Test de sentarse y pararse

El test de levantamiento de la silla durante 30 segundos, es una evaluación sumamente útil en RHCV, ya que por un lado, es específico para personas mayores y ésta es la franja etaria mayoritaria con la cual se trabaja y por otro, es un test fácil de aplicar, rápido, necesita muy pocos recursos para ser llevado a cabo (una silla y un cronometro), y además es seguro. El objetivo es medir la fuerza resistencia de la musculatura del miembro inferior.

Los valores de la prueba se relacionan moderadamente con el empuje de piernas de 1RM, en hombres r:0,78 y en mujeres r:0,71. La fiabilidad de la prueba es alta r =0,86 para hombre y r =0,92 para mujeres.

El procedimiento es el siguiente: se coloca una silla de una altura de 43,2 cm. contra una pared para evitar que se deslice, el evaluado inicia la prueba desde la posición de sentados con el tronco derecho y los brazos cruzados a la altura de la muñeca apoyándolos contra el tórax y los pies separados ancho de hombros apoyados sobre el piso. La persona debe pararse y sentarse la mayor cantidad de veces posibles durante treinta segundos, en el test se contempla un solo intento. Se contabilizan la totalidad de las repeticiones bien hechas y si el paciente se encontrara en más de la mitad del recorrido cuando finaliza el tiempo se considera como un levantamiento completo. Por otra parte, existen tablas de referencias en percentiles por edad y sexo, para comparar los resultados de nuestros evaluados (Heyward, 2008).





