

CONCLUSIÓNS DAS PROBAS DA BATERÍA DAFIS

- ✓ Dar valores ou medicións de niveis moi baixo e baixo , implica ter que tratar de mudar os mesmos para revertir as contraindicacións asociadas a esa capacidade ou capacidades.
- ✓ Dar valores ou medicións de niveis medio, implica non descoidarse e tratar na medida do posible mellorar os mesmos.
- ✓ Dar valores ou medicións de niveis alto ou moi alto, está asociado a un excelente desenvolvemento desa capacidade ou capacidades.

Os valores e medicións que obtemos nas probas, son o resultado do nivel de acondicionamento que posuímos , o cal se relaciona coa actividade física que levamos a cabo e co noso estilo de vida (alimentación e hábitos saudables). As diferentes probas da batería Dafis relacionanse cos seguintes parámetros relacionados coa saúde:

- **Composición corporal** : Esta medición danos información da distribución da masa graxa mediante a relación perímetro da cintura e o da cadeira (ICC) , e a relación altura-peso (IMC) dos nenos. Valores altos de IMC están asociados con peores perfís cardiovasculares. Un valor alto de ICC é un factor de risco de enfermidade cardiovascular.
- **Salto de lonxitude a pés xuntos**. Esta medición valora a forza explosiva do tren inferior e aportanos información da saúde do sistema músculo-esquelético. O acondicionamento músculo esquelético está inversamente relacionado coa aparición de factores de risco cardiovascular e coa aparición de dolor lumbar. A mellora da condición músculo-esquelética está asociada a unha maior densidade e contido mineral óseo. Ademais a mellora da forma en adolescentes está inversamente relacionada co incremento adiposo xeral.
- **Proba de flexibilidade (Back – Saver Sit and Reach)**. Esta medición valora a amplitude de movemento de flexión de tronco para membro inferior. Acheganos información sobre a saúde do sistema músculo-esquelético e permite detectar asimetrías na flexibilidade do tren inferior.
- **Carreira ida e volta : 4 x 10 metros** . Esta medición valora a velocidade , a axilidade e a coordinación de forma integrada. A mellora da velocidade/axilidade parece ter un efecto positivo na saúde esquelética.
- **Suspensión con flexión de cónbados**. Esta medición valora a resistencia á forza do tren superior. Achega información sobre a saúde do sistema músculo-esquelético. O acondicionamento músculo esquelético está inversamente relacionado coa aparición de factores de risco cardiovascular e coa aparición de dolor lumbar. A mellora da condición músculo-esquelética está asociada a unha maior densidade e contido mineral óseo. Ademais a mellora da forma en adolescentes está inversamente relacionada co incremento adiposo xeral.
- **Course Navette**. Esta medición valora a resistencia cardio – respiratoria e estima o consumo máximo de osíxeno (VO₂ max). Maiores niveis de condición cardio-respiratoria están fortemente asociados coa saúde cardiovascular futura.