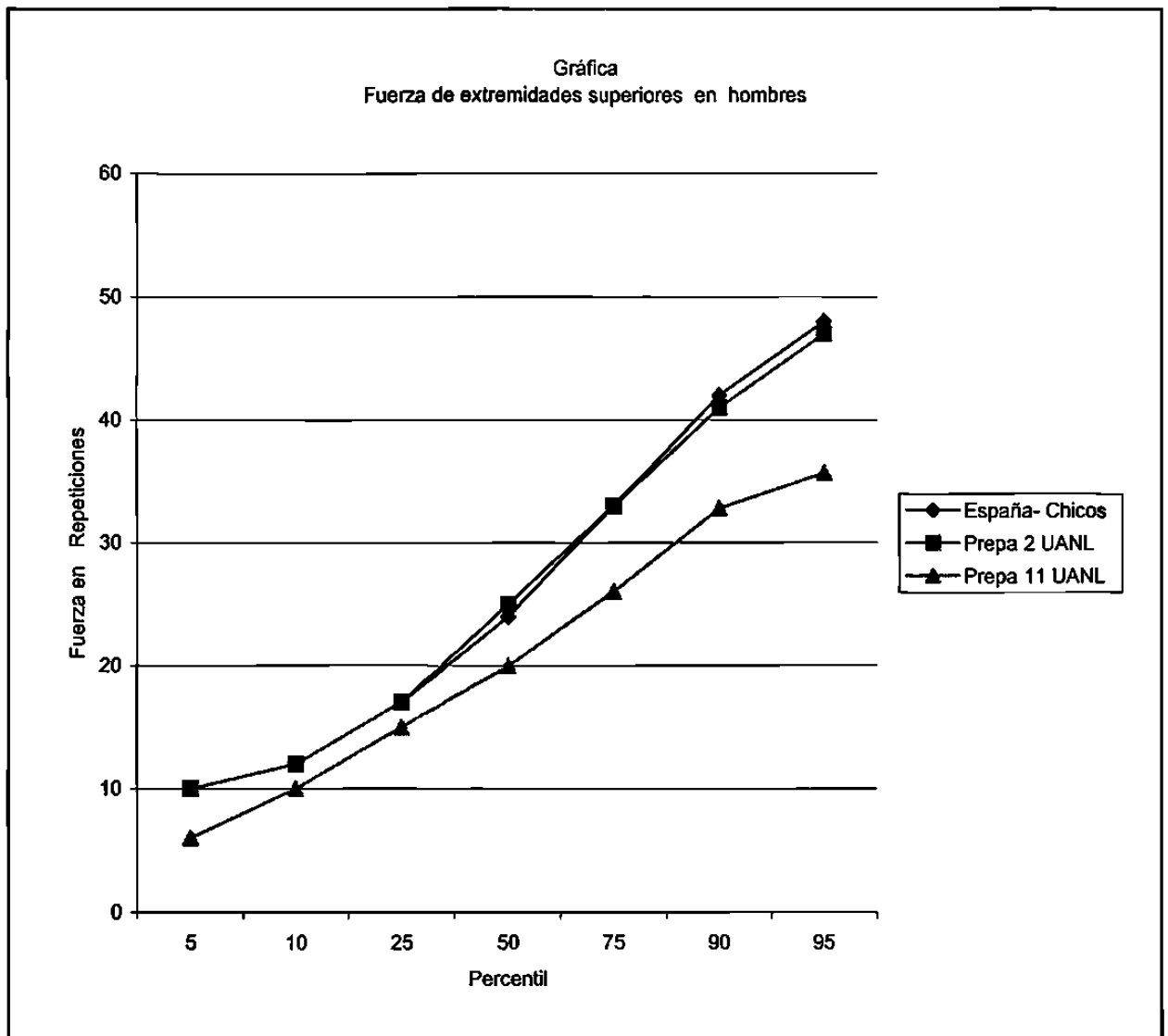


Percentiles

Fuerza en extremidades superiores de hombres

| España - Chicos | | Prepa 2 UANL - Hombres | | Prepa 11 UANL - Hombres | |
|-----------------|--------------|------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| Percentil | Repeticiones | Percentil | Repeticiones | Percentil | Repeticiones |
| 10 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 |
| 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 10 |
| 20 | 15 | 20 | 15 | 20 | 13 |
| 25 | 17 | 25 | 17 | 25 | 15 |
| 30 | 18 | 30 | 20 | 30 | 16 |
| 35 | 20 | 35 | 20 | 35 | 17 |
| 40 | 21 | 40 | 22 | 40 | 18 |
| 45 | 22 | 45 | 24 | 45 | 19 |
| 50 | 24 | 50 | 25 | 50 | 20 |
| 55 | 25 | 55 | 26 | 55 | 21 |
| 60 | 27 | 60 | 28 | 60 | 23 |
| 65 | 28 | 65 | 30 | 65 | 23 |
| 70 | 30 | 70 | 30 | 70 | 26 |
| 75 | 33 | 75 | 33 | 75 | 26 |
| 80 | 35 | 80 | 35 | 80 | 28 |
| 85 | 38 | 85 | 39 | 85 | 30 |
| 90 | 42 | 90 | 41 | 90 | 33 |
| 95 | 48 | 95 | 47 | 95 | 36 |
| 100 | 55 | 100 | 75 | 100 | 36 |

Tabla 12- Percentiles (fuerza en extremidades superiores de hombres)



Gráfica 12.- Fuerza en extremidades superiores de hombres

Fuerza en extremidades superiores de hombres

Prepa 2

Prepa 11

| | | | |
|-----------------|--------|-----------------|------|
| N | 1101.0 | N | 22.0 |
| Media | 26.1 | Media | 20.4 |
| Mediana | 25.0 | Mediana | 20.0 |
| Moda | 20.0 | Moda | 10.0 |
| Desviación Est. | 11.5 | Desviación Est. | 8.1 |
| Varianza | 133.3 | Varianza | 65.8 |
| Rango | 73.0 | Rango | 31.0 |
| Mínimo | 2.0 | Mínimo | 5.0 |
| Máximo | 75.0 | Máximo | 36.0 |

Cuadro 12.- Estadística descriptiva, fuerza en ext. superiores de hombres

- **Fuerza de abdomen**

La técnica de esta prueba esta descrita en la Alianza para la salud, la educación física, la recreación y la danza (AAHPERD 1980) citado por (Pila Teleña, 1988).

Objetivo: Evaluar la fuerza dinámica generada por contracciones musculares repetidas de los músculos abdominales sobre un tiempo.

Organización: Se coloca al alumno acostado boca arriba en un colchón firme de no más de 5 cm de grosor, (en supinación).

Con las piernas flexionadas a menos de 90 grados por las rodillas.

Los talones podrán estar separados de los glúteos a una distancia de hasta 40 cm.

El alumno (a) mantendrá los brazos cruzados al frente, pegados al pecho junto con las manos.

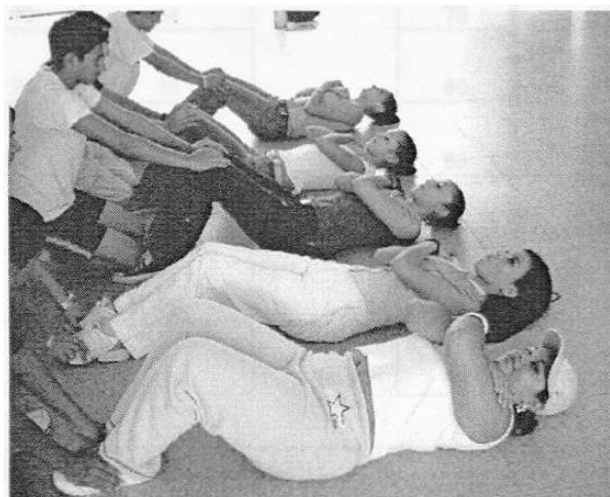
Procedimiento: Desde la posición de acostado irá a la de sentado haciendo un ángulo de 90 grados, tocando con sus brazos las piernas. Sin parar regresará a la posición inicial en que la espalda y la cabeza tocan la superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción.

Material: Colchón, tapete y cronómetro.

Medición: Se cuenta la cantidad de movimientos completos que realice en 30 segundos bajo la correcta ejecución técnica.

Ejemplo:

