EVIDENCIAS

INFORME No 5

CONTRATO 217 DE 2024

MONICA URREGO MONTOYA























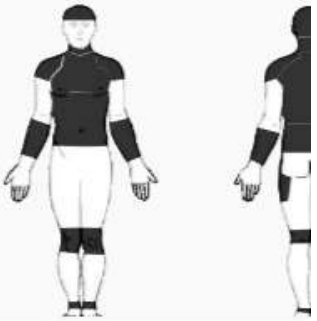


15/07/2024

Bienestar

Nombres completos	Dolor	Estres	Fatiga	Sueño	Horas sueño
Alejandro Hurtado Sánchez	4	4	5	4	8
Ana Sofia Ospina Pérez	5	5	5	6	10
Estefania Quiroz González	4	4	4	7	10
Federico Ruiz Correa	6	5	4	5	8
Isabela Díaz Montoya	6	6	6	6	8

Lugar de la molestia



Incapacidad

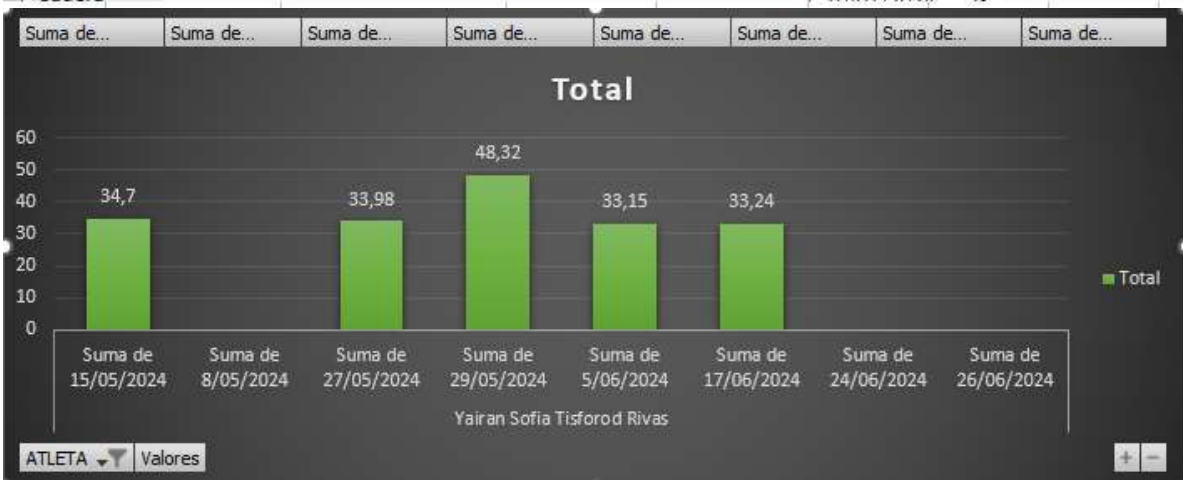
Nombres completos	Impide
Alejandro Hurtado Sánchez	No
Ana Sofia Ospina Pérez	No
Ana Sofia Ospina Pérez	Si
Estefania Quiroz González	No

Variabilidad de la frecuencia c

Fecha	VFC
15/07/2024	101
15/07/2024	55
13/07/2024	57
12/07/2024	48
12/07/2024	51
11/07/2024	48

