

GUÍA 04 · GUÍAS PARA UNA VIDA MÁS FUERTE

¿QUÉ EDAD TIENE TU CONDICIÓN FÍSICA?

La edad del DNI no explica
por sí sola de qué eres capaz.

LA SALUD
TAMBIÉN
SE ENTRENA.



¿QUÉ EDAD TIENE TU CONDICIÓN FÍSICA?

La edad del DNI no explica por sí sola de qué eres capaz.

DOS PERSONAS DE LA MISMA EDAD PUEDEN SER MUY DIFERENTES

Tener 50, 60 o 70 años no determina automáticamente tu fuerza, equilibrio o capacidad cardiovascular. La historia de actividad física, el entrenamiento, las lesiones, la salud y otros factores pueden producir perfiles funcionales muy distintos.

POR ESO MEDIMOS

Una valoración funcional transforma sensaciones en información útil. Podemos valorar fuerza, capacidad cardiorrespiratoria, movilidad, equilibrio, composición corporal, agilidad, coordinación y tareas funcionales mediante pruebas seleccionadas según la persona.

FUERZA

Medir fuerza de forma reproducible ayuda a conocer el punto de partida, observar diferencias relevantes y seguir la evolución. No buscamos una cifra aislada: buscamos información que ayude a decidir cómo entrenar.

CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA

La condición cardiorrespiratoria es uno de los marcadores de salud más estudiados. Las pruebas submáximas pueden ayudarnos a estimar el nivel funcional y orientar el trabajo aeróbico de nuestros entrenados.

NO BUSCAMOS UNA NOTA

El objetivo no es etiquetarte como 'bien' o 'mal'. Queremos identificar fortalezas, márgenes de mejora y prioridades. Cuando existen referencias válidas por edad y sexo pueden aportar contexto, pero tu evolución respecto a ti mismo es personal y especialmente valiosa.

MEDIR DE NUEVO ES PARTE DEL PROCESO

Repetir pruebas comparables permite comprobar si el entrenamiento está mejorando las capacidades que queríamos desarrollar y reajustar la dosis.

MEDIMOS CÓMO ESTÁS.

ENTRENAMOS LO QUE NECESITAS.

COMPROBAMOS CÓMO EVOLUCIONAS.

¡LA SALUD TAMBIEN SE ENTRENA!

REFERENCIAS CIENTÍFICAS SELECCIONADAS

1. Cooper R et al. Objectively measured physical capability levels and mortality: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2010;341:c4467.
2. Lang JJ et al. Cardiorespiratory fitness is a strong and consistent predictor of morbidity and mortality among adults. Br J Sports Med. 2024;58:556-566.
3. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. 2020.

Material divulgativo. No sustituye una valoración médica ni un tratamiento sanitario. Cuando existen síntomas, enfermedad, medicación relevante o limitaciones, el ejercicio debe individualizarse y puede requerir coordinación con profesionales sanitarios.