| | | |
|---|---|------|
| 1 | 5 | rep. |
|---|---|------|

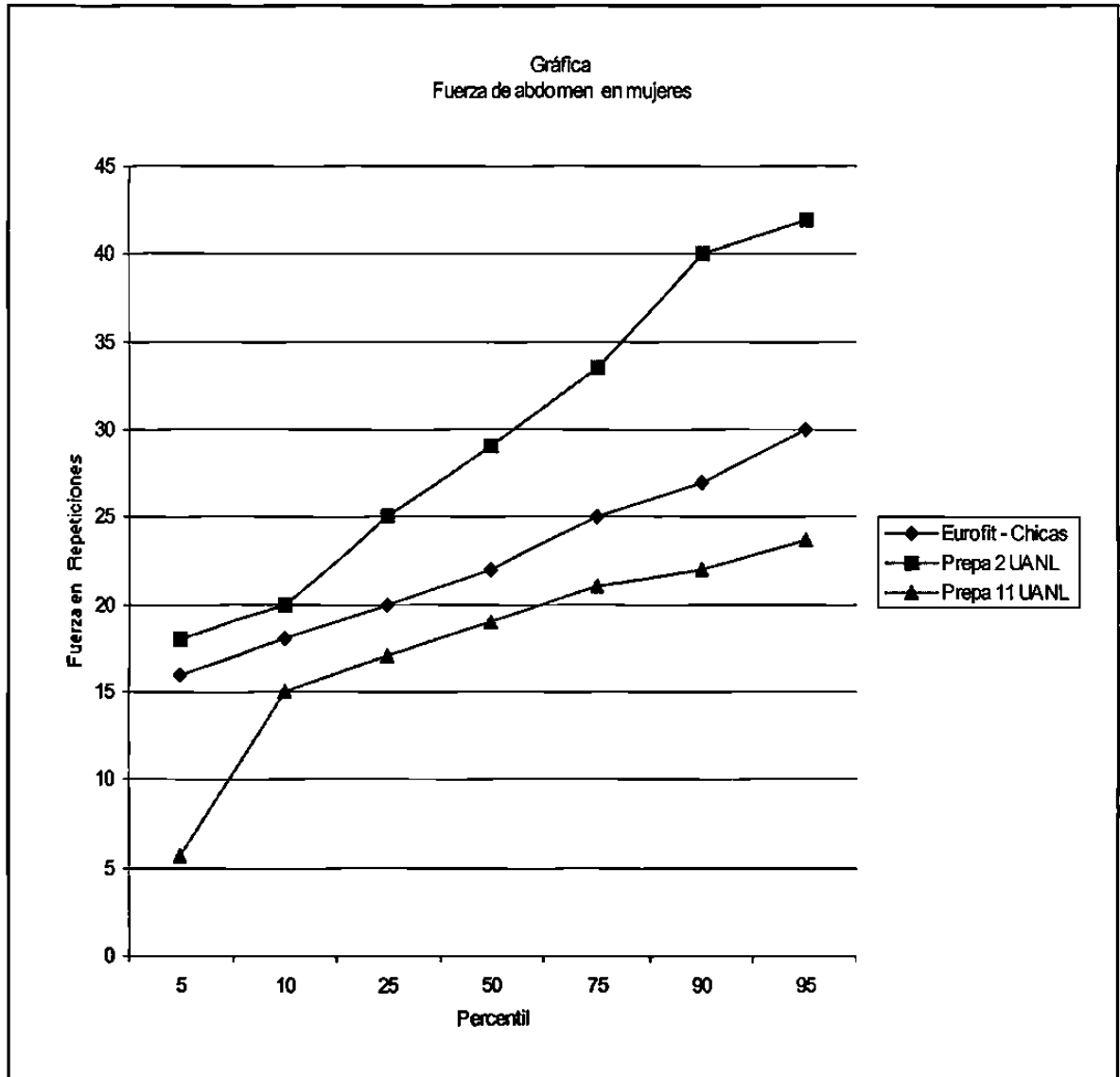


Percentiles

Fuerza de abdomen en mujeres

| Eurofit - Chicas | | Prepa 2 UANL - Mujeres | | Prepa 11 UANL - Mujeres | |
|------------------|--------------|------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| Percentil | Repeticiones | Percentil | Repeticiones | Percentil | Repeticiones |
| 5 | 16 | 5 | 18 | 5 | 6 |
| 10 | 18 | 10 | 20 | 10 | 15 |
| 15 | 19 | 15 | 21 | 15 | 15 |
| 20 | 19 | 20 | 23 | 20 | 16 |
| 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 17 |
| 30 | 20 | 30 | 25 | 30 | 18 |
| 35 | 20 | 35 | 26 | 35 | 18 |
| 40 | 21 | 40 | 27 | 40 | 18 |
| 45 | 22 | 45 | 28 | 45 | 18 |
| 50 | 22 | 50 | 29 | 50 | 19 |
| 55 | 22 | 55 | 30 | 55 | 19 |
| 60 | 23 | 60 | 30 | 60 | 20 |
| 65 | 24 | 65 | 31 | 65 | 20 |
| 70 | 24 | 70 | 32 | 70 | 20 |
| 75 | 25 | 75 | 34 | 75 | 21 |
| 80 | 26 | 80 | 35 | 80 | 21 |
| 85 | 26 | 85 | 37 | 85 | 22 |
| 90 | 27 | 90 | 40 | 90 | 22 |
| 95 | 30 | 95 | 42 | 95 | 24 |
| 99 | 33 | 99 | 55 | 99 | 24 |

Tabla 13- Percentiles (fuerza de abdomen en mujeres)



Gráfica 13.- Fuerza de abdomen en mujeres

Fuerza de abdomen en mujeres

Prepa 2

Prepa 11

| | | | |
|-----------------|-------|-----------------|------|
| N | 997.0 | N | 22.0 |
| Media | 29.3 | Media | 18.3 |
| Mediana | 29.0 | Mediana | 19.0 |
| Moda | 30.0 | Moda | 18.0 |
| Desviación Est. | 7.9 | Desviación Est. | 4.0 |
| Varianza | 62.6 | Varianza | 15.8 |
| Rango | 60.0 | Rango | 20.0 |
| Mínimo | 6.0 | Mínimo | 4.0 |
| Máximo | 66.0 | Máximo | 24.0 |

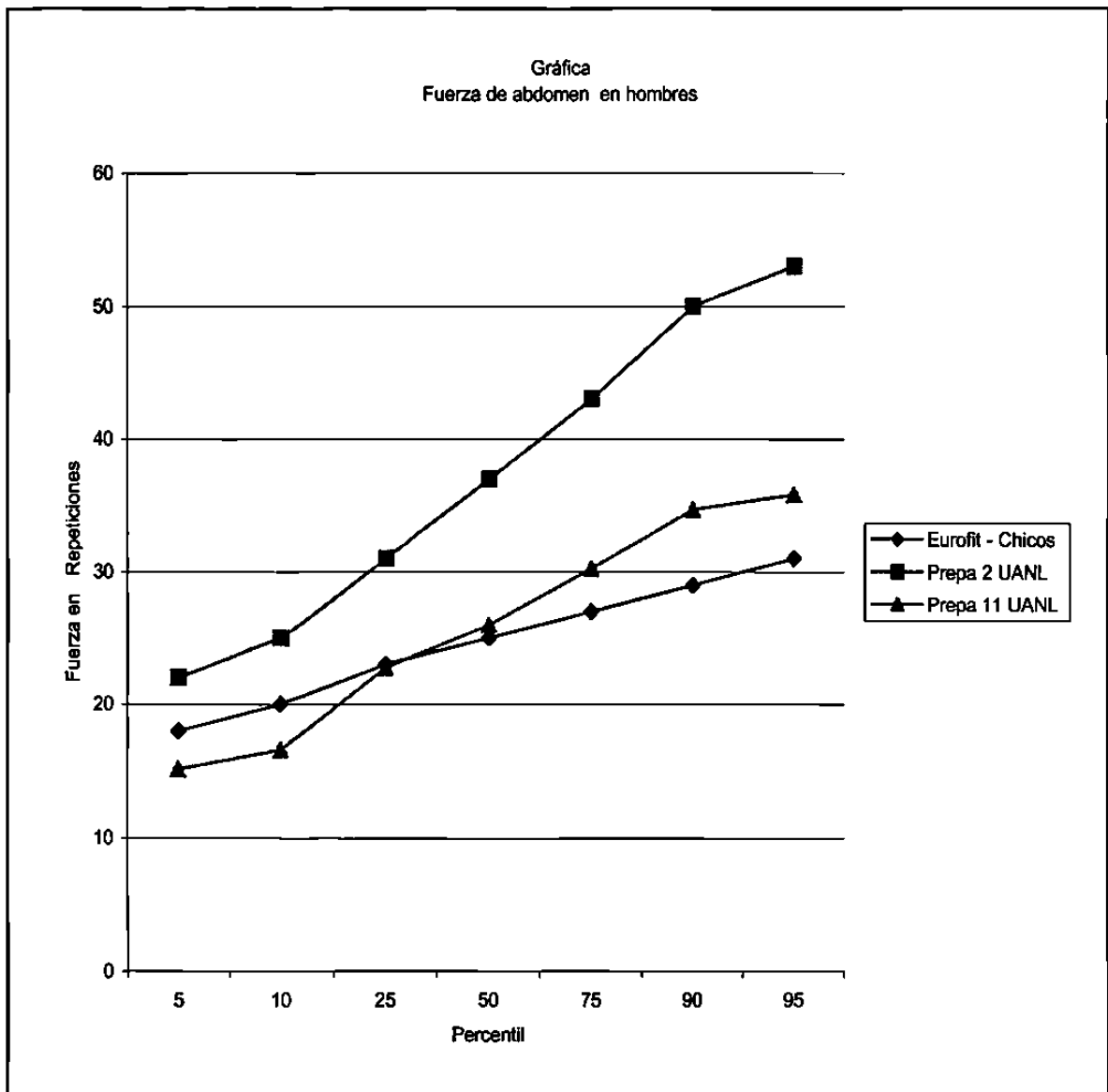
Cuadro 13.- Estadística descriptiva, fuerza de abdomen en mujeres

Percentiles

Fuerza de abdomen en hombres

| España - Chicos | | Prepa 2 UANL - Hombres | | Prepa 11 UANL - Hombres | |
|-----------------|--------------|------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| Percentil | Repeticiones | Percentil | Repeticiones | Percentil | Repeticiones |
| 10 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 |
| 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 10 |
| 20 | 15 | 20 | 15 | 20 | 13 |
| 25 | 17 | 25 | 17 | 25 | 15 |
| 30 | 18 | 30 | 20 | 30 | 16 |
| 35 | 20 | 35 | 20 | 35 | 17 |
| 40 | 21 | 40 | 22 | 40 | 18 |
| 45 | 22 | 45 | 24 | 45 | 19 |
| 50 | 24 | 50 | 25 | 50 | 20 |
| 55 | 25 | 55 | 26 | 55 | 21 |
| 60 | 27 | 60 | 28 | 60 | 23 |
| 65 | 28 | 65 | 30 | 65 | 23 |
| 70 | 30 | 70 | 30 | 70 | 26 |
| 75 | 33 | 75 | 33 | 75 | 26 |
| 80 | 35 | 80 | 35 | 80 | 28 |
| 85 | 38 | 85 | 39 | 85 | 30 |
| 90 | 42 | 90 | 41 | 90 | 33 |
| 95 | 48 | 95 | 47 | 95 | 36 |
| 100 | 55 | 100 | 75 | 100 | 36 |

Tabla 14- Percentiles (fuerza de abdomen en hombres)



Gráfica 14.- Fuerza de abdomen en hombres

Fuerza de abdomen en hombres

| | Prepa 2 | | Prepa 11 |
|-----------------|---------|-----------------|----------|
| N | 1102.0 | N | 22.0 |
| Media | 37.1 | Media | 25.9 |
| Mediana | 37.0 | Mediana | 26.0 |
| Moda | 40.0 | Moda | 25.0 |
| Desviación Est. | 9.3 | Desviación Est. | 5.7 |
| Varianza | 87.1 | Varianza | 33.1 |
| Rango | 66.0 | Rango | 21.0 |
| Mínimo | 2.0 | Mínimo | 15.0 |
| Máximo | 68.0 | Máximo | 36.0 |

Cuadro 14.- Estadística descriptiva, fuerza de abdomen en hombres

- **Resistencia** (carrera de ida y vuelta sobre 20 m.)

La técnica de esta prueba es descrita por (Leger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. (1998).

Objetivo: Evaluar la resistencia cardiorespiratoria.

Organización: Se define una distancia de 20 m.

Usar una cinta de 3 m. ó más en forma transversal en el suelo para marcar el inicio de los 20 m. y al final de éstos.

Procedimiento: El alumno recorrerá los 20 m. desde un punto al otro a un ritmo dado por un sonido que emite la grabadora.

La prueba iniciará a una velocidad de 8 Km./ h e irá incrementándose cada minuto.

La prueba termina cuando el alumno no puede continuar con el ritmo ó bien cometa 3 faltas en el transcurso de la misma, considerándose como tales el no alcanzar la línea del extremo correspondiente a la señal emitida.

