



Revista Andaluza de Medicina del  
Deporte  
ISSN: 1888-7546  
ramd.ccd@juntadeandalucia.es  
Centro Andaluz de Medicina del Deporte  
España

Beas-Jiménez, JdD.; Centeno-Prada, R.A.; García-Antúnez, C.; Yang-Lai, R.  
Protocolo ARISTO de reconocimiento médico y valoración funcional de jóvenes  
deportistas. Proyecto europeo por la práctica deportiva saludable  
Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, p. 177  
Centro Andaluz de Medicina del Deporte  
Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413014>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org



**Protocolo ARISTO de reconocimiento médico y valoración funcional de jóvenes deportistas.  
Proyecto europeo por la práctica deportiva saludable**

JdD. Beas-Jiménez<sup>a</sup>, R.A. Centeno-Prada<sup>a</sup>,  
C. García-Antúnez<sup>a</sup>, R. Yang-Lai<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Sevilla

<sup>b</sup> Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad de Cádiz

**Introducción.** Entre las Acciones Preparatorias del Asociacionismo Europeo en el Deporte (Preparatory Action: European Partnership on Sports) ha sido seleccionado el Proyecto ARISTO. Uno de sus objetivos era confeccionar un protocolo para valoración de la salud, prevenir efectos adversos del entrenamiento y detectar criterios de rendimiento deportivo para optimizar las cargas en jóvenes deportistas. Fruto de este proyecto se ha elaborado el Protocolo ARISTO.

**Objetivo.** Difundir el Protocolo ARISTO.

**Método.** Se exponen los componentes del Protocolo (pruebas médicas, pruebas antropométricas y tests de valoración funcional general y específicos) para los cinco deportes que componen esta primera fase del proyecto (Badminton, Balonmano, Gimnasia Rítmica, Triatlón y Voleibol).

**Resultados.** El protocolo está compuesto por:

Pruebas Médicas: anamnesis, exploración física, ECG (reposo de 12 derivaciones) y estatus puberal.

Anropometría: IMC, circunferencia de cintura, pliegues cutáneos subescapular y del tríceps

Valoración Funcional General: dinamometría manual, salto de longitud con pies juntos, test de carrera ida y vuelta 4x10 y test de carrera ida y vuelta de 20 metros.

Valoración Funcional Específica:

Badminton: test de precisión, test de táctica

Balonmano: lanzamiento por encima de la cabeza.

Gimnasia Rítmica: equilibrio monopodal, lanzamiento de pelota y voltereta hacia delante, flexión de cadera derecha e izquierda, flexiones abdominales en V, puente, flexiones lumbares, flexión de cadera en apoyo, flexión de hombros, salto con apertura de piernas, salto comba pies juntos.

Triatlón:

Edades de 9 a 12 años: 100m natación estilo libre, 400m natación estilo libre, 200m carrera continua.

Edades de 13 a 16 años: 800m natación estilo libre, 1000m natación estilo libre, 400m carrera continua.

Voleibol: golpeo con salto, golpeo sin salto.

**Conclusiones.** El protocolo ARISTO puede ser una herramienta útil para propiciar la práctica deportiva saludable y facilitar la valoración de la calidad de los entrenamientos de jóvenes deportistas europeos.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.009>