# Formulario 1

# Cuestionario de aptitud para la actividad física (PAR-Q) y factores de riesgo

# Rellena estos formularios para ayudarte en tu camino. ¡Tu salud nos importa!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece de una enfermedad cardiaca y que sólo debe hacer aquella actividad física que le recomiende su médico? | SI | NO |
| ¿Tiene dolor en el pecho cuando realiza alguna actividad física? | SI | NO |
| ¿Le ha dolido el pecho durante el mes pasado, aunque no hiciese actividad física? | SI | NO |
| ¿Pierde usted el equilibrio a causa de mareos o se ha desmayado alguna vez? | SI | NO |
| ¿Tiene problemas óseos o articulares que puedan empeorar si aumenta su actividad física? | SI | NO |
| ¿Le receta su médico normalmente algún medicamento para la tensión arterial o para alguna enfermedad cardiaca? | SI | NO |
| ¿Conoce cualquier otra razón por la cual no debería practicar una actividad física? | SI | NO |
| ¿Tiene alguna enfermedad de base? (Diabetes, hipertensión, cardiopatías, resistencia a la insulina, tiroiditis, etc.) | SI | NO |
| ¿Tiene alguna patología a nivel músculo-esquelético? Hernias, discopatías, escoliosis, lordosis, artritis, lesiones musculares y/o articulares. | SI | NO |
|  |  |  |

# Formulario 2

# EVALUACION DE ESTILO DE VIDA

# Mejorar tus hábitos te harán alcanzar más rápido tus metas

**Hábitos en relación con el beber y fumar**

1 - ¿Fuma actualmente cigarrillos? (Si responde sí)

2- En promedio ¿Cuántos cigarrillos a la semana?

3 – ¿Bebe actualmente? (Si responde sí)

4- En promedio ¿cuántos vasos de cerveza, vino o licor consume a la semana?

R: 0 a 2 copas / 2 a 4 copas / 4 a 6 copas / más de 6

5 - ¿Podría restringir el fumar o beber sin problemas?

R: Podría restringir ambas sin problemas / Beber / Fumar / No podría restringirlas tan fácilmente

**Formulario 3**

# EVALUACION DE ESTILO DE VIDA

### Hábitos en relación con el ejercicio

1 - ¿Se ejercita físicamente de forma regular?

R: Si la respuesta es sí. ¿Dónde?

R: . Opciones -> Gimnasio / Sala de clases / Box / Hogar / Aire libre /

2 - ¿Cuántos minutos dura cada sesión?

R:

3 - ¿Cuántas sesiones realiza a la semana como promedio?

R:

4 - ¿En qué actividades participa de forma regular?

R: Trekking, paseos, deportes, otros.

5 - ¿Cuántos minutos dura cada sesión?

R:

6 - ¿Cuántas sesiones realiza a la semana como promedio?

R:

**Formulario 4**

**EVALUACION DE ESTILO DE VIDA**

### Hábitos dietéticos

1. ¿Cuál es su peso actual? ¿Su estatura?

R:

1. ¿Cuánto le gustaría pesar?

R:

1. ¿Cuál es el peso máximo que ha alcanzado?

R:

4 - ¿Cuál es el peso mínimo que ha tenido?

R:

5 - ¿Qué métodos para perder peso ha utilizado?

R:

6- ¿Ha recuperado ese peso posteriormente, en cuento tiempo?

R:

7- ¿Cuáles son sus comidas regulares? (indicar con un círculo)

Desayuno - Almuerzo - Once - Comida

Otras…………………………………………………………………………………

8- ¿Cuál es el tamaño de las raciones que toma normalmente?

Pequeño - Moderado - Grande - Muy Grande - Incierto

9- ¿Con cuanta frecuencia repite los platos?

Siempre - Normalmente - Algunas veces - Nunca

10- ¿Cuánto tiempo invierte normalmente para tomar una comida?

R:

11 - ¿Come golosinas? ¿Cuántas y Cuando?

R:

12 - ¿Come comida rápida? ¿Cuántas veces por semana?

R:

13 - ¿Toma café? ¿Cuántas tazas al día?

R:

**TEST**

**EVALUACIÓN CARDIOVASCULAR REPOSO**

Vamos a calcular tus porcentajes de trabajo para que puedas llevar a cabo tu entrenamiento de forma más efectiva monitoreando en que umbral de esfuerzo estás entrenando.

Para ello debes registrar tus frecuencias cardiacas. Registra 7 de ellas en un periodo máximo de 10 días consecutivos.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Frecuencia Cardiaca**  **de Reposo** | **DIA 1 DIA 2 DIA 3 DIA 4 DIA 5 DIA 6 DIA 7**  (Entre el día 1 de registro y el último día de registro no pueden haber pasado más de 10 días) | | | | | | | |
| **Presión Arterial** |  | | | | | | | |
| **Frecuencia Cardiaca**  **Máxima** | **220 – edad del usuario**  (esa es la fórmula teórica según la OMS) | | | | | | | |
| **Frecuencia Cardiaca de Trabajo (Karvonen)** | Aparecerán los porcentajes de trabajo del usuario  con sus respectivos valores | | | | | | | |
| **Porcentajes de trabajo** | **90%** |  | **80%** |  | **70%** |  | **60%** |  |

La fórmula de Karvonen se define como:

FC Objetivo = ( (Fc máxima - Fc reposo) x intensidad ) + Fc reposo

Donde:

Fc Objetivo: Frecuencia cardiaca en la que se busca trabajar

Fc Máxima: Frecuencia cardiaca máxima teórica (fórmula en el recuadro)

Fc Reposo: Datos de frecuencia cardiaca en reposo que debe llenar el alumno. Registrar 7.

Intensidad: El porcentaje de trabajo que busca el alumno (ejemplo: 95% , 90%, 85%, 80%, 75%)

**Tabla de umbrales de trabajo según exigencia cardiovascular**

**Esta información, de una forma interactiva tiene que ir añadida ahí como información complementaria.**

Diagrama, Escala de tiempo

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

**COMPOSICIÓN CORPORAL**

Te ayudaremos a dejar registros sobre tu avance. Si aun no has visitado a un nutricionista para medición de pliegues puedes rellenar mientras la sección de perímetros corporales.

**DATOS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fecha de nacimiento** |  |
|  |  |
| **Peso** |  |
| **Estatura** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cuello** |  |
| **Pecho** |  |
| **Cintura** |  |
| **Cadera** |  |
| **Muslo** |  |
| **Pantorrilla** |  |
| **Brazo** |  |
| **Hombros** |  |

**PERÍMETROS CORPORALES**

**MEDICIÓN DE 4 PLIEGUES**

**PORCENTAJE DE GRASA**

|  |  |
| --- | --- |
| **% Grasa** |  |
| **Peso Graso** |  |
| **Masa Libre**  **de Grasa** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Bicipital** |  |
| **Tricipital** |  |
| **Sub Escapular** |  |
| **Supra Iliaco** |  |

**Test 1 RM**

(Test indirectos para individuos no entrenados)

* **Brzycki % 1RM= Peso levantado**

**1.0278 – (0.0278 x repeticiones)**

* **O´Connor % 1RM= 0,025 (peso levantado x nº rep. hasta el fallo) + peso levantado.**

* **Epley % 1RM= (peso levantado x 0,033 x nº rep. hasta el fallo) + peso levantado**

**NOTA: Para el cálculo de 1 RM el software deberá resolver con las 3 ecuaciones y posterior a esto promediar el resultado de éstas para mayor exactitud.**