

CHAIR STAND TEST

La prueba de sentarse y levantarse es similar a una prueba de Squat para medir la fuerza de la pierna. Esta prueba es parte del Protocolo de Prueba de Aptitud Superior, y está diseñado para poner a prueba la aptitud funcional de los adultos mayores.

PROPÓSITO: Esta prueba evalúa la fuerza de piernas y la resistencia.

EQUIPO NECESARIO: silla con respaldo recto sin brazos. (asiento 44 cm de altura), el cronómetro.

PROCEDIMIENTO: Coloque la silla contra una pared, o estabilizarla de otra manera para la seguridad. El sujeto se encuentra en el centro del asiento, con sus pies separados, apoyados en el suelo. Los brazos se sitúan cruzados por las muñecas y se mantienen cerca del pecho. Desde la posición de sentado, el sujeto se levanta por completo, y después hacia abajo. Esto se repite durante 30 segundos. Cuente el número total de sentadillas completas (cada vez que se ponga de pie). Si el sujeto ha completado una sentadilla completa desde la posición de sentado cuando ha transcurrido el tiempo, la posición final se cuenta en la puntuación.

PUNTUACIÓN: la puntuación es el número de sentadillas completadas en 30 segundos. A continuación se muestra una tabla que muestra los rangos recomendados para esta prueba sobre la base de los grupos de edad (Jones C.J., Rikli R.E., Beam W.C.: *A 30-s Chair-Stand Test to Measure Lower Body Strength in Community-Residing Older Adults*).

Hombres		Mujeres	
Edad	promedio	Edad	promedio
60-64	14 a 19	60-64	12 a 17
65-69	12 a 18	65-69	11 a 16
70-74	12 a 17	70-74	10 a 15
75-79	11 a 17	75-79	10 a 15
80-84	10 a 15	80-84	9 a 14
85-89	8 a 14	85-89	8 a 13
90-94	7 a 12	90-94	4 a 11



POBLACIÓN OBJETIVO: la población de edad avanzada que puede no ser capaz de hacer las pruebas de acondicionamiento físico tradicional.

VENTAJAS: el equipo es de fácil acceso alrededor de cualquier hogar.

COMENTARIOS: Los brazos pueden ser utilizados para obtener asistencia o para la seguridad si es necesario.