

Evaluación funcional — Fitness Longevidad

Formulario impreso · completar en gimnasio y transcribir luego en Fitness_Entrenador.html

Datos generales

DNI DEL PACIENTE		APELLIDO Y NOMBRE		FECHA
EDAD	SEXO (H/M)	DOMINANCIA (DER/IZQ)	PESO (KG)	ALTURA (CM)

Control de seguridad previo (opcional)

Detener ante dolor torácico, disnea intensa, mareo, pérdida de equilibrio, dolor musculoesquelético agudo o síntoma preocupante.

☐ Sin alertas		☐ Con alertas		
TA SISTÓLICA	TA DIASTÓLICA	FC PRETEST (LPM)	SPO2 (%)	DOLOR ACTUAL (0-10)

A. Capacidad funcional

Sentadilla, 2 series

PESO (KG) — SERIE 1	REPETICIONES — SERIE 1	PESO (KG) — SERIE 2	REPETICIONES — SERIE 2
RPE (0-10)			

Evaluación visual:

☐ Sin esfuerzo	☐ Regular esfuerzo	☐ Mucho esfuerzo
---------------------------------------	---	---

Levantarse de silla, 30s (silla 43cm, brazos cruzados)

REPETICIONES

Evaluación visual:

☐ Sin esfuerzo	☐ Regular esfuerzo	☐ Mucho esfuerzo
---------------------------------------	---	---

Curl de bíceps, 30s (referencia: Hombre 15–22 / Mujer 12–19 rep por lado)

PESO UTILIZADO (KG)	REPETICIONES DERECHA	REPETICIONES IZQUIERDA
---------------------	----------------------	------------------------

Flexiones de brazo o burpee, 60s

☐ Flexiones de brazo	☐ Burpee
---	---------------------------------

REPETICIONES

Evaluación visual:

☐ Sin esfuerzo	☐ Regular esfuerzo	☐ Mucho esfuerzo
---------------------------------------	---	---

Plancha frontal (técnica correcta, máximo 120s)

SEGUNDOS

Evaluación visual:

☐ Sin esfuerzo	☐ Regular esfuerzo	☐ Mucho esfuerzo
---------------------------------------	---	---

B. Capacidad respiratoria

Escalón / marcha 2 min

PASOS

FC PRE (LPM)

FC POS (LPM)

Cooper 12 min (opcional — no usar en personas mayores/desacondicionadas sin supervisión)

METROS

Evaluación visual:

■ Sin esfuerzo

■ Regular esfuerzo

■ Mucho esfuerzo

C. Movilidad y flexibilidad

Flexión de tronco en silla (cm) — ref: Hombre -9 a +5 / Mujer -2 a +9

DERECHA

IZQUIERDA

Rascarse la espalda (cm) — ref: Hombre -11 a -2 / Mujer -10 a +2

DERECHA

IZQUIERDA

D. Equilibrio

TUG — 3m, ida y vuelta (<12s adecuado / ≥12s riesgo)

SEGUNDOS

Equilibrio 4 etapas (tándem/unipodal ≥10s = supera objetivos)

■ Pies juntos

■ Semi-tándem

■ Tándem

■ Unipodal

TIEMPO (S)

Equilibrio dinámico — ¿Supera la prueba?

■ Sí

■ No

Transcribir estos datos en [Fitness_Entrenador.html](#) al volver a la PC/oficina — ahí se calculan solas las evaluaciones y se guardan automáticamente en la planilla.

Dinamometría isométrica bilateral

3 intentos por lado y por movimiento. Mismo dispositivo, unidad, posición y protocolo en cada control.

DNI DEL PACIENTE		FECHA		DINAMÓMETRO / MODELO	
FIJACIÓN (MANUAL/CORREA)		ÁNGULO / POSICIÓN		DOLOR PRE (0-10)	
				DOLOR POS (0-10)	
Extensión de rodilla		Intento 1		Intento 2	
DER					
IZQ					
Flexión de rodilla (isquiotibiales)		Intento 1		Intento 2	
DER					
IZQ					
Flexión de codo		Intento 1		Intento 2	
DER					
IZQ					
Extensión de codo		Intento 1		Intento 2	
DER					
IZQ					

El sistema calcula solo el mejor valor por lado, la asimetría (%) y el semáforo (≤10% supera objetivos · 10-15% alcanza parcialmente · >15% no alcanza objetivos) al transcribir estos números en [Fitness_Entrenador.html](#).