Material: Cinta métrica, cronómetro, silbato, grabadora, cassette con el protocolo para la prueba y hoja de seguimiento de la prueba.

Medición: Se registrará la última etapa completa.

Ejemplo:

Resistencia etapa completa

| | | |
|---|---|-------|
| 0 | 4 | Nivel |
|---|---|-------|



VO₂ estimado (ml/kg/min) según la velocidad máxima (km/h) y según la edad (años).

| Estadio | Velocidad | | | | | | |
|---------|-----------|----|----|----|----|----|------|
| min | Km/h | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | > 18 |
| 1 | 9 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 24 |
| 2 | 9 | 36 | 34 | 32 | 30 | 29 | 27 |
| 3 | 10 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 30 |
| 4 | 10 | 41 | 39 | 38 | 36 | 34 | 33 |
| 5 | 11 | 44 | 42 | 41 | 39 | 37 | 36 |
| 6 | 11 | 46 | 45 | 43 | 42 | 40 | 39 |
| 7 | 12 | 49 | 48 | 46 | 45 | 43 | 42 |
| 8 | 12 | 52 | 50 | 49 | 47 | 46 | 45 |
| 9 | 13 | 54 | 53 | 52 | 50 | 49 | 48 |
| 10 | 13 | 57 | 56 | 54 | 53 | 52 | 51 |
| 11 | 14 | 60 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 |
| 12 | 14 | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 |
| 13 | 15 | 65 | 64 | 63 | 62 | 61 | 60 |
| 14 | 15 | 67 | 66 | 65 | 65 | 64 | 63 |
| 15 | 16 | 70 | 69 | 68 | 67 | 67 | 66 |
| 16 | 16 | 73 | 72 | 71 | 70 | 69 | 69 |
| 17 | 17 | 75 | 75 | 74 | 73 | 72 | 72 |
| 18 | 17 | 78 | 77 | 77 | 76 | 75 | 75 |
| 19 | 18 | 80 | 80 | 79 | 79 | 78 | 78 |
| 20 | 18 | 83 | 83 | 82 | 82 | 81 | 81 |

Cuadro 15._ Prueba de Course navette de ida y vuelta de 20 metros para determinar de manera indirecta el VO₂ Max.

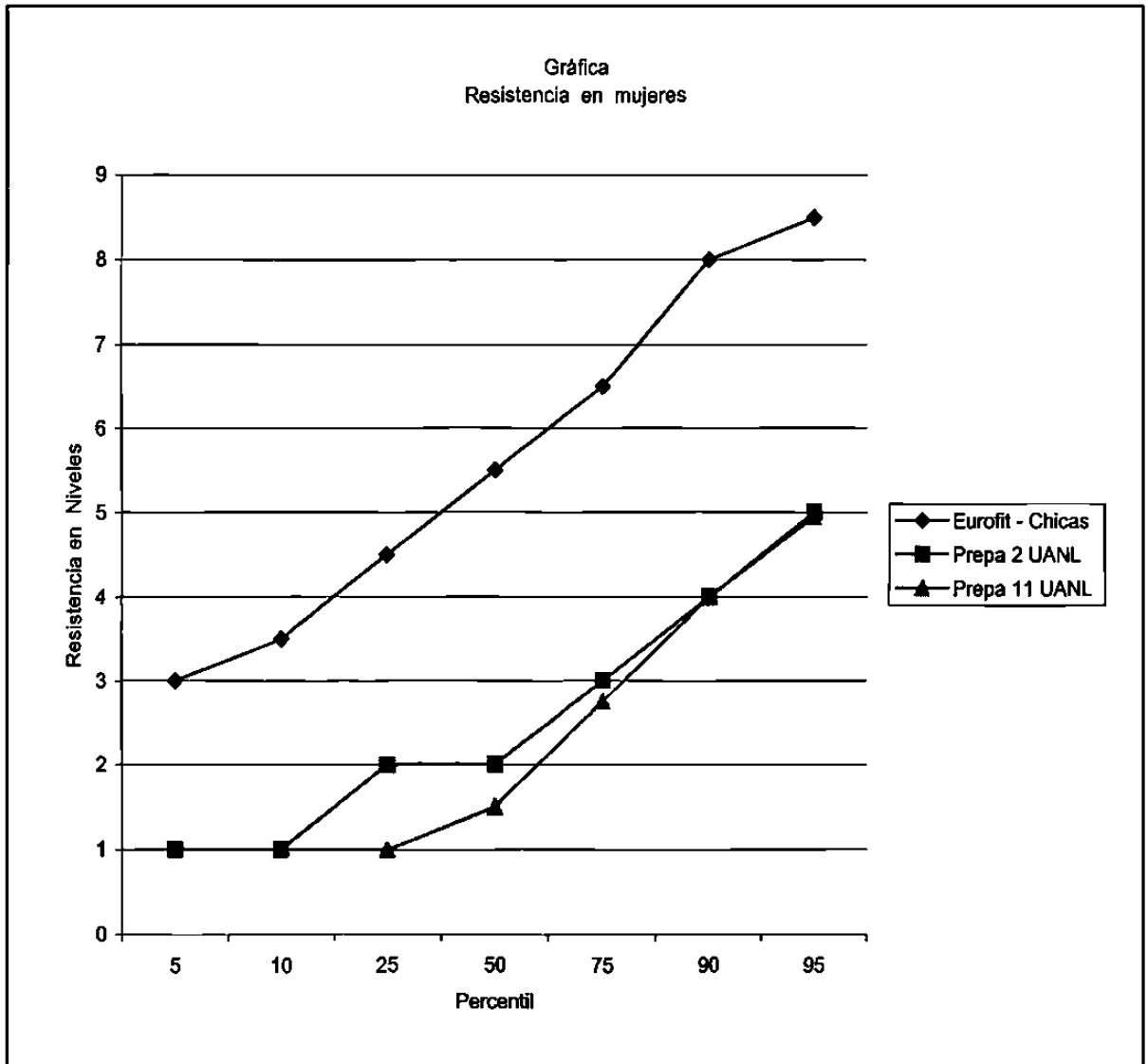
Cada uno de los resultados obtenidos de las pruebas descritas se codificaron en una hoja de resultados,(ver anexo 1).

Percentiles

Resistencia de mujeres

| Eurofit - Chicas | | Prepa 2 UANL - Mujeres | | Prepa 11 UANL - Mujeres | |
|------------------|---------|------------------------|---------|-------------------------|---------|
| Percentil | Período | Percentil | Período | Percentil | Período |
| 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 10 | 4 | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 15 | 4 | 15 | 1 | 15 | 1 |
| 20 | 4 | 20 | 1 | 20 | 1 |
| 25 | 5 | 25 | 2 | 25 | 1 |
| 30 | 5 | 30 | 2 | 30 | 1 |
| 35 | 5 | 35 | 2 | 35 | 1 |
| 40 | 5 | 40 | 2 | 40 | 1 |
| 45 | 5 | 45 | 2 | 45 | 1 |
| 50 | 6 | 50 | 2 | 50 | 2 |
| 55 | 6 | 55 | 2 | 55 | 2 |
| 60 | 6 | 60 | 2 | 60 | 2 |
| 65 | 6 | 65 | 3 | 65 | 2 |
| 70 | 7 | 70 | 3 | 70 | 2 |
| 75 | 7 | 75 | 3 | 75 | 3 |
| 80 | 7 | 80 | 3 | 80 | 4 |
| 85 | 7 | 85 | 4 | 85 | 4 |
| 90 | 8 | 90 | 4 | 90 | 4 |
| 95 | 9 | 95 | 5 | 95 | 5 |
| 99 | 10 | 99 | 7 | 99 | 5 |

Tabla 15- Percentiles (resistencia de mujeres)



Gráfica 15.- Resistencia de mujeres

Resistencia de mujeres Prepa 2

Prepa 11

| | | | |
|-----------------|-------|-----------------|------|
| N | 999.0 | N | 20.0 |
| Media | 2.5 | Media | 2.0 |
| Mediana | 2.0 | Mediana | 1.5 |
| Moda | 2.0 | Moda | 1.0 |
| Desviación Est. | 1.3 | Desviación Est. | 1.3 |
| Varianza | 1.9 | Varianza | 1.7 |
| Rango | 11.0 | Rango | 4.0 |
| Mínimo | 1.0 | Mínimo | 1.0 |
| Máximo | 12.0 | Máximo | 5.0 |

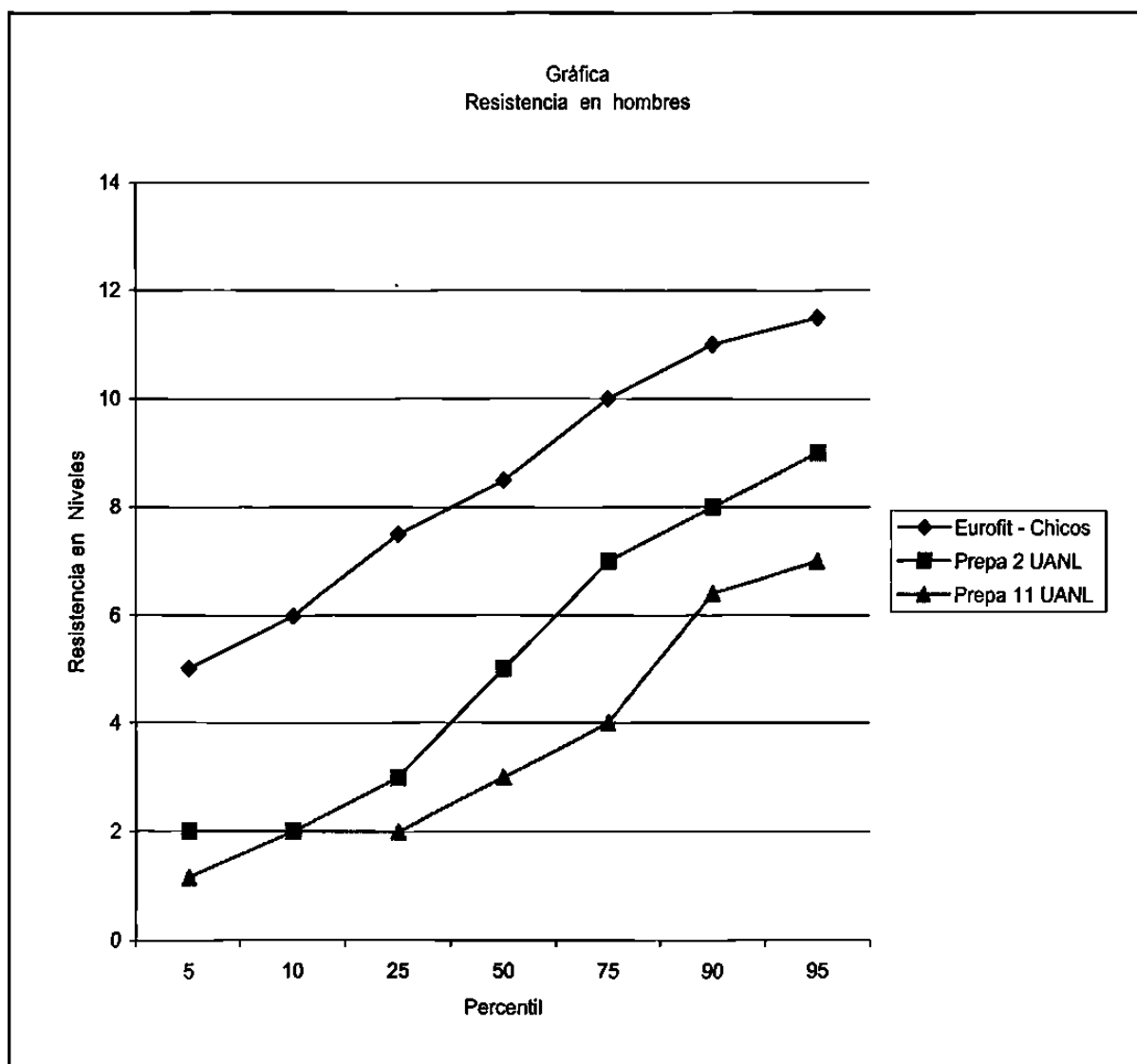
Cuadro 16.- Estadística descriptiva, resistencia de mujeres

