

NOMBRE PROGRAMA: INTEGRACION DE CONTENIDOS DIGITALES

FICHA: 3140827

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION EMPRESARIAL

FICHA: 3233397

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: ENFERMERIA

FICHA: 3140802

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION CONTABLE Y DE INFORMACION FINANCIERA

FICHA: 3142096

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: GESTION DE TALENTO HUMANO

FICHA: 3297131

MUNICIPIO: POPAYAN



NOMBRE PROGRAMA: DESARROLLO DE PROCESOS DE MERCADEO

FICHA: 3093065

MUNICIPIO: POPAYAN





NOMBRE PROGRAMA: ADSO

FICHA: 3142101

MUNICIPIO: POPAYAN



 Código: F-FP-9125-027		
---	--	---

FICHA ANTROPOMETRICA BASICA

NOMBRE Y APELLDO: YISEL CAMILA VELARDE
FICHA: 3142096

Test para
riesgo de
obesidad:
=


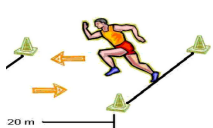
Nº	VARIABLE	RESULTADO/VALORACIÓN	
1	EDAD	20	
2	PESO	66	
3	TALLA	1,49	
4	Formula IMC: $\frac{\text{Peso}}{\text{Est}^2}$ La estatura es al cuadrado.	29,72	
5	Formula F.C MAXIMA: 207 – (0.7 X edad) Para Hombres . 208 – (0.7 X edad) Para Mujeres	194	
6	F.C REPOSO:	68	
7	TENSIÓN ARTERIAL:		
PERIMETROS CORPORALES			
Nº	VARIABLE	DERECHO	IZQUIERDO
1	P. TORAX	101	
2	P. BRAZO RELAJADO	38	40
3	P. BRAZO CONTRAIDO	39	41
4	P. CINTURA ALTA	81	
5	P. ABDOMINAL	99	
6	P. CADERA	103	
7	P. MUSLO	70	72
8	P. PANTORRILLA	17	17

medir
INDICE

Circunferencia Cintura = R.O 0,78

Circunferencia Cadera

Clasificación	Hombres	Mujeres
Alto Riesgo	≥ 1.0	≥ 0.85
Riesgo Moderado	0.90	0.80 a 0.85
Bajo Riesgo	< 0.90	< 0.80

 Código: F-FP-9125-027		
---	--	---



ZONAS DE TRABAJO SEGÚN FRECUENCIA CARDIACA

Fc. Max:		
<i>Zonas de entrenamiento (% Trabajo = Fc Max * %)</i>		
ZONA 5: 91 – 100 % Fc Max Alta Intensidad	17 6,5 4p pm	19 4 pp m
ZONA 4: 81 – 90 % Fc Max Umbral Anaerobio	15 7,1 4 pp m	17 4,6 pp m
ZONA 3: 71 – 80 % Fc Max Mejora de la Capacidad Aerobia	13 7,7 pp m	15 5,8 pp m
ZONA 2: 61 – 70 % Fc Max Aerobio o Manejo de Peso	118 ,34 pp m	13 5,8 pp m
ZONA 1: 50 – 60 % Fc Max Recuperación	97 pp m	116 ,4 pp m

REGISTRO DE DATOS DE TEST FÍSICOS

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS

TEST	RESULTADO 1 FECHA 22Nov	RESULTADO 2 FECHA _____
Fuerza m. superior (flexo-extensiones del codo 1 min)	REPETICIONES: 20	REPETICIONES:
Fuerza central (abdominales 1 min)	REPETICIONES: 30	REPETICIONES:
Fuerza M. inferior (Sentadilla Isométrica)	TIEMPO 1m 30	TIEMPO

 <p>Código: F-FP-9125-027</p>		
--	--	---

Test flexibilidad (Sit And Reach)	<i>CENTÍMETROS</i> +16.30	<i>CENTÍMETROS</i>
-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------

VALORES DE REFERENCIA

PRUEBA	EXCEL ENTE	BUENO	REGULA R	MALO
ABDOMINALES HOMBRES	46 -60	26 – 45	15-25	<15
ABDOMINALES MUJERES	41 – 50	26 – 40	10 – 25	<10
FLEXO EXTENSION HOMBRES	46 – 60	31 – 45	15 – 30	<15
FLEXO EXTENSION	41 – 50	26 – 40	10 – 25	<10

