

**Evidencia de producto: GA6-230101507-AA3-EV02 - Ficha
antropométrica de valoración de la condición física**

EUNICE DE LA ROSA BASILIO

Instructor:

Hugo Hernán Marín Díaz

Análisis Y Desarrollo De Software

(2977367)

27/06/2025

FICHA ANTROPOMÉTRICA			
Nombre	Eunice De La Rosa Basilio		
Documento identidad	1040510224		
Peso	72		
Altura	1.72		
Envergadura	172 cm		
Peso ideal	63 KG		
FCM	Antes y Después=85 lpm,150 lpm		
% de grasa	100.0%		
IMC	243374,8 kg/m ²		
	Resultado 1	Resultado 2	Baremos
Fuerza en piernas 1´	30 repeticiones		
Fuerza de brazos 1´	7 flexiones		
Fuerza abdominal 1´	9 abdominales.		
Fuerza lumbar 1´	14 repeticiones.		
Burpee test 1´	15 burpees		
Test de cooper 12´	1900 m		
Análisis Personal			
<p>¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas? Actualmente tengo poca condición física, pero estoy dispuesta a mejorar con ejercicio y constancia.</p> <p>2. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición física? Mejorar mi alimentación, mantener una rutina de ejercicios aeróbicos y de fuerza, y asegurarme de descansar adecuadamente.</p> <p>3. De acuerdo con la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada? Generalmente necesito entre 24 y 48 horas para una recuperación completa, dependiendo de la intensidad del ejercicio realizado.</p>			

4. Evidencia Fotográficas de Pruebas

Calculadora de peso ideal

La *calculadora de peso ideal* calcula los rangos de peso corporal ideal (IBW) en función de la altura, el sexo y la edad. La idea de encontrar el IBW utilizando una fórmula ha sido buscada por muchos expertos durante mucho tiempo. En la actualidad, persisten varias fórmulas populares, y nuestra Calculadora de Peso Ideal proporciona sus resultados para comparaciones de lado a lado.

Unidades de EE. UU.

Unidades métricas

Otras unidades

Edad

De 2 a 80 años

Género

☐ masculino ☒ hembra

Altura

cm

Calcular

Claro

Resultado

RESULTADO:



TU PESO IDEAL ES 63 KG. SIN EMBARGO, TU PESO TAMBIÉN PUEDE CONSIDERARSE SALUDABLE SI SE MANTIENE ENTRE LOS 55 Y 74 KG.

Nota: este rango de peso es calculado con base en el peso mínimo y máximo del índice de masa corporal (IMC) normal.

No obstante, es meramente indicativo, ya que puede variar de acuerdo con la edad, la composición corporal y la actividad física, pues no toma en cuenta la cantidad de masa muscular. Si tiene alguna duda, lo ideal es consultar a un nutricionista para una evaluación más detallada.

Calculator.net

FINANCIERO

FITNESS & SALUD

hogar / Fitness & Salud / Calculadora de grasa corporal

Calculadora de grasa corporal

Unidades de EE. UU.

Unidades métricas

Otras unidades

Género

☒ masculino ☐ hembra

Edad

Peso

kg

Altura

cm

Cuello

cm

Cintura

cm

Calcular

Claro

Resultado

Grasa corporal: 100.0%

Grasa corporal (Método de la Marina de los EE. UU.)	100.0%
Categoría de grasa corporal	Obeso
Masa grasa corporal	72.0 kg
Masa corporal magra	0.0 kg
Grasa corporal ideal para una edad determinada (Jackson y Pollock)	13.1%
Grasa corporal que hay que perder para alcanzar el ideal	62,6 kg
Grasa corporal (método del IMC)	292,040.9%

Calculadora de IMC

Unidades de EE. UU.
métricas

Unidades
Otras unidades

Edad Edades: 2 - 120

Género ☒ Masculino ☐ Hembra

Altura cm

Peso kg

Calcular

Claro

Resultado



IMC = 243374,8 kg/m² (Obesidad Clase III)

- Rango de IMC saludable: 18,5 kg/m² - 25 kg/m²
- Peso saludable para la estatura: 0 kg - 0 kg
- Perder 72,0 kg para alcanzar un IMC de 25 kg/m².
- IMC Prime: 9734.99
- Índice ponderal: 14149697.5 kg/m³

FOTOS CORRESPONDIENTES A CADA PRUEBA REALIZADA:

• BURPEE TEST



- **FUERZA DE PIERNAS**



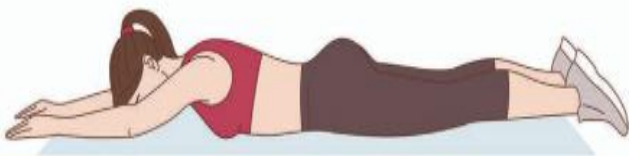
- **FUERZA DE BRAZOS**



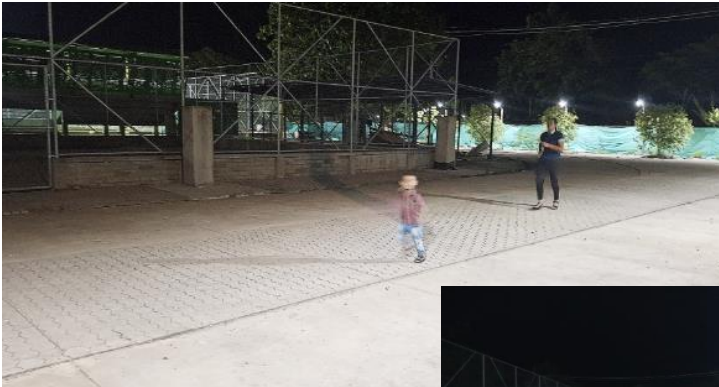
• **FUERZA ABDOMINAL**



• **FUERZA LUMBAR**



• TEST DE COOPER (CORRIENDO O CAMINANDO)



5. PLAN DE ACCIÓN

- Realizar actividad física **tres veces por semana**, combinando ejercicios de **cardio y fuerza**.
- Mantener una **alimentación equilibrada**, incluyendo proteínas, vegetales, frutas y una adecuada hidratación.
- Dormir entre **7 y 8 horas por noche** para favorecer la recuperación y el bienestar general.
- **Evaluar los progresos mensualmente** y repetir las pruebas físicas para comparar resultados y medir avances.