Percentiles

Resistencia de hombres

| Eurofit - Chicos | | Prepa 2 UANL - Hombres | | Prepa 11 UANL - Hombres | |
|------------------|---------|------------------------|---------|-------------------------|---------|
| Percentil | Período | Percentil | Período | Percentil | Período |
| 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 1 |
| 10 | 6 | 10 | 2 | 10 | 2 |
| 15 | 7 | 15 | 3 | 15 | 2 |
| 20 | 7 | 20 | 3 | 20 | 2 |
| 25 | 8 | 25 | 3 | 25 | 2 |
| 30 | 8 | 30 | 4 | 30 | 3 |
| 35 | 8 | 35 | 4 | 35 | 3 |
| 40 | 8 | 40 | 4 | 40 | 3 |
| 45 | 9 | 45 | 5 | 45 | 3 |
| 50 | 9 | 50 | 5 | 50 | 3 |
| 55 | 9 | 55 | 5 | 55 | 3 |
| 60 | 10 | 60 | 6 | 60 | 3 |
| 65 | 10 | 65 | 6 | 65 | 4 |
| 70 | 10 | 70 | 6 | 70 | 4 |
| 75 | 10 | 75 | 7 | 75 | 4 |
| 80 | 11 | 80 | 7 | 80 | 4 |
| 85 | 11 | 85 | 7 | 85 | 5 |
| 90 | 11 | 90 | 8 | 90 | 6 |
| 95 | 12 | 95 | 9 | 95 | 7 |
| 99 | 12 | 99 | 10 | 99 | 7 |

Tabla 16- Percentiles (resistencia de hombres)



Gráfica 16.- Resistencia de hombres

Resistencia de hombres Prepa 2

Prepa 11

| | | | |
|-----------------|--------|-----------------|------|
| N | 1100.0 | N | 22.0 |
| Media | 5.0 | Media | 3.4 |
| Mediana | 5.0 | Mediana | 3.0 |
| Moda | 5.0 | Moda | 3.0 |
| Desviación Est. | 2.1 | Desviación Est. | 1.5 |
| Varianza | 4.5 | Varianza | 2.3 |
| Rango | 10.0 | Rango | 6.0 |
| Mínimo | 1.0 | Mínimo | 1.0 |
| Máximo | 11.0 | Máximo | 7.0 |

Cuadro 17.- Estadística descriptiva, resistencia de hombres

Índice de Masa Corporal

Se valoró la relación entre el peso y la estatura con el índice de masa corporal (IMC), el cual fue obtenido mediante la fórmula peso / estatura en mts² en hombres y peso / estatura en mts^{1.5} en mujeres, (Quételet, 1836, 1871). Donde según el NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) citado por Gortmaker (1987).

Para hombres y mujeres :

Sí el IMC es ≤ 15.99 Kg /m² es deficiente peso

Sí el IMC es ≥ 16.0 y ≤ 18.99 es bajo peso

Sí el IMC es ≥ 19.0 y ≤ 24.99 es normal

Sí el IMC es ≥ 25.0 y ≤ 29.99 es sobrepeso

Sí el IMC es ≥ 30.0 y ≤ 39.99 es obesidad

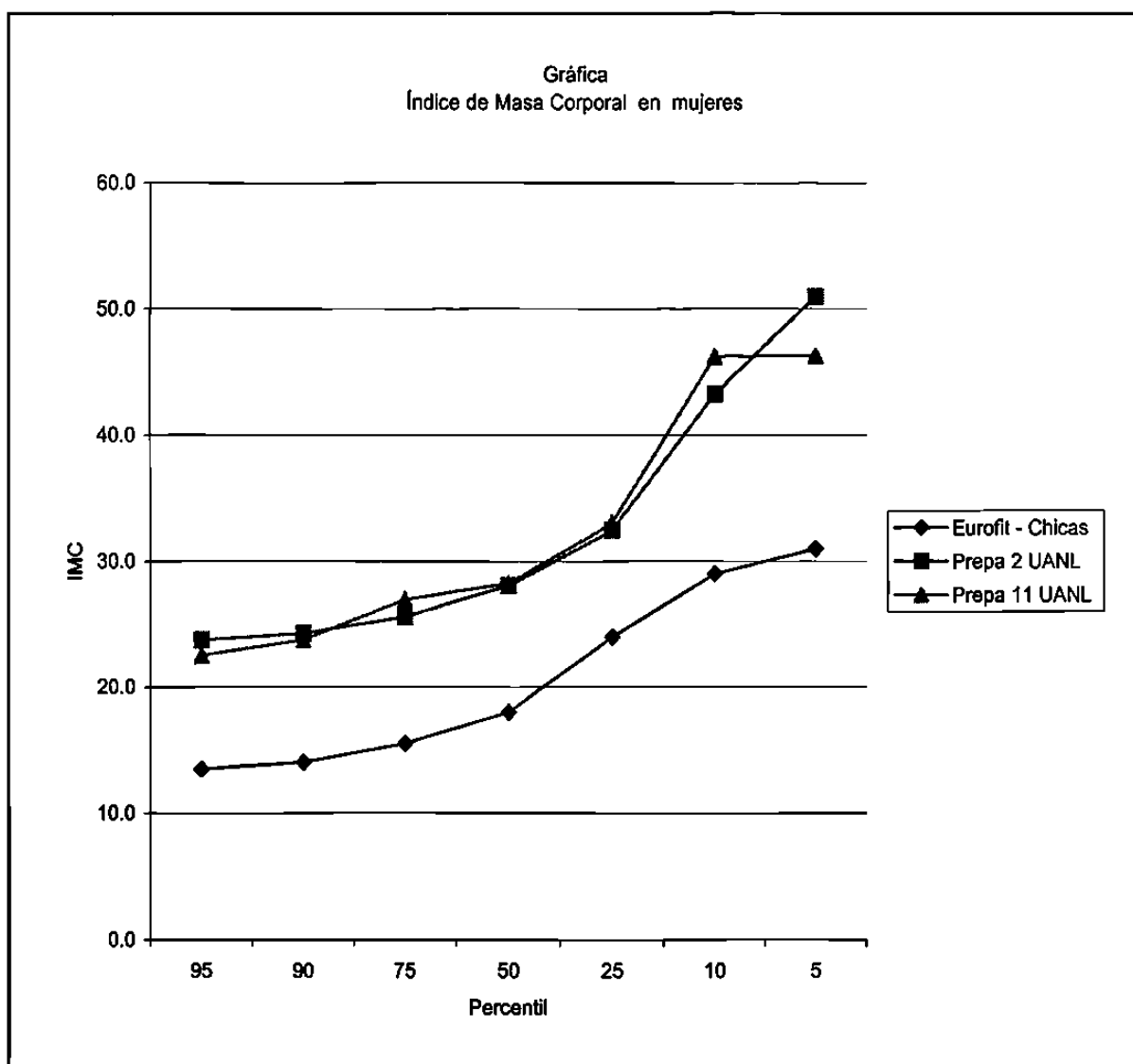
Sí el IMC es ≥ 40.00 Kg /m² es obesidad severa

Percentiles

Índice de Masa Corporal de mujeres

| Eurofit - Chicas | | Prepa 2 UANL - Mujeres | | Prepa 11 UANL - Mujeres | |
|------------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|
| Percentil | IMC. | Percentil | IMC. | Percentil | IMC. |
| 100 | 13.0 | 100 | 22.1 | 100 | 21.4 |
| 95 | 13.5 | 95 | 23.7 | 95 | 22.5 |
| 90 | 14.0 | 90 | 24.3 | 90 | 23.8 |
| 85 | 14.5 | 85 | 24.7 | 85 | 25.9 |
| 80 | 15.0 | 80 | 25.2 | 80 | 26.4 |
| 75 | 15.5 | 75 | 25.6 | 75 | 27.0 |
| 70 | 16.0 | 70 | 26.1 | 70 | 27.1 |
| 65 | 16.5 | 65 | 26.6 | 65 | 27.3 |
| 60 | 17.0 | 60 | 27.1 | 60 | 27.6 |
| 55 | 18.5 | 55 | 27.5 | 55 | 27.9 |
| 50 | 18.0 | 50 | 28.1 | 50 | 28.3 |
| 45 | 19.0 | 45 | 28.7 | 45 | 28.7 |
| 40 | 20.0 | 40 | 29.6 | 40 | 28.8 |
| 35 | 22.0 | 35 | 30.3 | 35 | 31.3 |
| 30 | 23.0 | 30 | 31.2 | 30 | 31.4 |
| 25 | 24.0 | 25 | 32.4 | 25 | 33.0 |
| 20 | 25.0 | 20 | 34.1 | 20 | 35.4 |
| 15 | 27.0 | 15 | 37.4 | 15 | 44.1 |
| 10 | 29.0 | 10 | 43.3 | 10 | 46.3 |
| 5 | 31.0 | 5 | 51.0 | 5 | 46.3 |

Tabla 17- Percentiles (índice de masa corporal de mujeres)



