

VALORACIÓN

Test de Ruffier Dickson:

$\frac{(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$	➡	$\frac{(63 + 112 + 74) - 200}{10}$	➡	<table><tr><th>Resultado</th><th>Estado de forma</th></tr><tr><td>4.9</td><td>Muy buena</td></tr></table>	Resultado	Estado de forma	4.9	Muy buena
Resultado	Estado de forma							
4.9	Muy buena							

IMC:

APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO	PULSO EN REPOSO	PESO kg.	TALLA mt	IMC kg/m ²	CATEGORIA
Casachagua Tuesta Andrea Teófila	Femenino	63	60	1.60	23.4	Peso normal

Análisis:

-**Para el Test de Ruffier - Dickson** se tuvo que medir 3 pulsos (P1, P2 y P3), el P1 se obtuvo midiendo mi pulso al inicio mientras estaba en reposo, P2 se obtuvo al medir mi pulso inmediatamente después de haber realizado sentadillas durante 1 minuto, y el P3 se obtuvo luego de haber permanecido en reposo unos momentos luego de haber realizado las sentadillas ya mencionadas. Luego de haber obtenido estos datos, lo que se hizo fue sumarlos, luego a ese resultado restarle 200 y luego dividirlo entre 10. En mi caso se obtuvo 4.9 y pude concluir que mi estado de forma según la tabla es “Muy bueno”.

-**Para el IMC (Índice de Masa Corporal)** lo que tuve que hacer fue pesarme, en mi caso fue de 60 kg, y también mi talla, que fue 1.60 cm. Teniendo estos datos lo que tuve que hacer fue operar de la siguiente manera: $IMC = (\text{peso en kg}) / (\text{talla en cm})^2$, reemplazando mis datos fue de la siguiente manera: $IMC = 60 \text{ kg} / (1.60 \text{ cm})^2 = 23.4 \text{ kg/cm}^2$. De aquí pude concluir que mi categoría es la de “Peso Normal” pues está dentro del rango (18.5 – 24.9).