SENIOR FITNESS TEST

Scheda di valutazione funzionale per anziani

Questa scheda registra test di efficienza fisica. Non diagnostica alcuna malattia e non sostituisce una valutazione medica.

DATI DEL CLIENTE

Nome e cognome: **Data:**

Età: **Sesso: Donna / Uomo**

Personal trainer: **Usa bastone o deambulatore: Sì / No**

Medico o fisioterapista di riferimento e telefono:

PRIMA DEI TEST

Il suo medico le ha sconsigliato di fare attività fisica?	☐ Sì	☐ No
Avverte dolore al petto, capogiri o un affanno sproporzionato quando fa uno sforzo?	☐ Sì	☐ No
Ha la pressione alta non controllata?	☐ Sì	☐ No
Ha avuto di recente un intervento, una frattura o un infortunio che le limita i movimenti?	☐ Sì	☐ No

Se anche una sola risposta è sì, non fare i test: chiedi prima il via libera del suo medico.

CADUTE

Le tre domande del consenso del Ministero della Salute spagnolo (2026).

È caduto/a negli ultimi 12 mesi?	☐ Sì	☐ No
Si sente instabile quando sta in piedi o cammina?	☐ Sì	☐ No
La paura di cadere l'ha portata a limitare le sue attività abituali?	☐ Sì	☐ No

Se è caduto/a, segna che cosa è successo:

- ☐ Lesione abbastanza grave da doversi rivolgere a una struttura sanitaria
- ☐ 2 o più cadute nell'ultimo anno
- ☐ È rimasto/a a terra senza riuscire a rialzarsi per 1 ora o più
- ☐ Ha perso conoscenza o potrebbe essersi trattato di una sincope

SCREENING DELLA FRAGILITÀ (SCALA FRAIL)

Ogni risposta che dà punteggio vale 1 punto. **Totale FRAIL (0-5):**

Affaticamento	Nelle ultime 4 settimane, con quale frequenza si è sentito/a stanco/a o affaticato/a?	Punteggio: sempre o quasi sempre	
Resistenza	Ha difficoltà a salire una rampa di 10 gradini senza fermarsi e senza aiuto?	Punteggio: sì	
Deambulazione	Ha difficoltà a camminare per 100 metri o più da solo/a, senza aiuto?	Punteggio: sì	
Malattie	Un medico le ha mai detto che ha una di queste malattie? Ipertensione, diabete, tumore (escluso un tumore cutaneo minore), malattia polmonare cronica, infarto o cardiopatia ischemica, scompenso cardiaco, angina, asma, artrite, ictus, insufficienza renale.	Punteggio: 5 o più	
Perdita di peso	Ha perso più di 5 kg nell'ultimo anno? Se esiste una misurazione precedente del suo peso: ha perso il 5% o più?	Punteggio: sì	

VELOCITÀ DEL CAMMINO SU 4 METRI

Cammina per 4 metri al suo passo abituale, con le sue scarpe e con il bastone o il deambulatore se lo usa. Due prove; annota il tempo migliore.

Prova 1 (s): **Prova 2 (s):** **Velocità = 4 / tempo migliore (m/s):**

QUANDO INDIRIZZARE

Il consenso del Ministero della Salute spagnolo (2026) considera alta probabilità di fragilità un punteggio FRAIL di 1 o più o una velocità del cammino inferiore a 0,8 m/s, e rischio di cadute qualsiasi risposta affermativa alle tre domande. Se compare uno di questi risultati, indirizza il cliente al suo medico o fisioterapista prima di programmare l'allenamento.

- ☐ Almeno un sì sulle cadute
- ☐ FRAIL di 1 punto o più
- ☐ Velocità inferiore a 0,8 m/s
- ☐ Indirizzato/a a:

I 6 TEST DEL SENIOR FITNESS TEST

Fai il cammino di 6 minuti oppure la marcia sul posto di 2 minuti, non entrambi. Annota il risultato di ogni test e ripeti la batteria ogni 3 mesi per vedere i progressi.