Gráfica 17.- índice de masa corporal de mujeres

Índice de Masa Corporal de mujeres

Prepa 2

Prepa 11

| | | | |
|-----------------|-------|-----------------|------|
| N | 967.0 | N | 23.0 |
| Media | 28.0 | Media | 28.4 |
| Mediana | 27.1 | Mediana | 27.6 |
| Moda | 24.7 | Moda | 21.3 |
| Desviación Est. | 4.6 | Desviación Est. | 5.4 |
| Varianza | 21.7 | Varianza | 29.4 |
| Rango | 33.2 | Rango | 24.9 |
| Mínimo | 17.8 | Mínimo | 21.3 |
| Máximo | 51.0 | Máximo | 46.3 |

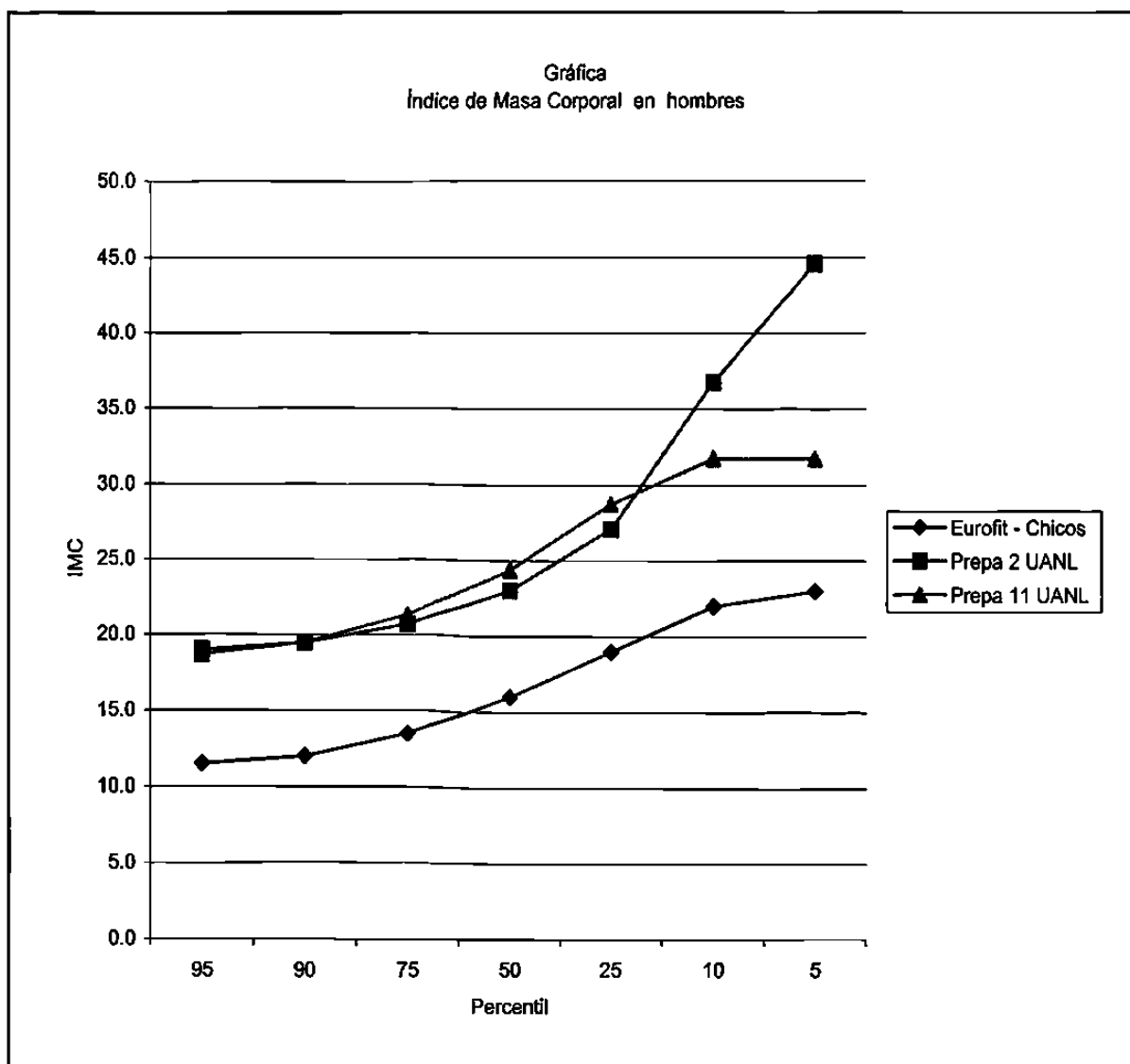
Cuadro 18.- Estadística descriptiva, índice de masa corporal de mujeres

Percentiles

Índice de Masa Corporal de hombres

| Eurofit - Chicos | | Prepa 2 UANL - Hombres | | Prepa 11 UANL - Hombres | |
|------------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|
| Percentil | IMC. | Percentil | IMC. | Percentil | IMC. |
| 100 | 11.0 | 100 | 17.4 | 100 | 17.5 |
| 95 | 11.5 | 95 | 19.0 | 95 | 18.7 |
| 90 | 12.0 | 90 | 19.5 | 90 | 19.5 |
| 85 | 12.5 | 85 | 19.9 | 85 | 19.8 |
| 80 | 13.0 | 80 | 20.3 | 80 | 20.1 |
| 75 | 13.5 | 75 | 20.7 | 75 | 21.3 |
| 70 | 14.0 | 70 | 21.1 | 70 | 22.2 |
| 65 | 14.5 | 65 | 21.5 | 65 | 22.5 |
| 60 | 15.0 | 60 | 22.0 | 60 | 22.9 |
| 55 | 15.5 | 55 | 22.5 | 55 | 23.6 |
| 50 | 16.0 | 50 | 23.0 | 50 | 24.4 |
| 45 | 16.5 | 45 | 23.5 | 45 | 24.7 |
| 40 | 17.0 | 40 | 24.2 | 40 | 25.1 |
| 35 | 17.5 | 35 | 25.4 | 35 | 25.2 |
| 30 | 18.0 | 30 | 26.1 | 30 | 26.2 |
| 25 | 19.0 | 25 | 27.1 | 25 | 28.7 |
| 20 | 20.0 | 20 | 28.9 | 20 | 29.8 |
| 15 | 21.0 | 15 | 30.9 | 15 | 31.5 |
| 10 | 22.0 | 10 | 36.8 | 10 | 31.8 |
| 5 | 23.0 | 5 | 44.6 | 5 | 31.8 |

Tabla 18- Percentiles (índice de masa corporal de hombres)



Gráfica 18.- índice de masa corporal de hombres

Prepa 2

Prepa 11

| | | | |
|-----------------|--------|-----------------|------|
| N | 1042.0 | N | 22.0 |
| Media | 22.9 | Media | 23.3 |
| Mediana | 22.0 | Mediana | 22.9 |
| Moda | 21.5 | Moda | 17.4 |
| Desviación Est. | 4.3 | Desviación Est. | 4.0 |
| Varianza | 18.4 | Varianza | 16.1 |
| Rango | 31.6 | Rango | 14.4 |
| Mínimo | 13.1 | Mínimo | 17.4 |
| Máximo | 44.6 | Máximo | 31.7 |

Cuadro 19.- Estadística descriptiva, índice de masa corporal de hombres

3.6. Análisis Estadístico de los Resultados

Se determinaron las estadísticas descriptivas (numero de casos, media, mediana, moda, desviación estándar, varianza, rango, máximos y mínimos de cada variable) por preparatoria y sexo para toda la muestra.

Se obtuvo una tabla comparativa con diez intervalos (Excelente, Sobresaliente, Bien, Aceptable, Regular, Insuficiente, Bajo, Deficiente, Pobre, Crítico), tomados de los percentiles 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, y 100, el resultado de cada alumno se ubicará en el intervalo del percentil correspondiente, así determinaremos el índice de capacidad física por sexo, elaborándose las tablas correspondientes para cada variable.

Los datos registrados de cada alumno en las pruebas de capacidad física fueron valorados mediante una puntuación del 1 hasta 10, representando el diez como el valor más alto o mejor y el uno con el valor más bajo ó más deficiente.

La evaluación del índice de capacidad física fue realizado mediante la sumatoria (Σ) de la puntuación obtenidas en la flexibilidad +velocidad +fuerza de miembros inferiores +fuerza de miembros superiores +fuerza de abdomen +resistencia.

Esta calificación fue valorada como:

- 1 (Excelente) si era entre 55 y 60
- 2 (Sobresaliente) entre 49 y 54
- 3 (Bien) entre 43 y 48
- 4 (Aceptable) entre 37 y 42
- 5 (Regular) entre 31 y 36
- 6 (Insuficiente) entre 25 y 30
- 7 (Bajo) entre 19 y 24
- 8 (Deficiente) entre 13 y 18
- 9 (Pobre) entre 7 y 12
- 10 (Crítico) si era entre 1 y 6.

Las tablas comparativas de flexibilidad, velocidad, fuerza de miembros inferiores, fuerza de miembros superiores, fuerza de abdomen y resistencia, aparecen en el anexo 2.

Las pruebas se aplicaron en las instalaciones deportivas de las preparatorias. Para el procesamiento de los resultados se utilizó la captura de datos en el programa de excell y el análisis de datos en el paquete estadístico: Statiscal package for the social science (Ferra, 1996).

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En la tabla 1 se muestran la estadística descriptiva de las variables estudiadas en donde se observa que las mujeres de la preparatoria No. 11, tienen un peso ligeramente superior a las chicas de españa y muy similar a las chicas de preparatoria No. 2, en cuanto a la estatura se ubicaron por debajo de las chicas de españa y las de la preparatoria No. 2, esto arrojará como resultado un índice de masa corporal alto, que nos indica una población en el sector femenino con sobrepeso.

