



APLICACIÓN DE LA BATERÍA SENIOR FITNESS TEST (SFT)

INDER Medellín – Canas al Aire

POR: JACLYN SANTAMARIA OLAYA



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos



¿QUÉ ES CANAS AL AIRE?

- Estrategia del INDER Medellín dirigida a la población Adulta Mayor que lleva 14 años en la ciudad.
- Población atendida: 33.339 adultos mayores
- 50 años en adelante – (590.965 + de 55 años en la ciudad)
- Puntos de atención atendidos: 668 incluyendo corregimientos
- Formadores en campo: 86
- 3 sesiones semanales guiadas de actividad física y recreación, de una hora de duración, teniendo siempre como base fundamental el proceso de actividad física para la salud.
- Orientadas por licenciados en educación física y profesionales en deporte
- El ingreso es GRATUITO para todos los ciudadanos.
- VI juegos deportivos y recreativos de la adulto mayor (Octubre)
- XVIII juegos deportivos nacionales y V Internacionales para Adultos Mayores (Agosto)
- Caminata del Adulto Mayor
- Actividades especiales mensuales





Justificación

- Establecer datos claros sobre la condición física de los usuarios que permitan la planeación sistemática de las clases.
- Garantizar la pertinencia en la intervención de formadores en campo.
- “Construir el plan metodológico para el año 2018, basados en los parámetros heurísticos que arrojó la aplicación del Senior Fitness Test (SFT), realizado a los usuarios de la estrategia Canas Al Aire”.

OBJETIVO GENERAL

Construir el plan metodológico para el año 2018 a partir de los parámetros heurísticos que arrojó la aplicación de la batería Senior Fitness Test (SFT), aplicada una muestra representativa de los usuarios pertenecientes de la estrategia Canas Al Aire del Inder Medellín en el año 2017.





VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN PERSONAS MAYORES SENIOR FITNESS TEST (SFT)

- La batería SFT, diseñada por Rikli y Jones, surgió por la necesidad de crear una herramienta que nos permitiese valorar la condición física de los mayores con seguridad así como de forma práctica.
- Mayor número de componentes del fitness asociados con la independencia funcional, mientras que otras baterías realizadas para valorar a los mayores se centran únicamente en algún componente concreto.
- Puede realizarse en personas con diferentes edades entre 60 y 94 años de edad y niveles de capacidad física y funcional ya que esta batería cubre un amplio rango de capacidad funcional, desde los más frágiles a los elite.





- Fácil aplicación en cuanto al equipamiento y espacio necesarios, por lo que puede realizarse en campo.
- Valores de referencia expresados en percentiles para cada uno de los test (obtenidos de un amplio estudio realizado a 7000 personas) lo que nos permite comparar los resultados con personas del mismo sexo y edad.





Todas estas cualidades nos permiten utilizar esta batería tanto en el ámbito de investigación como en el de la aplicación práctica.

1. Para investigar debido a su gran fiabilidad y validez (especialmente para su uso fuera del laboratorio).
2. Para evaluar a los individuos e identificar factores de riesgo (gracias a los valores de referencia podemos comparar la capacidad de los mayores evaluados con los rangos normales en individuos de su mismo sexo y edad). También nos permite evaluar en que capacidades físicas obtienen una menor puntuación para poder prevenir la pérdida de independencia
3. Para planificar los programas ya que nos permite detectar las necesidades individuales consiguiendo de este modo mayor efectividad y asertividad.





4. Para educar a los participantes y alcanzar los objetivos planteados, puesto que una cuidadosa interpretación de los resultados obtenidos en los tests ayuda a comprender la relación entre su nivel de fitness y su movilidad funcional. Por otro lado el planteamiento de objetivos aumenta la motivación y ayuda a dar un significado al programa de ejercicio.
5. Para evaluar los programas permitiéndonos de este modo valorar la efectividad.
6. Para motivar a los participantes ya que muchos muestran curiosidad por saber cual es su capacidad física y que nivel alcanzan respecto a otros individuos con sus mismas características. También las personas competitivas se sienten motivadas intentando alcanzar las puntuaciones más altas de la tabla.





7. *Aplicación del Test en Colombia publicadas:*

- Bautista, J. E. C., Martínez, E. R. G., Pinilla, M. I., & Daza, K. D. R. (2011). Aptitud física en mujeres adultas mayores vinculadas a un programa de envejecimiento activo. *Revista Salud UIS*, 43(3), 263-270.
- Figueroa, Y. (2014). Efectos de un programa de intervención en la condición física en un grupo de adultos mayores de la ciudad de Cali en 2013. *Ciencia & Salud*, 2(8), 23-28.





