

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA



Tecnólogo:

Coordinación De Procesos Logísticos

Ficha: 2977721

Evidencia **GA8-230101507-AA3-EV01**

Ficha antropométrica de valoración de la condición física.

Instructor Responsable:

EDWIN CABRERA

Aprendiz:

RONALH STIWAR ECHEVERRI MARIN

CC: 80.250.587

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA

Centro de Comercio y Servicio Regional Cauca

2025

INTRODUCCIÓN

En esta ficha quiero dejar registrada de manera clara y sencilla mi condición física actual, basándome en mis datos personales, mis medidas corporales y los resultados de diferentes pruebas de fuerza y resistencia. Mi intención es conocer cómo está mi cuerpo hoy, entender cuáles son mis capacidades físicas y tener una guía para mejorar mi salud y mi rendimiento.

Al evaluar mi peso, mi estatura, mi IMC, mi frecuencia cardiaca y otros indicadores, puedo tener una idea más completa de mi estado general. También realizo pruebas de fuerza en piernas, brazos, abdomen y zona lumbar, además del test de burpees y el test de Cooper, que me ayudan a identificar mi resistencia y mi nivel de condición física.

Toda esta información me permite reflexionar de manera honesta sobre lo que puedo hacer bien, lo que puedo mejorar y cuánto tiempo necesita mi cuerpo para recuperarse después del ejercicio. Esta ficha no solo me sirve como registro, sino como una herramienta para motivarme a seguir cuidando mi salud, fortalecer mis capacidades y avanzar paso a paso hacia una mejor condición física.

Evidencia GA8-230101507-AA3-EV01
Ficha antropométrica de valoración de la condición física

FICHA ANTROPOMÉTRICA			
NOMBRE	RONALH STIWAR ECHEVERRI MARIN		
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	80250587		
GENERO	MASCULINO		
EDAD	41 AÑOS		
PESO	78 KILOS		
ALTURA	1.76 CM		
ENVERGADURA	1.83 CM		
PESO IDEAL	70–80 kg (Con 78 kg estoy dentro de ese rango, lo que indica que mantengo un peso adecuado.)		
FCM	220 – 41 = 179 lpm		
	Frecuencia cardiaca antes de los test (reposo)	Frecuencia cardiaca después de los test	
	75 lpm (promedio saludable)	155 lpm (respuesta normal al esfuerzo)	
% DE GRASA	Según mi edad y nivel de actividad, un valor normal está entre 18% y 22%. Tomo como referencia un 20%, que representa un estado saludable.		
IMC	Calculo: $78 \div (1.76)^2 = 25.1$ Mi IMC está apenas por encima del rango ideal, pero teniendo masa muscular, este valor sigue siendo funcional y saludable.		
	RESULTADO 1	RESULTADO 2	BAREMOS
FUERZA EN PIERNAS 1"	35 repeticiones	37 repeticiones	Normal: 30–40 repeticiones
FUERZA EN BRAZOS 1"	22 repeticiones	24 repeticiones	Normal: 20–30 repeticiones
FUERZA ABDOMINAL 1"	35 repeticiones	38 repeticiones	Normal: 30–40 repeticiones
FUERZA LUMBAR 1"	40 segundos sostenidos	45 segundos sostenidos	Normal: 40-60 segundos
BURPEE TEST 1"	12 repeticiones	14 repeticiones	Normal: 10–50 repeticiones
TEST DE COOPER 12"	1.9 km	2.0 km	Normal: 1.8–2.2 kilómetros

ANÁLISIS PERSONAL

1. ¿Cuáles considero que son mis capacidades físicas?

Cuando reviso mis resultados y mi estado general, considero que mis capacidades físicas son estables y funcionales para mi edad.

Siento que tengo buena fuerza en piernas y brazos, lo que me permite completar las actividades del día a día sin mayor dificultad. Mis niveles de fuerza abdominal y lumbar también son adecuados, lo que me ayuda a mantener buena postura y evitar molestias en la parte baja de la espalda.

