

Test de Cooper

El **Test de Cooper** es una prueba para evaluar la **condición física** de una persona en un momento dado. Su objetivo es evaluar la **capacidad aeróbica** de la persona y verificar su **VO2 max**, vale decir, la cantidad máxima de **oxígeno** que puede aprovechar el cuerpo durante un período determinado realizando una actividad física de exigencia.

Fue diseñado en **1968** por el Dr. **Kenneth Cooper** (1931–) para el ejército de los **EE. UU.**, pero con el tiempo el **Test de Cooper** se hizo más conocido y comenzó a ser aplicado en diferentes instituciones tanto públicas como privadas. La generalización de su uso, hizo que Cooper ampliara el Test para diferentes grupos de edad, incluyendo también a las mujeres.

En que consiste

La prueba se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos, con el fin de verificar la resistencia aeróbica de la persona. Esto implica realizar un trote activo, firme y sin pausa, de acuerdo a las posibilidades físicas de cada persona.

Consideraciones previas

Se debe considerar que el Test de Cooper:

- Es una prueba de exigencia, donde la distancia y el tiempo sugeridos buscan poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento.
- No es un programa de entrenamiento. La personas que se inician deben someterse a un programa de acondicionamiento adaptado a su edad y a su condición física.
- Dado que es una prueba en la cual el organismo está siendo probado, es necesario esforzarse al máximo. Aquella persona que tenga sospechas de padecer alguna enfermedad o problema físico, debe consultar un médico para que le autorice la prueba.

ADVERTENCIA

- La prueba **NO ES** para personas Obesas, Fumadoras, Diabéticas, ni para las que sufren de Asma, Hipertensión, Enfermedad Cardiovascular o estén afectadas con algún problema Respiratorio.
- Tampoco debe ser realizada durante el período de Regla o cuando la persona esté afectada por Fiebre o Gripe, o haya sufrido extracciones

dentales. En cualquiera de estos casos, debe esperarse por lo menos una semana, después de haberse recuperado completamente la persona, para realizar la prueba.

- Si la persona sufre alguna enfermedad o afección física que requiera tratamiento, o si se tiene alguna duda respecto a esto, se debe obtener el permiso de su médico antes de realizarla.

Lo anterior debe ser tomado en cuenta con RIGUROSIDAD por los organizadores del TEST en clubes, instituciones deportivas o educativas.

Consejos para realizar el Test

- Se recomienda hacer un estiramiento muscular antes y después de la prueba. (*5 min aprox*)
- Elija un calzado ergonómico y liviano, adecuado para trote.
- Evite comer antes de la prueba.
- El área de la prueba debe ser preferiblemente plana sin subidas o bajadas pronunciadas.
- Elija las primeras horas de la mañana o al final de la tarde para realizar esta actividad.
- Al finalizar la prueba la persona debe evitar detenerse abruptamente y/o sentarse de inmediato. Se recomienda mantenerse caminando cada vez más lento, hasta normalizar completamente el flujo respiratorio y en lo posible haber dejado de sudar. Para facilitar esto es aconsejable, mientras aspira, subir los brazos hacia los lados hasta tocar palmas y bajarlos mientras exhala.
- Antes de hidratarse enjuáguese la boca para eliminar la saliva espesa y las toxinas producidas por la actividad.

Análisis de resultados

Luego de finalizada la prueba, se debe comparar la distancia recorrida con las [Tablas de Cooper](#) que se encuentran más abajo.

Para la evaluación, Cooper estableció cinco categorías: Muy Mala, Mala, Regular, Buena y Excelente.

Ejemplo: si en 12 minutos, un hombre menor de 30 años recorre 2400 m, cumple con los requerimientos aeróbicos de la prueba, y es ubicado en la categoría «Buena».

Tablas de Cooper

Hombres (12 min)

Categoría	< 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	> 49 años
Muy Mala	< 1600 m	< 1500 m	< 1400 m	< 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	> 2800 m	> 2700 m	> 2500 m	> 2400 m

Mujeres (12 min)

Categoría	< 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	> 49 años
Muy Mala	< 1500 m	< 1400 m	< 1200 m	< 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	> 2700 m	> 2500 m	> 2300 m	> 2200 m

NOTA:

Las tres primeras categorías de estas tablas reciben calificación reprobatoria. Solo se consideran habilitantes las categorías «Buena» y «Excelente».

No obstante, el hecho de que la persona no se haya clasificado en alguna de estas dos últimas categorías, no es motivo de preocupación alguna. De hecho, se estima que el 80% de la población mundial reprobó esta prueba. Aquí el Test cumple un primer objetivo: el de establecer la **condición física** actual de la persona con el fin de comenzar un programa de acondicionamiento.

FUENTE: http://es.wikipedia.org/wiki/Test_de_Cooper