Muestra: 4.828 adultos mayores (aleatorio)

Fecha: segundo semestre de 2017

Puntos de atención atendidos: 560

Formadores que aplicaron la muestra: 71

Instrumento Aplicado Batería Senior Fitness Test (SFT), diseñada por Rikli y Jones

Cualificación de los formadores para el protocolo de pruebas

Consentimiento informado





A medida que avanza la edad, disminuye la fuerza, desciende la capacidad aeróbica y se reduce progresivamente la flexibilidad; además se presentan los desórdenes de equilibrio, frecuentes en las personas mayores. Todo esto conlleva a la disminución de la condición física y a la reducción de la funcionalidad.

Carbonell A, Aparicio VA, Delgado M.(2009)





BATERÍA DE PRUEBAS: SENIOR FITNESS TEST (SFT)

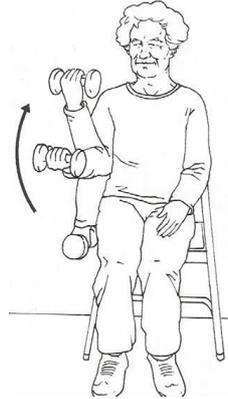
PRUEBA 1: SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA (CHAIR STAND TEST)

Mide fuerza de miembros inferiores



PRUEBA 2: FLEXIONES DE BRAZO (ARM CURL TEST)

Fuerza de brazos



PRUEBA 3: Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (FOOT UP-AND-GO TEST)

Mide agilidad y coordinación



PRUEBA 4: Test Dos minutos de marcha (MINUTE STEP TEST)

Capacidad aeróbica.

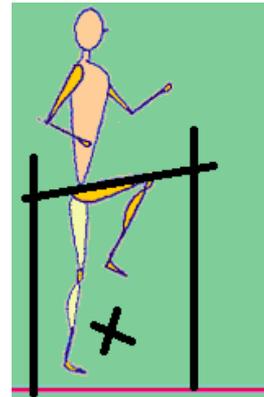




TABLA DE INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS DE LA BATERIA SFT

PRUEBAS FISICAS EN MUJERES

SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA # DE REPETICIONES

EDAD	60-64 AÑOS	65-69 AÑOS	70-74 AÑOS	75-79 AÑOS	80-84 AÑOS	85-89 AÑOS	90-94 AÑOS
SUPERIOR AL PROMEDIO	MAS DE 18	MAS DE 17	MAS DE 15	MAS DE 15	MAS DE 14	MAS DE 13	MAS DE 11
INTERVALO NORMAL	12-17 REP	11-16 REP	10-15 REP	10-15 REP	9-14 REP	8-13 REP	4-11 REP
INFERIOR AL PROMEDIO	MENOS DE 12	MENOS DE 11	MENOS DE 10	MENOS DE 10	MENOS DE 9	MENOS DE 8	MENOS DE 4

FLEXIONES DE BRAZO # DE REPETICIONES

EDAD	60-64 AÑOS	65-69 AÑOS	70-74 AÑOS	75-79 AÑOS	80-84 AÑOS	85-89 AÑOS	90-94 AÑOS
SUPERIOR AL PROMEDIO	MAS DE 19	MAS DE 18	MAS DE 17	MAS DE 17	MAS DE 16	MAS DE 15	MAS DE 13
INTERVALO NORMAL	13-19 REP	12-18 REP	12-17 REP	11- 17 REP	10-16 REP	10-15 REP	8-13 REP
INFERIOR AL PROMEDIO	MENOS DE 13	MENOS DE 12	MENOS DE 12	MENOS DE 11	MENOS DE 10	MENOS DE 10	MENOS DE 8

2 MINUTOS DE MARCHA # DE PASOS

EDAD	60-64 AÑOS	65-69 AÑOS	70-74 AÑOS	75-79 AÑOS	80-84 AÑOS	85-89 AÑOS	90-94 AÑOS
SUPERIOR AL PROMEDIO	MAS DE 107	MAS DE 107	MAS DE 101	MAS DE 100	MAS DE 90	MAS DE 85	MAS DE 72
INTERVALO NORMAL	75-107 PASOS	73-107 PASOS	68-101 PASOS	68-100 PASOS	60-90 PASOS	55-85 PASOS	44-72 PASOS
INFERIOR AL PROMEDIO	MENOS DE 75	MENOS DE 73	MENOS DE 68	MENOS DE 68	MENOS DE 60	MENOS DE 55	MENOS DE 44

