flexibilidad.
3. Orientar la planificación de la actividad o ejercicio físico adaptado según los resultados de los Test
4. Favorecer las Inclusión y participación social a través de los programas de actividad física o ejercicio adaptado comunitario.

TEST FÍSICOS ADAPTADOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

1. **TIMED UP AND GO, TEST DE EQUILIBRIO:** La posición inicial es de sentado en una silla apoyando la espalda y los brazos en forma de cruz, a la señal de la profesora, deben andar lo más rápido posible hasta el cono que se encuentra a 3 metros, darle la vuelta y volver a sentarse con la espalda apoyada en la silla. Se mide el tiempo que tarda en realizar la prueba, se toma desde el despegue de la espalda hasta el contacto de nuevo con la silla



2. **TEST DE FUERZA ABDOMINAL:** Realizar la mayor cantidad de abdominales posibles en un minuto, manteniendo la técnica. Recostado con las manos al lado de la cabeza, piernas flexionadas y separadas, elevar el tronco exhalando por la boca y bajar inspirando por la nariz. Mantener la cabeza alineada con la espalda para no hacer fuerza con el cuello. Esta prueba puede ser ejecutada por personas discapacitadas que tengan buen rango de movilidad en tronco y cuello.

EDAD	MALO	MEDIO	BUENO	EXCELENTE
35 o menor	15-29	30-44	45-59	60
35-44	10-24	25-39	40-49	50
45 o más	5-14	15-24	25-39	40



3. **SIT AND REACH MODIFICADO (SRM):** La persona sentada con piernas estiradas (si es posible) o en silla de ruedas, buscando alcanzar la máxima flexión del tronco hacia adelante. Se mide la distancia desde los pies (o línea de base) hasta la punta de los dedos. Los resultados son comparados en un tiempo máximo de tres meses donde se evaluará la nueva distancia.

1) Prueba de Sit and Reach

	Frecuencia	Porcentaje
SI	67	47,1
NO	92	57,9
Total	159	100,0



2) Prueba modificada de Sit and Reach

	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	5,7
NO	150	94,1
Total	159	100,0



3) Prueba de flexión de tronco adelante desde de pie

	Frecuencia	Porcentaje
SI	23	15,7
NO	114	84,1
Total	159	100,0

