

TEMA 2: PRUEBAS DE MEDICIÓN DE CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Profa. Dra. Alba Cuba Dorado

✉: acuba@uvigo.es

Y-BALANCE

Material: Y-Balance

Obxectivo: Manter o equilibrio nunha perna mentres se chega ó máximo coa outra perna en tres direccións diferentes (anterior, posteromedial e posterolateral).

Procedemento:

- Posición inicial: Equilibrio unipodal coas dedas do pé na liña vermella.
- O pé que non está en posición de apoio esténdese na dirección desexada, empuxando o indicador ata o máximo alcance e mantendo o equilibrio e volvendo á posición inicial baixo control.
- Non se pode:
 - Elevar o talón do o pé de apoio.
 - Mover o indicador bruscamente.
- Faranse tres intentos en cada unha das direccións

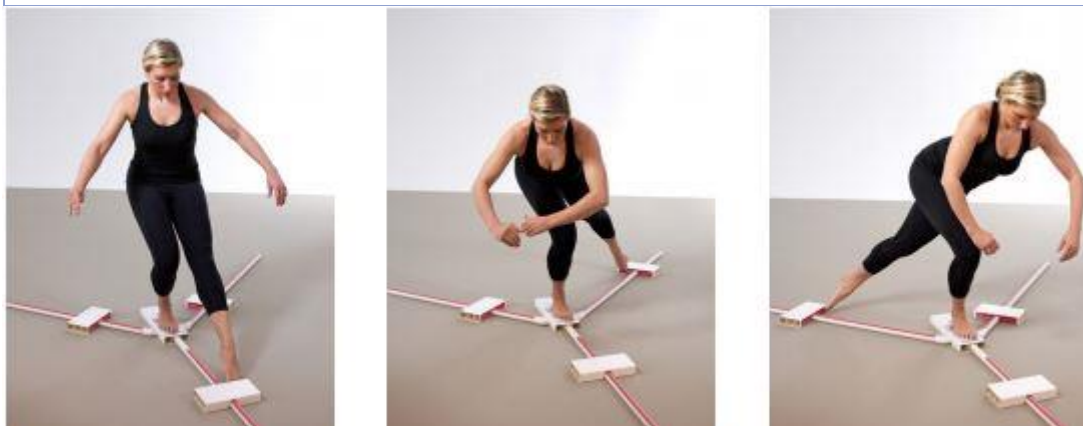
Puntuación de cada dirección e perna:

- Absoluta (cm) = $\frac{\text{Intento 1} + \text{Int.2} + \text{Int.3}}{3}$
- Normalizada (%) = $\frac{\text{Absoluta}}{\text{Lonxitude da perna}} \times 100$

Puntuación composta:

- Composta absoluta (cm) = Suma da absoluta das tres direccións
- Absoluta normalizada (%) = $\frac{\text{Composta absoluta}}{3 \times \text{Lonxitude da perna}} \times 100$

Nos anexos dos apuntes podes atopar un artigo no que consultar valores referenciais deste test.



EQUILIBRIO CEGOÑA

Material: Superficie plana e cronómetro

Obxectivo: Manter o equilibrio sobre a punta de unha perna

Procedemento:

- A persoa atópase descalza coas mans sobre as cadeiras.
- Elevase unha perna apoiándoa sobre o xeonllo da perna de apoio.
- Levántase o talón da perna de apoio.
- Unha vez se levanta o talón iniciase o cronómetro que se deterá si:
 - As mans saen das cadeiras.
 - O pé de apoio se xira ou salta en calquera dirección.
 - O pé elevado perde o contacto co xeonllo.
 - O talón do pé de apoio toca o chan.
- A puntuación do test será o tempo que se estivo en equilibrio.



Táboa de puntuacións(s) para persoas de 16-19 anos (Johnson e Nelson, 1979):

	Excelente	Enriba da media	Media	Debaixo da media	Pobre
Homes	>50	41-50	31-40	20-30	<20
Mulleres	>30	23-30	16-22	10-15	<10

Táboa de puntuacións(s) para homes e mulleres (Schell e Leelarthae-pin, 1994):

	Excelente	Enriba da media	Media	Debaixo da media	Pobre
Homes	>50	37-50	15-36	5-14	<5
Mulleres	>27	23-27	8-22	3-7	<3

EQUILIBRIO FLAMENCO

Material: Pau ou viga metálica de 5cm de altura, 3cm ancho e 50cm de longo (o pau está estabilizado por dous soportes en cada extremo e debe ter unha superficie antideslizante) e cronómetro

Obxectivo:

Manter o equilibrio sobre unha perna.