LEVANTARSE CAMINAR Y VOLVERSE A SENTAR # DE SEGUNDOS

EDAD	60-64 AÑOS	65-69 AÑOS	70-74 AÑOS	75-79 AÑOS	80-84 AÑOS	85-89 AÑOS	90-94 AÑOS
SUPERIOR AL PROMEDIO	MENOS DE 4.4	MENOS DE 4.8	MENOS DE 4.9	MENOS DE 5.2	MENOS DE 5.7	MENOS DE 6.2	MENOS DE 7.3
INTERVALO NORMAL	6.0-4.4 SEG	6.4-4.8 SEG	7.1-4.9 SEG	7.4-5.2 SEG	8.7-5.7 SEG	9.6-6.2 SEG	11.5-7.3 SEG
INFERIOR AL PROMEDIO	MAS DE 6.0	MAS DE 6.4	MAS DE 7.1	MAS DE 7.4	MAS DE 8.7	MAS DE 9.6	MAS DE 11.5



RESULTADOS

PRUEBA 1: SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA (CHAIR STAND TEST)

MUJERES							
EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
# de repeticiones	<u>17,24</u>	<u>16,37</u>	<u>16,08</u>	<u>15,51</u>	<u>14,51</u>	<u>13,6</u>	<u>12,5</u>
	(12-17)	(11-16)	(10-15)	(10-15)	(9-14)	(8-13)	(4-11)

HOMBRES							
EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
# de repeticiones	20,43	17,4	16,2	15,2	14,7	13,4	14,5
	(14-19)	(12-18)	(12-17)	(11-17)	(10-15)	(8-14)	(7-12)





PRUEBA 2: FLEXIONES DE BRAZO (ARM CURL TEST)

Mujeres

EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
# de repeticiones	20,6 (13-19)	19,8 (12-18)	19 (12-17)	18,39 (11-17)	17,48 (10-16)	16,875 (10-15)	15,5 (8-13)

HOMBRES

EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
# de repeticiones	24 (16-22)	21,54 (15-21)	20,67 (14-21)	21,1 (13-19)	18,2 (13-19)	18,2 (11-17)	15 (10-14)





PRUEBA 3: Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (FOOT UP-AND-GO TEST)

MUJERES

EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
SEGUNDOS	6,29 (6-4,4)	6,63 (6,4-4,8)	6,91 (7,1-4,4)	7,4 (7,4-5,2)	7,8 (8,7-5,7)	8,8 (9,6-6,2)	

HOMBRES

EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
SEGUNDOS	5,82 (5,6-3,8)	6 (5,9-4,3)	6,6 (6,2-4,4)	6,8 (7,2-4,6)	7,44 (7,6-5,2)	9,3 (8,9-5,5)	8,5 (10-6,2)





PRUEBA 4: Test de levantarse, caminar y volverse a sentar (FOOT UP-AND-GO TEST)

MUJERES

EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
# DE PASOS	102 (75-107)	97,55 (73-107)	94,3 (68-101)	90,7 (68-100)	84,69 (60-90)	77,3* (55-85)	

HOMBRES

EDAD	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
# DE PASOS	116,3 (87-115)	105,7 (86-116)	99,21 (80-110)	93,3 (73-109)	87,25 (71-103)	82,3 (59-91)	84,5 (52-86)





CONCLUSIONES

- La participación de la población que es mayor a 60 años dentro del total de la muestra es del 93% por lo que hacer el análisis solo con estos rangos de edad resulta ser válido, además de que los valores de referencia están establecidos para estas edades.
- Es importante enfatizar más en potencia en ciertos grupos musculares (piernas) específicamente entre las edades 60-64 60-69, se busca mejorar la marcha, la agilidad y la coordinación.
- Es necesario con un segundo ejercicio, plasmar cruce de variables y relacionándolos con aspectos tales como la comuna, el peso, la talla, el sexo y claramente la edad, IMC. Así mismo realizarla a todos los usuarios de la estrategia canas al aire ésta batería para dar inicio a la construcción de unos valores propios desde la investigación y la validación para todos los adultos de Medellín



NUEVOS PROCESOS.....

Caracterización de la población

- Sociodemográfico
- Enfermedades no transmisibles
- Enfermedades osteomusculares
- Enfermedades mentales
- Enfermedades cardiovasculares
- Discapacidad

Aplicación de la batería SFT con una muestra estadísticamente significativa por comuna en el 2018 y hacer cruce de variables y medidas antropométricas



¡ Gracias !

www.inder.gov.co



inder



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos