SENIOR FITNESS TEST

Ficha de valoración funcional para personas mayores

Esta ficha registra pruebas de condición física. No diagnostica ninguna enfermedad ni sustituye una valoración médica.

DATOS DEL CLIENTE

Nombre y apellidos: **Fecha:**

Edad: **Sexo: Mujer / Hombre**

Entrenador/a: **Usa bastón o andador: Sí / No**

Médico o fisioterapeuta de referencia y teléfono:

ANTES DE LAS PRUEBAS

¿Su médico le ha desaconsejado hacer ejercicio?	☐ Sí	☐ No
¿Siente dolor en el pecho, mareo o una falta de aire desproporcionada al hacer esfuerzos?	☐ Sí	☐ No
¿Tiene la tensión arterial alta sin controlar?	☐ Sí	☐ No
¿Ha tenido una operación, una fractura o una lesión reciente que le limite el movimiento?	☐ Sí	☐ No

Si alguna respuesta es sí, no hagas las pruebas: pide antes el visto bueno de su médico.

CAÍDAS

Las tres preguntas del consenso del Ministerio de Sanidad (2026).

¿Se ha caído en los últimos 12 meses?	☐ Sí	☐ No
¿Se siente inestable cuando está de pie o camina?	☐ Sí	☐ No
¿Ha tenido preocupación por caerse que haya limitado sus actividades habituales?	☐ Sí	☐ No

Si se ha caído, marca lo que haya ocurrido:

- ☐ Lesión suficientemente grave como para ir a un centro sanitario
- ☐ 2 o más caídas en el último año
- ☐ Se quedó en el suelo sin poder levantarse 1 hora o más
- ☐ Perdió el conocimiento o pudo ser un síncope

CRIBADO DE FRAGILIDAD (ESCALA FRAIL)

Cada respuesta que puntúa suma 1 punto. **Total FRAIL (0-5):**

Fatiga	En las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido cansado/a o fatigado/a?	Puntúa: todo el tiempo o la mayor parte del tiempo	
Resistencia	¿Tiene dificultad para subir un tramo de 10 escalones sin descansar y sin ayuda?	Puntúa: sí	
Deambulación	¿Tiene dificultad para caminar 100 metros o más por sí mismo/a sin ayuda?	Puntúa: sí	
Enfermedades	¿Le ha dicho un médico que tiene alguna de estas? Hipertensión, diabetes, cáncer (salvo cáncer de piel menor), enfermedad pulmonar crónica, infarto o cardiopatía isquémica, insuficiencia cardiaca, angina de pecho, asma, artritis, ictus, insuficiencia renal.	Puntúa: 5 o más	
Pérdida de peso	¿Ha perdido más de 5 kg en el último año? Si hay un registro previo de su peso: ¿ha perdido el 5 % o más?	Puntúa: sí	

VELOCIDAD DE LA MARCHA EN 4 METROS

Camina 4 metros a su paso habitual, con su calzado y con su bastón o andador si lo usa. Dos intentos; anota el mejor tiempo.

Intento 1 (s): **Intento 2 (s):** **Velocidad = 4 / mejor tiempo (m/s):**

CUÁNDO DERIVAR

El consenso del Ministerio de Sanidad (2026) considera alta probabilidad de fragilidad una puntuación FRAIL de 1 o más o una velocidad de marcha inferior a 0,8 m/s, y riesgo de caídas cualquier respuesta afirmativa a las tres preguntas. Si aparece alguno de estos resultados, deriva a su médico o fisioterapeuta antes de programar el entrenamiento.

- ☐ Alguna respuesta sí en caídas
- ☐ FRAIL de 1 punto o más
- ☐ Velocidad inferior a 0,8 m/s
- ☐ Derivado/a a:

LAS 6 PRUEBAS DEL SENIOR FITNESS TEST

Haz la marcha de 6 minutos o la marcha estática de 2 minutos, no las dos. Anota el resultado de cada prueba y repítelas cada 3 meses para ver la evolución.