Por otra parte en la capacidad física de flexibilidad, y fuerza de miembros superiores, obtuvieron resultados muy similares a las chicas de españa y ligeramente inferiores a las chicas de la preparatoria No. 2, en la fuerza de abdomen y resistencia se ubicaron por debajo de las chicas de españa y las de la preparatoria No. 2, por ultimo en la capacidad física de velocidad y fuerza de miembros inferiores se ubicaron debajo de las chicas de españa, pero arriba de las chicas de la preparatoria No . 2.

| | NO. CASOS | MÍNIMO | MÁXIMO | MEDIA | Des. Est. |
|--------|-----------|--------|--------|--------|-----------|
| PESO | 23 | 38.5 | 91 | 56.11 | 10.63 |
| ESTA | 23 | 147 | 168 | 157.53 | 6.30 |
| FLEX | 23 | 19 | 52 | 34.04 | 9.02 |
| VEL | 23 | 4.76 | 9.47 | 6.30 | 1.03 |
| FMI | 23 | 85 | 170 | 131.96 | 21.15 |
| FMS | 21 | 5 | 28 | 19.81 | 5.11 |
| FAB | 22 | 4 | 24 | 18.32 | 3.98 |
| RES | 20 | 1 | 5 | 2 | 1.30 |
| I. M.C | 23 | 21.31 | 46.26 | 28.41 | 5.42 |

Tabla 19.- Estadística descriptiva de las capacidades físicas y el IMC en mujeres de la preparatoria 11

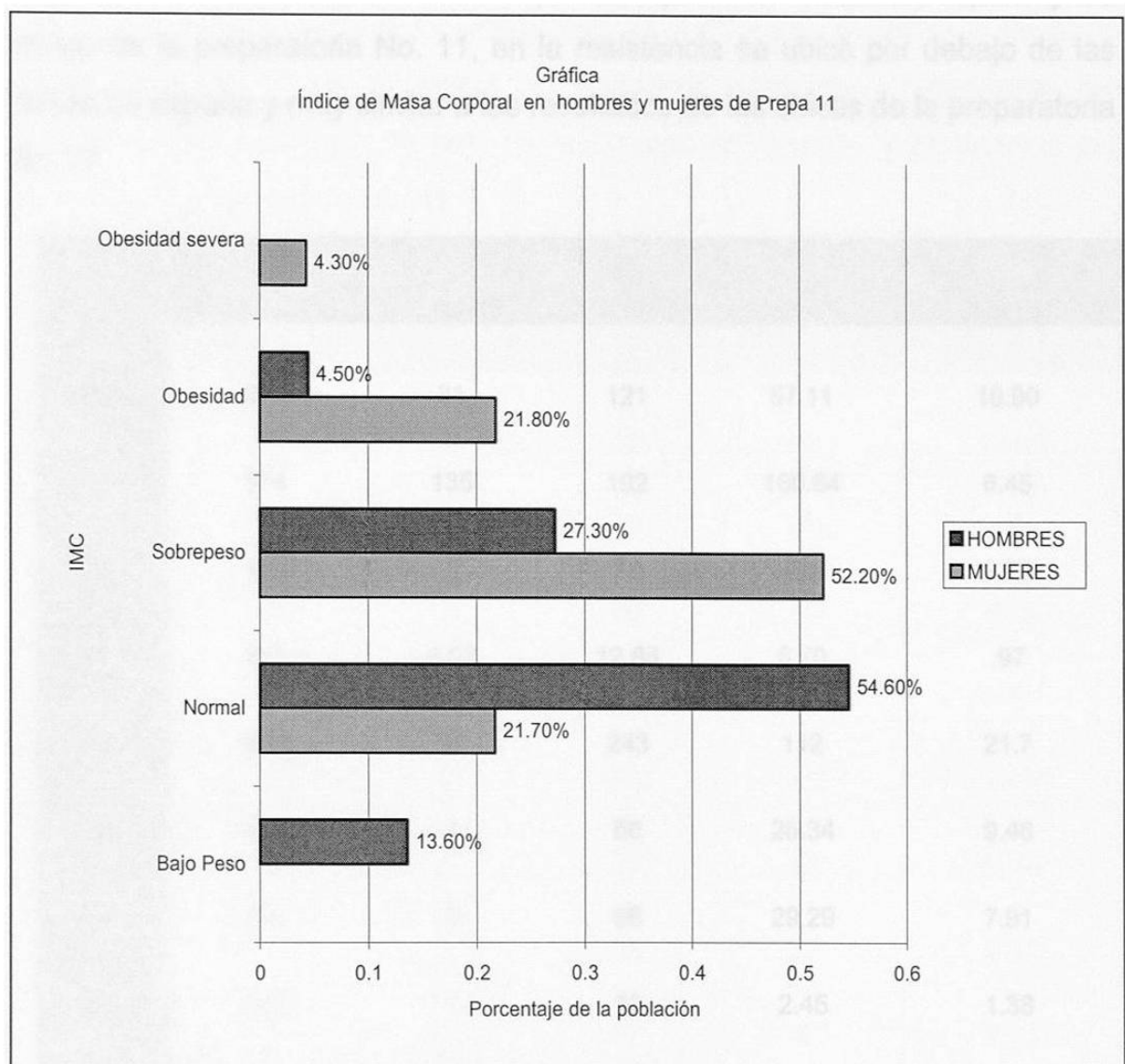
En la tabla 2 se muestra la estadística descriptiva de las variables estudiadas en donde observa que los hombres de la preparatoria No. 11, tienen un peso superior a los chicos de españa y muy similar a los chicos de la preparatoria No. 2, en cuanto a la estatura presentaron resultados muy similares, pero como el peso es superior, el índice de masa corporal, será alto o superior a los chicos de españa, esto indica que la población en el sector varonil tiene un ligero sobrepeso.

En la capacidad física de flexibilidad, velocidad, y fuerza de abdomen, presentaron resultados muy similares a los chicos de españa y ligeramente inferior a los chicos de la preparatoria No. 2, en la fuerza de miembros inferiores, la fuerza de miembros superiores y la resistencia, los resultados fueron por debajo, de los chicos de la preparatoria No. 2 y los chicos de españa.

| | NO. CASOS | MÍNIMO | MÁXIMO | MEDIA | Des. Est. |
|--------|-----------|--------|--------|--------|-----------|
| PESO | 22 | 45.60 | 87.50 | 65.96 | 12.82 |
| ESTA | 22 | 151 | 186 | 168.31 | 8.07 |
| FLEX | 22 | 8 | 48 | 34.95 | 9.03 |
| VEL | 22 | 4 | 5.86 | 4.99 | .567 |
| FMI | 22 | 110 | 250 | 163.77 | 34.20 |
| FMS | 22 | 0 | 36 | 20.41 | 8.12 |
| FAB | 22 | 15 | 36 | 25.95 | 5.75 |
| RES | 22 | 1 | 7 | 3.41 | 1.53 |
| I. M.C | 22 | 17.39 | 31.75 | 23.25 | 4.01 |

Tabla 20.- Estadística descriptiva de las capacidades físicas y el IMC en hombres de la preparatoria 11

En la tabla 3 se muestran el porcentaje del índice de masa corporal en mujeres y hombres de la preparatoria No. 11, donde podemos observar que solamente el 21.7% de la mujeres se encuentran en un peso normal y el resto que comprende el 78.3% presentan sobrepeso, esto debe representar en todos los encargados del área de salud, una preocupación por el hecho que esto puede desencadenar diferentes patologías. En los hombres los resultados obtenidos describen una población con el mayor porcentaje ubicado en el intervalo normal que correspondió al 54.6%, y el 31.8% de ellos tienen sobrepeso, este porcentaje requiere atención.



Gráfica 19.- Índice de masa corporal de mujeres y hombres de la preparatoria 11

Resultados de Prepa 2

En la tabla 4 se muestran la estadística descriptiva de las variables estudiadas en donde se observa que las mujeres de la preparatoria No. 2, tienen el peso, la estatura y el índice de masa corporal, ligeramente superior a las chicas de españa y a las de la preparatoria No 11, esto indica una población con sobrepeso.

En la capacidad física de flexibilidad, fuerza de extremidades superiores y fuerza de abdomen, se observan resultados superiores a las chicas de españa y a las de la preparatoria No. 11, en la velocidad y la fuerza de extremidades inferiores, los resultados se ubicaron por debajo de las chicas de españa y las chicas de la preparatoria No. 11, en la resistencia se ubicó por debajo de las chicas de españa y muy similar a los resultados de las chicas de la preparatoria No. 11.

| | NO. CASOS | MÍNIMO | MÁXIMO | MEDIA | Des. Est. |
|--------|-----------|--------|--------|--------|-----------|
| PESO | 978 | 31 | 121 | 57.11 | 10.90 |
| ESTA | 974 | 135 | 192 | 160.64 | 6.45 |
| FLEX | 996 | 3 | 72 | 38.9 | 9.26 |
| VEL | 986 | 4.02 | 12.88 | 6.70 | .97 |
| FMI | 993 | 61 | 243 | 112 | 21.7 |
| FMS | 1000 | 1 | 66 | 26.34 | 9.48 |
| FAB | 997 | 6 | 66 | 29.29 | 7.91 |
| RES | 999 | 1 | 12 | 2.45 | 1.38 |
| I. M.C | 967 | 17.75 | 50.95 | 27.98 | 4.65 |

Tabla 21.- Estadística descriptiva de las capacidades físicas y el IMC en mujeres de la preparatoria 2

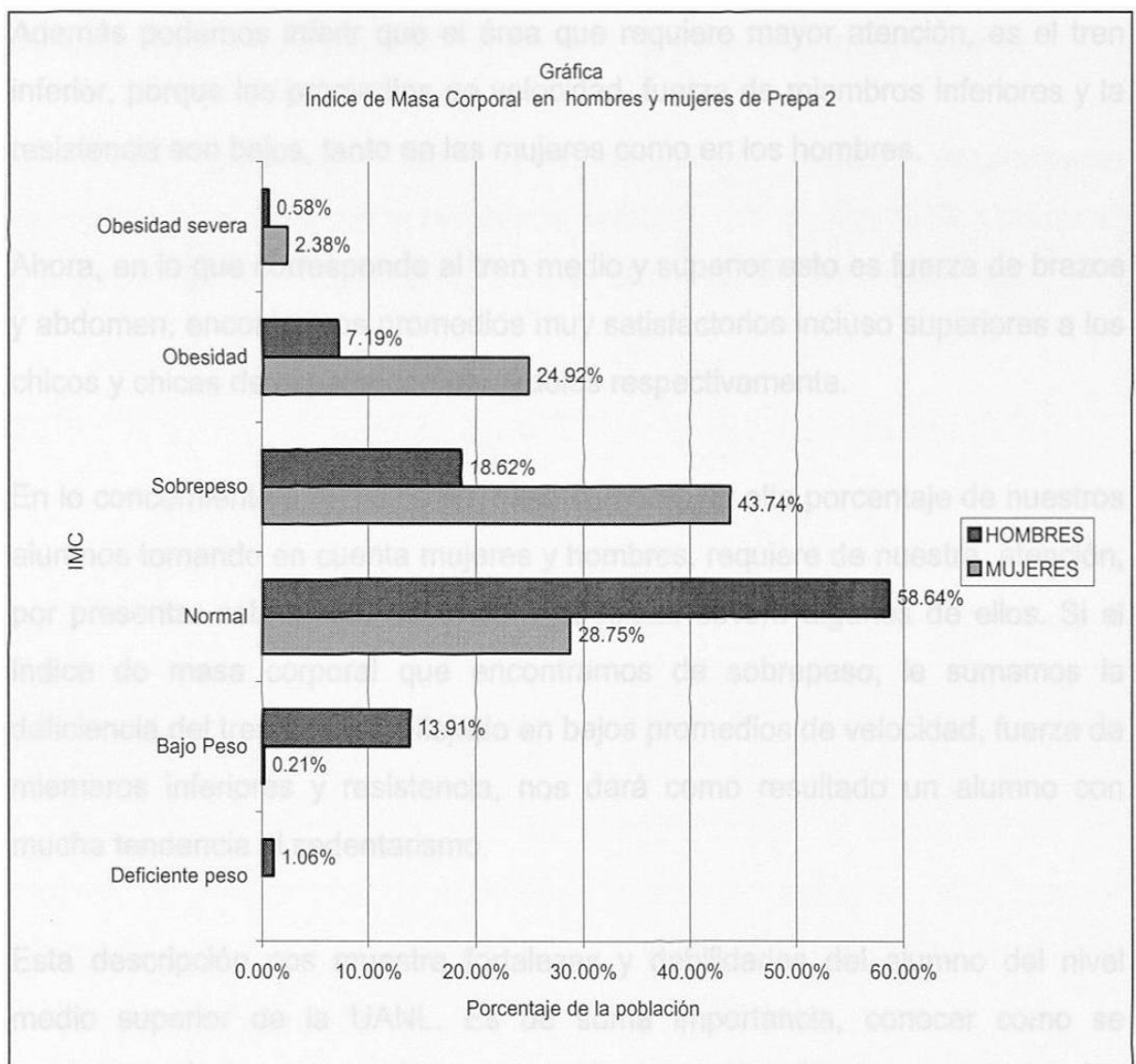
En la tabla 5 se muestran la estadística descriptiva de las variables estudiadas en donde se observa que los hombres de la preparatoria No. 2 tienen el peso superior a los chicos de españa y similar a los chicos de la preparatoria No. 11, en la estatura los resultados fueron ligeramente superiores a los de españa y los de la preparatoria No. 11, como el peso fue superior, el resultado del índice de masa corporal será alto por lo tanto nos indica sobrepeso.