En cuanto a la resistencia, noto que mi cuerpo responde bien al esfuerzo. Durante los test, mi frecuencia cardíaca subió a un rango normal y volvió a bajar sin inconvenientes, lo que me indica que poseo una resistencia cardiovascular saludable. También considero que tengo una coordinación y movilidad adecuada, ya que puedo ejecutar los movimientos de forma fluida, sin dolor ni limitaciones.

En conclusión, mis capacidades físicas me permiten llevar un estilo de vida activo, cumplir con mis actividades diarias y realizar ejercicio de manera segura.

2. ¿Qué acciones considero pertinentes para mejorar mi condición?

Aunque tengo una buena base física, soy consciente de que siempre puedo mejorar mi condición. Para lograrlo, considero importantes las siguientes acciones:

- Aumentar mi actividad cardiovascular: realizar caminatas rápidas, trotar o montar bicicleta al menos 30 minutos diarios. Esto me ayudará a mejorar mi resistencia y controlar mejor mi IMC.
- Incluir ejercicios de fuerza muscular dos o tres veces por semana: flexiones, sentadillas, planchas y ejercicios con peso corporal. Esto aumenta mi fuerza funcional y previene el desgaste muscular propio de la edad.
- Estirar con más frecuencia: dedicar mínimo 10 minutos al día a la movilidad de espalda, hombros y caderas para prevenir tensiones y mejorar mi postura.
- Mejorar mis hábitos de descanso: dormir entre 7 y 8 horas para permitir que mi cuerpo se recupere de manera óptima.
- Mantener una buena hidratación: tomar agua de manera constante durante el día.
- Cuidar mi alimentación: no se trata de dietas estrictas, sino de equilibrar mis porciones, incluir frutas, verduras y proteínas, y reducir un poco los azúcares y ultraprocesados.

Estas acciones me permitirán mejorar mi resistencia, mantener un corazón sano, fortalecer mi musculatura y evitar lesiones.

3. De acuerdo a mi actividad física diaria, ¿cuál es el tiempo de recuperación que necesito?

Teniendo en cuenta mi edad, nivel de esfuerzo y la respuesta de mi frecuencia cardíaca, considero que mi cuerpo necesita diferentes tiempos de recuperación según el tipo de actividad que realice:

- Después de ejercicios suaves (como caminar o estiramientos):
Me recupero entre 2 y 6 horas.
- Después de entrenamientos moderados (como fuerza, trote o ejercicios funcionales):
La recuperación completa toma entre 24 y 36 horas.
- Después de entrenamientos intensos (burpees, intervalos, test de Cooper, rutinas fuertes de fuerza):

Mi cuerpo puede requerir hasta 48 horas para estar totalmente recuperado.

En pocas palabras, si entreno suave puedo hacerlo todos los días, pero si hago un entrenamiento fuerte, necesito descansar adecuadamente para evitar lesiones, agotamiento o pérdida de rendimiento.

CONCLUSIÓN

Después de realizar mi ficha antropométrica y analizar los resultados de las diferentes pruebas físicas, siento que tengo una visión mucho más clara de mi estado actual. Al revisar mis medidas, mi IMC, mi frecuencia cardíaca y mis niveles de fuerza y resistencia, puedo reconocer que cuento con una base física saludable, pero también veo aspectos que puedo fortalecer para sentirme mejor cada día.

Este proceso me permitió entender qué capacidades tengo, cómo responde mi cuerpo al esfuerzo y qué acciones puedo tomar para seguir mejorando. Al mismo tiempo, identifiqué la importancia de cuidar mi descanso, mi hidratación y mis hábitos diarios, porque todos estos factores influyen directamente en mi rendimiento y en mi bienestar.

En conclusión, esta evaluación me ayudó a conocerme mejor, a valorar lo que ya he construido y a comprometerme con pequeños cambios que me permitan avanzar hacia una mejor condición física. Mi objetivo ahora es mantenerme activo, seguir progresando y cuidar mi salud de forma constante y consciente.