Molestias

Molestia
Abdomen
Antebrazo
Cabeza
Cadera











Resumen de los datos encontrados

NOMBRE Y APELLIDOS	Categoria	EDAD	Peso(kg)	Estatura (cms)	IMC	MCA	Kg Grasa	AFS	% GRASA FINAL	Triceps	subesc.	suprasp	abdominal	muslo	pierna	2 6 pliegues	Endomorfia	Mesomorfia	Ectomorfia	Coord X	coord y	Talla sentado	Indice somtico	Dx somatipo	Observaciones
Diexe Molina Zuluaga	Kayak	30,7	61,5	163,7	22,9	54	7,8	1,22	12,8	7,6	7,2	3,4	6	20	15	59	1,8	4,8	1,8	0,0	6,0	85	51,92	Meso balanceada	bajó 1 kg de grasa, sostuvo masa muscular. Diagnostico nutricional: adecuado. Debe vigilar la hidratación y aumentar consumo de frutas (antioxidantes)
Karen Maily Molina	Kayak	23,5	58,6	162,2	22,3	49,9	8,7	1,17	14,9	12	10	7,6	13	21	9,8	73	3,2	3,6	2,0	-1,2	2,0	85	52,53	Meso Endo	bajó 1.3 kg de grasa, mejoró masa muscular 1.8 kg respecto a la valoración anterior. Diagnóstico nutricional adecuado. Recomendaciones: Bion3 2-3 veces a la semana,
Sharick Michel Agudelo	Kayak	20,4	54,0	162,0	20,6	47	6,9	1,11	12,7	9,1	9,1	7,4	11	16	7	59	2,7	3,8	2,8	0,1	2,1	87	53,95	Meso balanceada	Aumentó 1,5 kg de masa corporal activa, disminuyó porcentaje de grasa, se nota déficit hídrico. Diagnóstico nutricional adecuado. Debe mejorar estado de hidratación.
Leidy Tatiana Bernal	Kayak	17,4	65,6	169,1	22,9	54	12	1,11	17,9	14	14	16	17	17	14	92	4,5	3,0	2,2	-2,3	-0,7	92	54,52	Endo Meso	Mejoró composición corporal, bajó adiposidad en 1,7 kg y aumentó masa muscular en promedio 3 kg. Buena respuesta pero debe continuar su linea de disminución en mejora de su
Leidy Daniela Orejuela	Canoa	26,8	62,4	159,5	24,5	52	11	1,27	17,2	11	15	11	22	17	13	88	3,9	5,0	1,0	-2,9	5,2	88	54,86	Meso Endo	Aumentó 1,9 kg de masa corporal activa, aumentó también 1,1 kg de grasa. Idealmente debe disminuir 2 kg de grasa para alcanzar composición corporal adecuada,
Yurely Marin	Canoa	26,3	64,0	158,0	25,6	52	12	1,32	18,6	12	13	11	21	25	14	97	4,0	5,9	0,7	-3,3	7,0	85	54,05	Meso Endo	Aumentar aporte de fruta (especialmente verdes). Se identifica dieta cetogénica. Está tomando complejo b, creatina y vitamina c. Se indica control en un mes.
Promedio		24,2	61,0	162,4	23,2	51,4	9,6	1,2	15,7	11,0	11,4	9,3	15,0	19,3	12,1	78,1	3,4	4,3	1,8	-1,6	3,6	87,1	53,64		
Mediana		24,9	62,0	162,1	22,9	51,9	9,7	1,2	16,1	11,5	11,6	9,1	15,2	18,6	13,5	80,6	3,6	4,3	1,9	-1,8	3,6	86,4	54,00		
Desv. Estandar		4,8	4,2	3,9	1,8	2,5	2,1	0,1	2,6	2,3	3,0	4,2	6,2	3,6	3,1	16,7	1,0	1,1	0,8	1,5	2,9	2,7	1,16		
Max		30,7	65,6	169,1	25,6	53,9	11,9	1,3	18,6	14,0	14,6	15,8	21,8	25,4	14,9	96,8	4,5	5,9	2,8	0,1	7,0	92,2	54,86		

ATLETA	15/05/2024	27/05/2024	%MEJORA	29/05/2024	%MEJORA	5/06/2024	%MEJORA	17/06/2024	%MEJORA	24/06/2024	%MEJORA	26/06/2024	%MEJORA	PROM
YOINER ESTIVEN MOYA CUESTA	54,81	64	14%	66,85	4%	66,53	0%	67	1%	69,31	3%	71,05	2%	65,6
LUIS ALFONSO BLANDÓN PEÑA	48,97	49,74	2%	54,55	9%	55,69	2%	60,3	8%	56,17	-7%	64,22	13%	55,6
BRAYAN ALEXIS HERNANDEZ RAMIREZ	49,02	52,75	7%	58,5	10%	53,34	-10%	53,56	0%	53,64	0%	61,4	13%	54,6
CESAR ANDRES CORDOBA MARTINEZ	56,93	48,15	-18%	61,89	22%	55,87	-11%	61,69	9%	61,82	0%	58,95	-5%	57,9
HÉCTOR ANDRES VIVEROS SANCHEZ	48,39	41,83	-16%	45,72	9%	37,98	-20%	29,49	-29%	52,55	44%	56,34	7%	44,6
ANGEL DANIEL CUESTA LOZANO	64,64	64,98	1%	64,51	-1%	65,32	1%	55,17	-18%	73,75	25%	71,14	-4%	65,6
DAVID CANO TRUJILLO	43,25	44,98	4%	52,97	15%	50,37	-5%	49,76	-1%	54,88	9%	59,17	7%	50,7
JHON MARIO MARTINEZ ROBLEDO	37,04	31,94	-16%	33,55	5%	37,27	10%	24,75	-51%		#¡DIV/0!	49,05	50%	35,6
LUIS MIGUEL OSUNA MENA	46,93	57,79	19%	63,8	9%	39,63	-61%	42,88	8%	55,72	23%	61,04	9%	52,5
KEVIN ANDRES MORENO CABRIA	41,7	52,56	21%	55,68	6%	58,46	5%	52,9	-11%	57,63	8%	66	13%	54,9
SANTIAGO COSSIO SANCHEZ	25,7	31,66	19%	0	#¡DIV/0!	33,69	100%	41,92	20%	40,28	-4%	41,88	4%	35,8
CARLOS ANDRÉS BERNA		0		0		45		0		50,64		50,4		48,6