En la capacidad física de flexibilidad y velocidad, los resultados fueron similares a los chicos de españa y los de la preparatoria No. 11, en la fuerza de miembros superiores los resultados fueron similares a los chicos de españa y ligeramente superiores a los chicos de la preparatoria No. 11, en la fuerza de abdomen los resultados fueron superiores a los chicos de españa y a los de la preparatoria No. 11, en la fuerza de miembros inferiores y resistencia, los resultados estuvieron por de bajo de los chicos de españa y similares a los chicos de la preparatoria No .11.

| | NO. CASOS | MÍNIMO | MÁXIMO | MEDIA | Des. Est. |
|---------|-----------|--------|--------|-------|-----------|
| PESO | 1057 | 35 | 132 | 64 | 13.64 |
| ESTA | 1049 | 120 | 195 | 170 | 7.65 |
| FLEX | 1098 | 2 | 63 | 36 | 9.25 |
| VEL | 1099 | 3.07 | 10.48 | 5.22 | .80 |
| FMI | 1100 | 70 | 270 | 172 | 2.77 |
| FMS | 1101 | 2 | 75 | 25 | 11.54 |
| FAB | 1102 | 2 | 68 | 37 | 9.33 |
| RES | 1100 | 1 | 11 | 5 | 2.12 |
| I. M. C | 1042 | 13.06 | 44.61 | 22 | 4.29 |

Tabla 22.- Estadística descriptiva de las capacidades físicas y el IMC en hombres de la preparatoria 2.

En la tabla 6 se muestran el porcentaje del índice de masa corporal en mujeres y hombres de la preparatoria No. 2, donde podemos observar que solamente el 28.75% de la mujeres se encuentran en un peso normal y el resto que comprende el 71.25% presentan sobrepeso, esto debe preocuparnos primero en vigilar y sugerir la ingesta alimenticia y segundo el cuidado de su salud. En los hombres los resultados obtenidos describen una población con el mayor porcentaje ubicado en el intervalo normal que correspondió al 58.64%, y el 26.39% de ellos tienen sobrepeso, este porcentaje requiere atención, como lo manifestamos en el caso de las mujeres y solamente el 15 % de los hombres se encontraron bajos de peso.



Gráfica 20.- Índice de masa corporal de mujeres y hombres de la preparatoria 2

CONCLUSIONES

Como se puede apreciar, al comparar las tablas de la 1 a la 6 observamos lo siguiente, el promedio de peso de las chicas de la UANL. se encuentra entre 56 a 57 Kg. y la estatura es en promedio de 157 a 160 cms. Por su parte los hombres de la UANL. tienen un peso promedio de 65 a 66 Kg. y la estatura es de 168 a 170 cms. Los hombres tienen un promedio de 10 cms. más alto en su estatura a comparación de las mujeres.

En la flexibilidad los promedios fueron muy similares, solo en las mujeres de la preparatoria No. 2, se observa un promedio ligeramente superior.

Además podemos inferir que el área que requiere mayor atención, es el tren inferior, porque los promedios de velocidad, fuerza de miembros inferiores y la resistencia son bajos, tanto en las mujeres como en los hombres.

Ahora, en lo que corresponde al tren medio y superior esto es fuerza de brazos y abdomen, encontramos promedios muy satisfactorios incluso superiores a los chicos y chicas de España comparándolos respectivamente.

En lo concerniente a el índice de masa corporal, un alto porcentaje de nuestros alumnos tomando en cuenta mujeres y hombres, requiere de nuestra atención, por presentar sobrepeso, obesidad y obesidad severa algunos de ellos. Si al índice de masa corporal que encontramos de sobrepeso, le sumamos la deficiencia del tren inferior reflejado en bajos promedios de velocidad, fuerza de miembros inferiores y resistencia, nos dará como resultado un alumno con mucha tendencia al sedentarismo.

Esta descripción nos muestra fortalezas y debilidades del alumno del nivel medio superior de la UANL. Es de suma importancia, conocer como se encuentra el alumno y estoy convencido que a través de esta evaluación diagnostica lo hemos logrado.

RECOMENDACIONES

Diseñar programas que atiendan las necesidades de la población estudiantil, que presenta problemas de sobrepeso y deficiencia de capacidad aeróbica.

Diseñar programas enfocados a la ingesta calórica con porcentajes apropiados de carbohidratos, grasas y proteínas que coadyuven a eliminar los índices de sobrepeso y obesidad, tanto para hombres como para mujeres.

Establecer campañas, semanas culturales e incluso un día dedicado a mejorar los hábitos alimenticios, haciendo conciencia en el alumno de llevar una alimentación saludable e insistir en alejarse de consumir comida chatarra.

Establecer programas de acondicionamiento físico encaminados específicamente a mejorar la resistencia aeróbica, con un mínimo de 4 prácticas a la semana y una duración de 20 a 30 minutos, con una intensidad baja.

Bibliografía

- 1.-Aahperd. 1998. The Prudential Fitnessgram Physical Best. Health related fitness manual. Dundham Editors. Washington, D.C., USA
- 2.-Aahperd. 1980. Health Related Fitness Test Manual. Dundham editors Washington, D.C., USA
- 3.-Aguirre, Zuazua H.1997. Prueba piloto pentatlón estudiantil en alumnos de la UANL, Edición DGD, UANL. Nuevo León México
- 4.-Alexander P. , Mota D. , Arévalo A. , 1993. Normas para la evaluación de la aptitud física y características morfológicas del estudiante guatemalteco. Ciencias de la actividad física. CLACED. Vol. 2 No.1.
- 5.-Alexander Pedro, 1995. Aptitud física. Características morfológicas. Composición corporal. Pruebas estandarizadas en Venezuela. Instituto Nacional de Deportes. Caracas, Venezuela
- 6.-Alter, M. J. 1992. Los estiramientos, bases científicas y desarrollo de ejercicios, España, Ed. Paidotribo.
- 7.-Blázquez, S. 1997. Evaluar en educación física INDE España.
- 8.-Bravo, C. 1983 Sistema LDF de evaluación integral. México
- 9.-Ceballos G.O. 1997. Estudios del comportamiento y desarrollo de las capacidades físicas y medidas antropométricas en niños de edad escolar primaria del estado de Nuevo León. Tesis de maestría FOD, UANL. Nuevo León México.

- 10.- CONADE 1997. Pruebas de aptitud física de la población escolar mexicana (Pentatlón Escolar) Comisión Nacional del deporte. México.
- 11.- Correa, Viloría Milton, 2001. Tablas Normativas de Evaluación. Escuela Nacional del Deporte, Colombia.
- 12.- Diccionario, 1996. Lengua Española. Ediciones Oceano.
- 13.-Eurofit. 1988. . Handbook for the eurofit test European test of physical fitness counsil of europe committee for the development of sport. Edigraf editoriale gráfica. Roma, Italia.
- 14.-Ferra Aramos M., 1996. SPSS para Windows, Programación y Análisis Estadístico, Mc. Graw-Hill Interamericana de España.
- 15.- García Manso, Valdivieso Navarro, Ruiz Caballero. 1996, Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte, Madrid, Editorial Gymnos.
- 16.-Garth fisher, A., George, J. & R. 1996 Test y pruebas físicas. Barcelona, Ed. Paidotribo.
- 17.-Gortmaker SL, Dietz WH, Sobol AM, Wehler CA. 1987 Increasing pediatric obesity in the United States. Am J Dis Child
- 18.-Grosser, Manfred . 1989. Planificación del alto rendimiento deportivo. Ediciones Roca .D.F. México.
- 19.-Grosser, Manfred . 1991. Entrenamiento de la Fuerza. Ediciones Roca .D.F. México.

- 20.- Grosser Manfred, Starischka Stephan. 1988, Test de la Condición Física, "Batería "Eurofit", Barcelona, Ediciones Martínez Roca.
- 21.-Leger LA, Mercier D, Gadoury C, Lambert J. 1998. The multistage 20 meter shuttle run test for aerobic fitness. J Sports Sci Summer. 6(2). 93-101.
- 22.-Li Serra Majem 1995. Nutrición y Salud Pública, Massan S.A. Barcelona, España.
- 23.- Litwin J. & Fernández G. 1984, Evaluación y estadísticas aplicadas a la educación física y el deporte. Buenos Aires, Stadium.
- 24.-Lohman, T. G. 1992. Advances in body composition assessment. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, U.S.A: III p.4.
- 25.-Lohman,T.G., Roche A. F. Martorell R. 1988. Anthropometric standarización reference manual Abridged edition. Illinois, EUA.
- 26.-Malina, R. y Bouchard, C. 1990. Growth, maturation and physical activity . Human Kinetics. Champaigne Illinois, USA.
- 27.-Manno, R. 1989. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, España, Ed. Paidotribo.
- 28.-Manno, R. 1999. El entrenamiento de la fuerza. INDE Publicaciones , Barcelona España.
- 29.-Martínez López Emilio J. 2001. La Evaluación Informatizada en la Educación Física de la E.S.O. Barcelona, Paidotribo.

