

# 9

## SISTEMATIZACIÓN DEL TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO EN SEDENTE DE LA BATERIA EUROFIT

Carlos Alberto Muñoz Ardila<sup>1</sup>, Eduar Yesid Pillimue Muelas<sup>2</sup>, Elizabeth Roldán González<sup>3</sup>, Jhon Jairo Jordan Anaya<sup>4</sup>, Laura Marcela Loaiza Mosquera<sup>5</sup>, Laura Fernanda Palta Jiménez<sup>6</sup>, Maryi Ximena Cuaran Fernández<sup>7</sup>, Nathalya Andrea Romo Guerra<sup>8</sup>.

### PALABRAS CLAVES

Batería Eurofit, Condición física, flexión de tronco, antropometría.

## INTRODUCCIÓN

En Colombia, durante mucho tiempo se han implementado instrumentos extranjeros de medición deportiva, como los protocolos de test con sus respectivos baremos, los cuales proponen una evaluación estándar de los resultados de la aplicación de dichas herramientas las cuales se presentan poco pertinentes en el contexto de los deportistas colombianos, generando imprecisiones en la medición de las capacidades físicas condicionales de los deportistas de nuestro país. Los instrumentos foráneos establecen criterios propios del biotipo de sujeto específico de sus países de origen sin contemplar las particularidades propias de los colombianos, trayendo como consecuencia una valoración poco asertiva y globalizada, para la presente propuesta de investigación se eligió la batería euro fit. Para evaluar la flexibilidad de tronco, puesto que existen numerosos test que reporta la literatura. Sin embargo, al revisar su desarrollo, la mayoría de ellos se realiza de manera manual como por ejemplo el test de Wells y esto puede conllevar a errores, es por ello que se formula la pregunta de investigación ¿Es confiable la medición de la flexibilidad en la flexión de tronco en sedente en personas de 18 a 28 años a través del dispositivo electrónico diseñado para tal fin? Dándose respuesta más adelante en el presente documento.

## OBJETIVO

Sistematizar el test de Flexión de tronco en sedente de la Batería de Euro-fit para así medir las habilidades físicas en adultos activos en deportes de 18 a 25 años de edad.

## ESPECÍFICOS

- Caracterizar a la población sociodemográfica y antropométricamente mediante el test de Flexión de tronco en sedente de la Batería de Euro-fit, para medir las habilidades físicas en deportista – no deportistas.

- Realizar una revisión de la literatura para obtener características de la prueba y avances manuales relacionados con ella.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La actividad se desarrolló de forma manual, porque el sensor estuvo fuera de rango lo que evito que las pruebas fueran medidas sistemáticamente. Todo esto fue realizado en la Fundación Universitaria María Cano, sede Popayán. Ejecutado por los estudiantes de IV semestre II periodo 2019 en la materia de biomecanica.

**Enfoque:** Cuantitativo.

**Tipo:** Descriptivo transversal.

**Diseño:** No experimental.

Universo / Población / Unidad de análisis.

277.270 población universo, la población son los habitantes que estén entre los 18 –28 años de edad pertenecientes a el 16.2%.

Muestra/sujetos participantes 20 personas (8 mujeres y 12 hombres).

## RESULTADOS

Con el test de flexión de tronco en sedente de la batería Eurofit se objetiviza la evaluación de esta prueba. Además, se sistematizará en conjunto con otras pruebas de la batería, para la evaluación de aptitudes físicas en población deportista y no deportista. Con todo esto se observaron los siguientes resultados con respecto a los objetivos planteados anteriormente.

- Evidenciar que en la población deportista hay mayor rango de movilidad y flexibilidad de tronco en comparación a la población no deportista.
- La edad y el sexo son factores influyentes en la flexibilidad del tronco.
- El estudio arroja que los hombres deportistas son más flexibles que una mujer no deportista.

## IMPACTO

El impacto que se generó primeramente, fue de dejar un aporte a la Fundación Universitaria María Cano – sede Popayán. Un test que puedan utilizar tanto los estudiantes de práctica profesional como aquellas personas que quieran medir y evaluar a los pacientes mediante la batería Eurofit. Además se logra tener un referente, de cuánto cuesta la

elaboración de una batería como esta. Ahorrando tiempo y precisión en la búsqueda de insumos, instrucciones y elaboración. Con todo esto se contribuye a la reducción de la contaminación ambiental y residuos que se dejan a la hora de aplicar la prueba (utilización de hojas para la recolección de datos, encuestas, gráficas y desarrollo de la prueba, etc.)

## »»» CONCLUSIONES

- La batería eurofit es una batería completa que nos permitió la recolección de datos que abarcaban peso, altura, edad. Los cuales fueron utilizados con el fin de comparar las diferentes variables de los resultados obtenidos en cada una de las sesiones e identificar los cambios en las medias e identificar el IMC (índice de masa corporal) y el peso ideal de cada participante.
- Hay una mejoría investigativa sobre proyectos ya realizados, es decir existirá más evidencia científica sobre la viabilidad y confiabilidad del test flexión de tronco sedente de la batería eurofit.
- Con este proyecto se implementó una medición de variables a cumplimiento de sus objetivos todo esto en base a datos de la ciudad de Popayán que servirán para quienes quieran seguir indagando más acerca del tema.

## BIBLIOGRAFÍA

Zaragoza, J. La medición de la condición física saludable: aplicación de la batería Eurofit para adultos (2016). Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd68/eurofit.htm>

Jiménez- Gutiérrez, A. "Aplicación de la Batería Eurofit para Adultos a un grupo de estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEM-CEES, INCAFD-ULE, INEF-UPM). Análisis descriptivo sobre su condición de salud, factores de riesgo, niveles de actividad física, hábitos alimentarios y aptitud músculo-esquelética (fuerza, resistencia muscular y flexibilidad (2017). Disponible en: <https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Actividad%20Fisica%20y%20Salud/Calidad%20de%20Vida/Aplicaci%C3%B3n%20de%20la%20Bater%C3%ADa.pdf>

Mas-Alós, S. Actividad física para la salud: baterías de valoración de la condición física para la salud (2014). Disponible en: <http://www3.ubu.es/blogubuabierta/wp-content/uploads/2014/07/Mas-S-Bater%C3%ADas-CF-salud.pdf>

Relación entre actividad física, aptitud física y riesgo cardiovascular: estudio en muzambinho, minas gerais. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S151786922018000100073&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S151786922018000100073&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

Casto, J. Características de test para la valoración de la resistencia de la musculatura del tronco (2017). Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/3572/1/TD%20Juan%20Recio,%20Casto.pdf>

Vargas- Masias, A. Posibilidades educativas de la batería de test eurofit en el marco de la educación primaria obligatoria (2016). Disponible en: [https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Ensenanza\\_deportiva/educacion\\_fisica/12eurofit.pdf](https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Ensenanza_deportiva/educacion_fisica/12eurofit.pdf)

Peraza -Gómez, J. NIVEL DE FLEXIBILIDAD DE DEPORTISTAS EN FORMACIÓN A TRAVÉS DEL TEST DE SIT AND REACH (2018). Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/1057/1/Tesis%20Sit%20and%20Reach%2005%20Marzo.pdf>