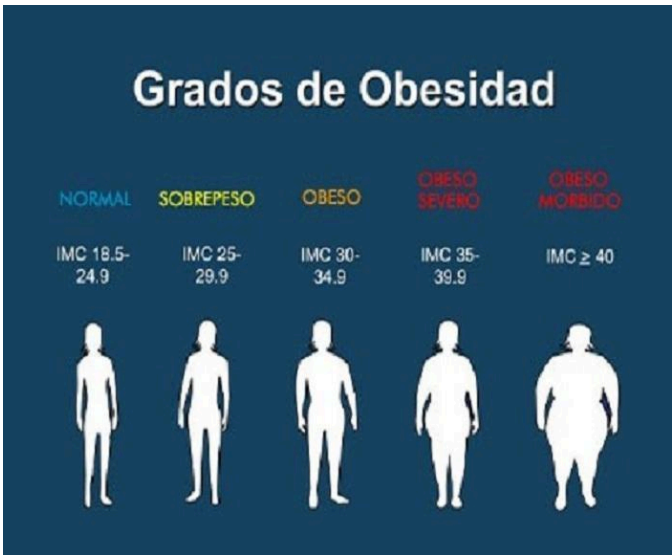


Código:
F-FP-9125-027





MUJERES				
SENTADILLA HOMBRES, MUJERES	+ 3 MIN	2 – 3 MIN	1 MIN – 2 MIN	< 1 MIN
TEST DE FLEXIBILIDAD (Sit And Reach)	+10 Cm	+5 Cm	Neutro	< Neutro

NIVELES NORMALES DE IMC



EDAD	IMC
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 o más	24-29

 <p>Código: F-FP-9125-027</p>		
--	--	---

Realizar un diagnóstico de su condición física actual mínimo de 10 renglones, con base en los resultados obtenidos en la aplicación de cuestionarios y los test, teniendo en cuenta los factores de riesgo y de información e interpretación de datos.

A partir de los resultados obtenidos en los cuestionarios y test físicos, considero que mi condición física actual es **moderada**, pero con varios aspectos por mejorar. Mi IMC es de **29,72**, lo que indica que tengo **sobrepeso**, un factor de riesgo que debo tener en cuenta para cuidar mi salud a largo plazo. Aunque mi **frecuencia cardiaca en reposo es de 68 lpm**, lo cual es un dato positivo y muestra que mi corazón responde bien en estado de descanso, sé que necesito trabajar más en mi resistencia y control del peso.

Los resultados de los **perímetros corporales**, especialmente el abdominal, reflejan acumulación de grasa en esta zona, aunque mi **índice cintura-cadera de 0,78** se encuentra en un nivel de **bajo riesgo**. Aun así, soy consciente de que debo mejorar mis hábitos de alimentación y actividad física para reducir este valor. En cuanto a la fuerza, los test muestran que tengo una **buena base de fuerza en el tren superior y central**, pero reconozco que debo fortalecer más el tren inferior para lograr un mejor equilibrio corporal.

El test de flexibilidad me dejó un resultado positivo (**+16,5 cm**), lo que indica que tengo una buena movilidad, y esto me motiva a seguir trabajando para mantenerla. En general, estos resultados me ayudan a reconocer mis fortalezas y debilidades, y me comprometo a **continuar realizando actividad física de manera constante**, siguiendo las zonas de entrenamiento recomendadas, para mejorar mi condición física, reducir factores de riesgo y alcanzar un estilo de vida más saludable.

ERGONOMIA



Es la disciplina científica que se dedica a diseñar y adaptar los productos, entornos y sistemas de trabajo (y de vida en general) a las capacidades y limitaciones físicas y psicológicas de las personas.

1

porque es importante.

- Reduce en un 40% los trastornos musculoesqueléticos
- Aumenta la productividad hasta un 25%
- Disminuye el absentismo laboral
- Mejora la calidad del trabajo y la satisfacción



Recomendaciones en el ámbito laboral

2



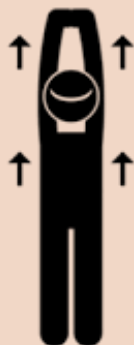
- Pantalla: a 50-70 cm, borde superior a altura de ojos
- Teclado: en el borde de la mesa, muñecas rectas
- Ratón: al lado del teclado, brazo pegado al cuerpo
- Iluminación: sin reflejos en pantalla, luz suave y uniforme
- Silla: soporte lumbar, altura ajustable, 5 patas con ruedas



3

PAUSAS ACTIVAS

- Ejercicio visualCada20 min mira algo a 20 pies (6m) por 20 s.
- movimiento de brazos
- movimiento de manos
- movimiento de cabeza
- movimiento de piernas
- movimiento del tronco.



CONSEJO.

4

La mejor ergonomía es la dinámica. Ninguna postura es buena si se mantiene por horas. Combina un setup ergonómico correcto con movimiento frecuente para un rendimiento óptimo y salud a largo plazo."

Trabajo realizado por: Juan Carlos Meneses