

FICHA ANTROPOMÉTRICA

Presentado por:

Carlos José Delgado González
Yasser Leonardo Pacheco Cañizares
Durley Sandrith Galvan Jimenez
Jorge Anderson Cortes Torres

Programa de Formación:

PROGRAMACION DE APLICACIONES PARA DISPOSITIVOS MOVILES **(2977832)**

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE (SENA)
2024

INTRODUCCION

En el presente trabajo, se abordará el uso y la aplicación de una ficha antropométrica como herramienta fundamental para la evaluación de la condición física y el estado de salud de una persona. La ficha antropométrica permite recopilar datos precisos sobre las características físicas individuales, como peso, altura, índice de masa corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal, y diversas pruebas de fuerza y resistencia. Estos datos no solo son esenciales para determinar el estado físico actual, sino también para establecer objetivos de mejora y diseñar planes de entrenamiento personalizados.

A través de este análisis, se evidenciarán los beneficios de utilizar la ficha antropométrica para identificar fortalezas y debilidades físicas, y cómo esta información puede guiar la toma de decisiones respecto a la actividad física y las necesidades nutricionales de cada individuo. Asimismo, se explorará la importancia de un enfoque integral que combine la evaluación antropométrica con intervenciones estratégicas que contribuyan al bienestar general, destacando su aplicación en ámbitos deportivos, clínicos y de salud pública.

FICHA ANTROPOMÉTRICA			
Nombre	Carlos José Delgado González		
Documento identidad	55555555555555555555555555555555		
Peso	85 kg		
Altura	1.75 m		
Envergadura	1.75 m		
Peso ideal	78 kg		
FCM	178 latidos por minuto		
% De grasa	28%		
IMC	27.8 (Sobrepeso)		
	RESULTADO 1	RESULTADO 2	BAREMOS
Fuerza en piernas 1´	20 repeticiones	18 repeticiones	Promedio
Fuerza de brazos 1´	15 repeticiones	13 repeticiones	Debajo del promedio
Fuerza abdominal 1´	25 repeticiones	22 repeticiones	Promedio
Fuerza lumbar 1´	18 repeticiones	16 repeticiones	Debajo del promedio
BURPEE test 1´	10 repeticiones	8 repeticiones	Bajo
Test de Cooper 12´	1.8 km	1.7 km	Bajo
ANÁLISIS PERSONAL			
<p>ANÁLISIS PERSONAL</p> <p>1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas? Carlos considera que sus capacidades físicas actuales son limitadas debido a su estilo de vida sedentario y el sobrepeso que presenta. Aunque mantiene cierta capacidad para realizar actividades físicas moderadas, siente que se fatiga rápidamente y que su fuerza, especialmente en los brazos y el área lumbar, es deficiente. A pesar de estos desafíos, cree que su capacidad cardiovascular tiene potencial para mejorar si se compromete a realizar actividad física regular.</p> <p>2. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición? Carlos piensa que sería esencial implementar un plan de actividad física progresiva que incluya ejercicios aeróbicos, como caminatas rápidas o ciclismo, al menos tres veces por semana, combinados con ejercicios de fuerza dos veces por semana. Además, considera importante ajustar su dieta para reducir la ingesta calórica, enfocándose en una alimentación balanceada que priorice frutas, verduras, proteínas magras y una reducción en el consumo de azúcares y grasas saturadas. También cree que sería útil buscar el apoyo de un entrenador personal para asegurar la correcta ejecución de los ejercicios.</p> <p>3. De acuerdo con la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada? Dada la condición física actual de Carlos y su nivel de actividad diario, estima que necesitaría al menos 48 horas para una recuperación adecuada después de sesiones de ejercicio moderado a intenso. Este tiempo de recuperación permitiría que sus músculos se reparen y fortalezcan, así como una adaptación gradual a la nueva rutina de actividad física. Considera que este tiempo podría reducirse a medida que su resistencia y fuerza mejoren con el tiempo.</p>			