- 30.-Matsudo, V. 1987. Tests EM Ciências Do Esport, Elafiscs Gráficos Burtilda, Brasil.
- 31.-McDougall D.J. ,Wenger H.A., Green H.J. 1992. Physiological Testing of the high-performance athlete. Published for the Canadian association of sport sciences. Second editon. Champaign editors. Chicago Illionis USA
- 32.-Meinel K Schnabel G. 1987. Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina.
- 33.-Morris, B. Mellion, M.D. 1993. Sports medicine secrets, Hanley and Belfus, INC. Philadelphia, USA.
- 34.-Morrow, James R., Jackson, Allen W., Disch,James G., Mood,Dale P. 1995. Measurement and Evaluation in Human Performance. USA Human Kinetics Books.
- 35.- Pila, Hermenegildo. 1983. Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana.
- 36.- Pila Teleña, A. 1988. Evaluación de educación física y los deportes. Editorial Olimpia. San José, Costa Rica
- 37.- PNC Canada Fitness. 1986. Canadian Standardized test of fitness operation manual 3 Ed. Government of Canada. Fitness and Amateur Sport.
- 38.-Pratt, Michael. 1989. Strength, flexibility and maturity in adolescent Athletes. AJDC vol. 143. USA
- 39.- QUÉTELET, A. 1871. Anthropometrie ou mesure des différentes facultés de l'Homme. Paris: Baillière.

- 40.-QUÉTELET, A. 1836. Sur l'Homme et le développement de ses facultés ou essai de physique sociale. Bruxelles: L.Hauman, 2 vols.
- 41.-SEP. 1995. Programa de educación física y deporte 1995-2000. D.F., México.
- 42.- Sölveborn, 1984. Stretching. Ed. Martínez Roca, Barcelona.
- 43.-Tanner, J.M. 1978. Educación y desarrollo físico. Instituto cubano del libro. Cuba.
- 44.-The ACSM Fitness Book 1994. Fitness, ¿How's your flexibility?
- 45.-UANL 1993. Programa de educación física para el nivel medio Superior Secretaria Académica.
- 46.-Visión 2006, 1998. Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey N.L.
- 47 ZINTL, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona, Martínez Roca.
- 48.- <http://www.efdeportes.com/efd69/baremos.htm>
- 49.- <http://futbolpreparadoresfisicos.com/areatecnica/articulos/MALLO.htm>
- 50 <http://www.efdeportes.com/efd54/resist2.htm>



Anexo 1
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Secretaría Académica

Nombre del alumno _____

Matrícula
 Apellido Paterno Apellido Materno Nombre (es)
 Grupo Años cumplidos
 Fecha de aplicación: Día Mes Año Sexo
 1 Femenino
 2 Masculino

¿Qué deporte practicas? _____

¿En que nivel? Competitivo Recreativo
 Peso Kilogramos Estatura Centímetros
 Flexibilidad Centímetros Velocidad Segundos Tipo de superficie _____
 Fuerza en extremidades inferiores Centímetros
 Fuerza en extremidades superiores Repeticiones
 Fuerza en abdomen Repeticiones Resistencia (20.mts.) Nivel Vuelta
 Completo

Observaciones: _____

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--|
| 1 | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | I | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | |
| 3 | V | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | | | | | | | |
| 4 | E | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | | | | | |
| 5 | L | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | | | | | | | | | | |
| 6 | | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | | | | | | | | | | |
| 7 | M | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | | | | | | | | | |
| 8 | I | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | | | | | | | | | |
| 9 | N | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | | | | | | | | | |
| 10 | U | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | | | | | | | | |
| 11 | T | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | | | | | | | | |
| 12 | O | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | | | | | | | |
| 13 | S | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | | | | | | | |
| 14 | | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | | | | | | |
| 15 | | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | | | | | | |

Anexo 2

Tablas comparativas

De las siguientes capacidades físicas: Flexibilidad, velocidad, fuerza de miembros inferiores, fuerza de miembros superiores, fuerza de abdomen y resistencia, con puntuación del 1 al 10, que servirán para obtener el índice de capacidad física.

| Percentil | Flexibilidad Cms. | Velocidad Seg. | Fuerza M. I. Cms. | Fuerza M. S. Repeticiones | Fuerza Abd. Repeticiones | Resistencia Nivel | Puntos |
|-----------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|--------|
| 10 | <_24 | >_6.31 | <_137 | <_12 | <_25 | <_2 | 1 |
| 20 | 25-29 | 5.86-6.30 | 138-149 | 13-15 | 26-30 | 3 | 2 |
| 30 | 30-31 | 5.57-5.85 | 150-160 | 16-20 | 31-32 | 4 | 3 |
| 40 | 32-34 | 5.36-5.56 | 161-165 | 21-22 | 33-35 | 4 | 4 |
| 50 | 35-36 | 5.23-5.35 | 166-172 | 23-25 | 36-37 | 5 | 5 |
| 60 | 37-39 | 5.11-5.22 | 173-178 | 26-28 | 38-40 | 6 | 6 |
| 70 | 40 | 4.98-5.10 | 179-186 | 29-30 | 41 | 6 | 7 |
| 80 | 41-43 | 4.79-4.97 | 187-194 | 31-35 | 42-45 | 7 | 8 |
| 90 | 44-47 | 4.48-4.78 | 195-204 | 36-41 | 46-50 | 8 | 9 |
| 100 | >_48 | <_4.47 | >_205 | >_42 | >_51 | >_9 | 10 |

Tabla 23.- Comparativa. Percentiles agrupados en múltiplos de 10 hasta 100, que representan los resultados obtenidos en las capacidades físicas condicionales de los alumnos de la preparatoria No. 2.

| Percentil | Flexibilidad Cms. | Velocidad Seg. | Fuerza M. l. Cms. | Fuerza M. S. Repeticiones | Fuerza Abd. Repeticiones | Resistencia Nivel | Puntos |
|-----------|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|--------|
| 10 | <_27 | >_7.86 | <_90 | <_15 | <_20 | 1 | 1 |
| 20 | 28-32 | 7.32-7.85 | 91-96 | 16-19 | 21-23 | 1 | 2 |
| 30 | 33-35 | 7.01-7.31 | 97-100 | 20-21 | 24-25 | 2 | 3 |
| 40 | 36-37 | 6.79-7.00 | 101-105 | 22-24 | 26-27 | 2 | 4 |
| 50 | 38-39 | 6.60_6.78 | 106-110 | 25-26 | 28-29 | 2 | 5 |
| 60 | 40-41 | 6.45-6.59 | 111-116 | 27-29 | 30 | 2 | 6 |
| 70 | 42-43 | 6.26-6.44 | 117-121 | 30 | 31-32 | 3 | 7 |
| 80 | 44-46 | 6.03-6.25 | 122-128 | 31-34 | 33-35 | 3 | 8 |
| 90 | 47-50 | 5.57-6.02 | 129-138 | 35-38 | 36-40 | 4 | 9 |
| 100 | >_51 | <_5.56 | >_139 | >_39 | >_41 | >_5 | 10 |

Tabla 24.- Comparativa. Percentiles agrupados en múltiplos de 10 hasta 100, que representan los resultados obtenidos en las capacidades físicas condicionales de las alumnas de la preparatoria No. 2.

| Percentil | Flexibilidad Cms. | Velocidad Seg. | Fuerza M. I. Cms. | Fuerza M. S. Repeticiones | Fuerza Abd. Repeticiones | Resistencia Nivel | Puntos |
|-----------|----------------------|-------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|
| 10 | <_22 | >_5.77 | <_129 | <_10 | <_17 | <_2 | 1 |
| 20 | 23-30 | 5.63-5.76 | 130-134 | 11-13 | 18-21 | 2 | 2 |
| 30 | 31 | 5.52-5.62 | 135-140 | 14-16 | 22-23 | 3 | 3 |
| 40 | 32-33 | 5.25-5.51 | 141-146 | 17-18 | 24-25 | 3 | 4 |
| 50 | 34-38 | 4.86-5.24 | 147-155 | 19-20 | 26 | 3 | 5 |
| 60 | 39 | 4.66-4.85 | 156-171 | 21-23 | 27 | 3 | 6 |
| 70 | 40-41 | 4.61-4.65 | 172-187 | 24-26 | 28 | 4 | 7 |
| 80 | 42 | 4.44-4.60 | 188-196 | 27-28 | 29-31 | 4 | 8 |
| 90 | 43-45 | 4.33-4.43 | 197-206 | 29-33 | 32-35 | 5-6 | 9 |
| 100 | >_46 | <_4.32 | >_207 | >_34 | >_36 | >_7 | 10 |

Tabla 25.- Comparativa. Percentiles agrupados en múltiplos de 10 hasta 100, que representan los resultados obtenidos en las capacidades físicas condicionales de los alumnos de la preparatoria No. 11.

| Percentil | Flexibilidad Cms. | Velocidad Seg. | Fuerza M. I. Cms. | Fuerza M. S. Repeticiones | Fuerza Abd. Repeticiones | Resistencia Nivel | Puntos |
|-----------|----------------------|-------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|
| 10 | <_22 | >_7.97 | <_102 | <_13 | <_15 | 1 | 1 |
| 20 | 23-24 | 6.67-7.96 | 103-118 | 14-16 | 16 | 1 | 2 |
| 30 | 25-30 | 6.53-6.66 | 119-121 | 17-19 | 17 | 1 | 3 |
| 40 | 31 | 6.32-6.52 | 122-125 | 20 | 18 | 1 | 4 |
| 50 | 32 | 6.18-6.31 | 126-130 | 21 | 19 | 2 | 5 |
| 60 | 33-36 | 6.04-6.17 | 131-140 | 22 | 20 | 2 | 6 |
| 70 | 37-39 | 5.73-6.03 | 141-142 | 22 | 20 | 2 | 7 |
| 80 | 40-41 | 5.59-5.72 | 143-148 | 23-24 | 21 | 3 | 8 |
| 90 | 42-49 | 5.27-5.58 | 149-165 | 25-26 | 22 | 4 | 9 |
| 100 | >_50 | <_5.26 | >_166 | >_27 | >_23 | <_5 | 10 |

Tabla 26.- Comparativa. Percentiles agrupados en múltiplos de 10 hasta 100, que representan los resultados obtenidos en las capacidades físicas condicionales de las alumnas de la preparatoria No. 11.

Anexo 3

Resultados de las pruebas físicas de todos los alumnos por:

Dependencia

Matrícula

Nombre

Peso

Estatura

Flexibilidad

Velocidad

Fuerza de miembros inferiores

Fuerza de miembros superiores

Fuerza de abdomen

Resistencia

Índice de masa corporal

Índice de capacidad física