Test	Unità	Iniziale	Verifica	Verifica
Data				
1. Alzarsi dalla sedia (30 s) Forza delle gambe. Sedia senza braccioli alta 43 cm, appoggiata al muro, braccia incrociate sul petto. Quante volte si alza in piedi del tutto in 30 s.	rip.			
2. Flessione del braccio (30 s) Forza delle braccia. Da seduto/a, manubrio da 2,3 kg (donne) o 3,6 kg (uomini) nella mano dominante. Flessioni complete del gomito in 30 s.	rip.			
3. Cammino di 6 minuti Resistenza aerobica. Metri percorsi in 6 minuti su un circuito misurato, camminando senza correre.	m			
4. Marcia sul posto di 2 minuti Resistenza aerobica (alternativa). Quante volte il ginocchio destro sale fino a metà tra rotula e anca in 2 minuti.	passi			
5. Flessione del busto da seduti Flessibilità delle gambe. Seduto/a sul bordo della sedia, una gamba tesa. Distanza tra la punta delle dita e la punta del piede: negativa se non ci arriva. Vale la migliore di due prove.	cm			
6. Mani dietro la schiena Flessibilità delle spalle. Una mano sopra la spalla, l'altra dietro la schiena. Distanza tra le punte dei medi: negativa se non si toccano. Vale la migliore di due prove.	cm			
7. Alzarsi, camminare per 2,44 m e tornare Agilità ed equilibrio. Da seduto/a, cammina il più veloce possibile senza correre fino a un cono a 2,44 m, ci gira intorno e torna a sedersi. Vale la migliore di due prove.	s			

Interrompi il test se compaiono dolore al petto, capogiri, affanno sproporzionato, nausea o dolore articolare, e indirizza il cliente al suo medico.

INTERVALLI NORMALI (RIKLI E JONES)

L'intervallo normale è il 50% centrale delle persone della stessa età e dello stesso sesso: sopra, meglio della media; sotto, una capacità su cui lavorare, non una diagnosi. Nel test alzarsi e camminare per 2,44 m, meno secondi è meglio. I valori provengono da oltre 7.000 persone tra 60 e 94 anni che vivevano a casa propria negli Stati Uniti. Sono stati pubblicati in pollici e iarde; qui sono convertiti in cm e m e arrotondati.

DONNE · Età	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Alzarsi sedia (rip.)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Flessione braccio (rip.)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
Cammino 6 min (m)	498-604	457-581	439-562	393-535	352-494	311-466	251-402
Marcia 2 min (passi)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-91	55-85	44-72
Busto da seduti (cm)	-1 / +13	-1 / +11	-3 / +10	-4 / +9	-5 / +8	-6 / +6	-11 / +3
Mani dietro schiena (cm)	-8 / +4	-9 / +4	-10 / +3	-13 / +1	-14 / 0	-18 / -3	-20 / -3
Alzarsi 2,44 m (s)	4,4-6,0	4,8-6,4	4,9-7,1	5,2-7,4	5,7-8,7	6,2-9,6	7,3-11,5

UOMINI · Età	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Alzarsi sedia (rip.)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Flessione braccio (rip.)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
Cammino 6 min (m)	558-672	512-640	498-622	430-585	407-553	347-521	279-457
Marcia 2 min (passi)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Busto da seduti (cm)	-6 / +10	-8 / +8	-9 / +6	-10 / +5	-14 / +4	-14 / +1	-17 / -1
Mani dietro schiena (cm)	-17 / 0	-19 / -3	-20 / -3	-23 / -5	-24 / -5	-25 / -8	-27 / -10
Alzarsi 2,44 m (s)	3,8-5,6	4,3-5,7	4,2-6,0	4,6-7,2	5,2-7,6	5,3-8,9	6,2-10,0

Osservazioni del personal trainer:

Fonti

Jones CJ, Rikli RE. Measuring functional fitness of older adults. The Journal on Active Aging. 2002; marzo-aprile: 24-30.

Rikli RE, Jones CJ. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. Journal of Aging and Physical Activity. 1999; 7(2): 162-181.

Ministerio de Sanidad (Ministero della Salute spagnolo). Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor. 2026.