Prueba	Unidad	Inicial	Revisión	Revisión
Fecha				
1. Levantarse de la silla (30 s) Fuerza de piernas. Silla sin brazos de 43 cm de altura, contra la pared, brazos cruzados sobre el pecho. Veces que se levanta del todo en 30 s.	rep.			
2. Flexión de brazo (30 s) Fuerza de brazos. Sentado/a, mancuerna de 2,3 kg (mujeres) o 3,6 kg (hombres) en la mano dominante. Flexiones completas del codo en 30 s.	rep.			
3. Marcha de 6 minutos Resistencia aeróbica. Metros que camina en 6 minutos por un circuito medido, sin correr.	m			
4. Marcha estática de 2 minutos Resistencia aeróbica (alternativa). Veces que la rodilla derecha sube hasta la mitad entre la rótula y la cadera en 2 minutos.	pasos			
5. Flexión de tronco en silla Flexibilidad de piernas. Sentado/a en el borde, una pierna estirada. Distancia de los dedos de la mano a la punta del pie: negativa si no llega. Dos intentos, el mejor.	cm			
6. Juntar las manos tras la espalda Flexibilidad de hombros. Una mano por encima del hombro y otra por detrás de la espalda. Distancia entre los dedos corazón: negativa si no se tocan. Dos intentos, el mejor.	cm			
7. Levantarse, caminar 2,44 m y volver Agilidad y equilibrio. Desde sentado/a, camina lo más rápido que pueda sin correr hasta un cono a 2,44 m, lo rodea y vuelve a sentarse. Dos intentos, el mejor.	s			

Para la prueba si aparece dolor en el pecho, mareo, falta de aire desproporcionada, náuseas o dolor articular, y deriva a su médico.

RANGOS NORMALES (RIKLI Y JONES)

El rango normal es el 50 % central de las personas de su edad y sexo: por encima, mejor que la media; por debajo, una capacidad que conviene trabajar, no un diagnóstico. En la prueba de levantarse y caminar 2,44 m, menos segundos es mejor. Los valores proceden de más de 7.000 personas de 60 a 94 años que vivían en su casa en Estados Unidos. Se publicaron en pulgadas y yardas; aquí están convertidos a cm y m y redondeados.

MUJERES · Edad	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Levantarse silla (rep.)	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13	4-11
Flexión brazo (rep.)	13-19	12-18	12-17	11-17	10-16	10-15	8-13
Marcha 6 min (m)	498-604	457-581	439-562	393-535	352-494	311-466	251-402
Marcha 2 min (pasos)	75-107	73-107	68-101	68-100	60-91	55-85	44-72
Tronco en silla (cm)	-1 / +13	-1 / +11	-3 / +10	-4 / +9	-5 / +8	-6 / +6	-11 / +3
Manos espalda (cm)	-8 / +4	-9 / +4	-10 / +3	-13 / +1	-14 / 0	-18 / -3	-20 / -3
Levantarse 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

HOMBRES · Edad	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Levantarse silla (rep.)	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14	7-12
Flexión brazo (rep.)	16-22	15-21	14-21	13-19	13-19	11-17	10-14
Marcha 6 min (m)	558-672	512-640	498-622	430-585	407-553	347-521	279-457
Marcha 2 min (pasos)	87-115	86-116	80-110	73-109	71-103	59-91	52-86
Tronco en silla (cm)	-6 / +10	-8 / +8	-9 / +6	-10 / +5	-14 / +4	-14 / +1	-17 / -1
Manos espalda (cm)	-17 / 0	-19 / -3	-20 / -3	-23 / -5	-24 / -5	-25 / -8	-27 / -10
Levantarse 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

Observaciones del entrenador/a:

Fuentes

Jones CJ, Rikli RE. Measuring functional fitness of older adults. The Journal on Active Aging. 2002; marzo-abril: 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. Actualización del Documento de Consenso sobre prevención de la fragilidad y caídas en la persona mayor. 2026.