Procedemento:

- A persoa atópase descalza.
- Coa axuda da persoa instrutora sitúa un pe sobre o pau mentres a perna libre se apoia sobre o xeonllo da perna de apoio.
- A instrutora deixa libre á avaliada e iniciase o cronómetro, que se porá en pausa cada vez que:
 - Cae do pau.
 - O pé elevado perde o contacto co xeonllo.
- Iniciase o procedemento de novo ata que pase 1´.
- Cóntanse o número de caídas en 60”

Valoración:

Intentos en 60”	Valoración
1	Excelente
2	Bo
3	Regular
4-14	Deficiente
15	Malo

PICA SENTADO/A

Material: Pica

Obxectivo:

Manter o equilibrio dun obxecto sobre o membro superior.

Procedemento:

- A persoa atópase sentada no chan coas pernas separadas.
- Sobre as mans sitúase unha pica que colocará verticalmente sobre os dedos índice e medio, mentres a suxeita coa outra man.
- Cando solta a outra man iniciase o cronómetro, que se deterá cando a pica caía ou o suxeito cometa un erro.

Valoración:

Tempo (s)	Valoración
>60	Excelente
45-59	Bo
30-44	Regular
20-29	Deficiente
15-19	Malo
<15	Moi malo

EQUILIBRIO Ó LONGO DO PAU

Material: Pau que mide 2.54cm x 2.54 x 30. 5cm e cronómetro

Obxectivo:

Manter o equilibrio sobre as dúas pernas.

Procedemento:

- A persoa atópase descalza cos dous pes sobre o pau e os talóns apoiados no chan.
- Levántanse os talóns e iniciase o cronómetro, que se deterá cando algún dos pes contacte co chan.

WALL TOSS TEST

Material: Pelota de tenis ou béisbol, parede lisa, cinta de marcar e cronómetro.

Obxectivo:

Medir a coordinación ollo-man.

Procedemento:

- Colocase unha marca a 2m da parede.
- A persoa sitúase detrás da liña e de fronte á parede.
- Lanzase a pelota contra a parede e recollese coa man oposta, posteriormente lanzase de novo á parede e recollese coa man inicial.
- Pode cronometrarse o tempo ou contar o número de intentos.
- Si se quere alcanzar unha maior precisión pódese limitar o punto de contacto na parede.

Valoración

Puntuación (30")	Valoración
>35	Excelente
30-35	Bo
20-29	Medio
15-19	Regular
<15	Malo

SODA POP TEST

Material: 3 latas de refresco de 33ml e seis círculos de 8.26cm de diámetro posicionados en liña recta a 3.81cm de distancia.

Obxectivo:

Medir a destreza manual e coordinación ollo-man.

Procedemento:

- As latas de refresco colócanse no primeiro, terceiro e quinto círculo comezando polo lado oposto a man avaliada.
- A/o participante comeza sentado fronte a mesa agarrando a primeira lata co polgar cara arriba e a articulación do cúbado dobrada 100-120°.
- Unha vez se da o sinal de comezo deberá colocar as latas no circulo contiguo mediante un xiro de pulso.
- Cando se xira a terceira lata volvese o inicio agarrando inicialmente as latas co polgar cara abaixo.
- O proceso repítese dúas veces e cronometrase o tempo.

Nos anexos dos apuntes podes atopar un artigo no que consultar a descrición gráfica do test

Nota: Lembra que cando comparamos resultados de tests é fundamental ter utilizado os mesmos métodos de avaliación e que a comparación sexa con poboación de características similares. Máis alá dos valores referenciais estas probas serán útiles para comprobar a evolución de cada persoa ou para detectar disimetrías entre membros.

REFERENCIAS E BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Clark, B. A. (1989). Tests for fitness in older adults: AAHPERD Fitness Task Force. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60(3), 66-71.

Johnson, B.L. e Nelson, J.K. (1979) *Practical measurements for evaluation in physical education*. 4th Edit. Minneapolis: Burgess

Luz, C., Rodrigues, L. P., Almeida, G., & Cordovil, R. (2016). Development and validation of a model of motor competence in children and adolescents. *Journal of science and medicine in sport*, 19(7), 568-572.

Schell, J. e Lelearthaepin, B (1994) *Physical Fitness Assessment in Exercise and Sports Science*. 2nd Ed, Leelar Biomedisience Services, Matraville, NSW. p. 327

Shaffer, S. W., Teyhen, D. S., Lorenson, C. L., Warren, R. L., Koreerat, C. M., Straseske, C. A., e Childs, J. D. (2013). Y-balance test: a reliability study involving multiple raters. *Military medicine*, 178(11), 1264-1270.