

# Valoramos a nosa Condición Física

Ficha de traballo N° 1

NOME E APELIDOS:

CURSO:

DATA DE NACEMENTO:

DATA DA VALORACIÓN:

## VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICAS

**1) PESO CORPORAL:** Na báscula, descalzos e con pouca roupa.

▶ **MEU PESO ACTUAL É:**  **Kg.**

▪ **Test de Lorenz (peso ideal):** Esta fórmula indica cal é o peso ideal para unha persoa según a súa estatura:

▶ **MEU PESO IDEAL SERÍA:**

• **Rapaces:** [ 0,75 x Talla (cms) ] – 62 =  **Kg.**

• **Rapazas:** [ 0,675 x Talla (cms) ] - 56,25=  **Kg.**

\*Según esta fórmula, unha persoa está no seu peso ideal cando non supera en máis dun 10% do seu peso ideal teórico.

**2) TALLA:** Descalzos, de pe e de costas a unha parede. Miramos o fronte e valeiramos os pulmóns.

▶ **MIÑA TALLA ACTUAL É:**  **m.**

**3) ÍNDICE DE MASA CORPORAL(I.M.C.):**

Sería a relación entre o peso e a altura en metros ao cadrado:

$$\text{Índice de Masa Corporal} = \frac{\text{Peso(kg)}}{\text{Talla(m)}^2}$$

O valor resultante daranos un número que tendremos que atopar na taboa seguinte para obter a valoración do I.M.C.:

|                                    |                              |  |
|------------------------------------|------------------------------|--|
| <b>Peso insuficiente: &lt;18,5</b> | <b>Sobrepeso I: 27-29,9</b>  | <b>Obesidade III (mórbida) 40-49,9</b> |
| <b>Peso normal: 18,5-24,9</b>      | <b>Obesidade I: 30-34,9</b>  | <b>Obesidade IV (extrema) &gt; 50</b>  |
| <b>Sobrepeso: 25-26,9</b>          | <b>Obesidade II: 35-39,9</b> |  |

▶ **O MEU I.M.C. ACTUAL É:**  **E COMO VALORACIÓN TEÑO UN:**

**4) ÍNDICE CINTURA CADEIRA (I.C.C.):**

O índice cintura cadeira (ICC) axuda a diferenciar entre un exceso de peso producido por unha acumulación excesiva de graxa (obesidade), unha hipertrofia muscular (nun deportista de alto rendemento) ou unha retención de líquido. Este índice calcúlase dividindo o perímetro da cintura a nivel da última costela flotante entre o perímetro máximo da cadeira a nivel dos glúteos. O ICC é un indicador da distribución da graxa corporal.

$$\text{Índice de Cintura Cadeira} = \frac{\text{Perímetro cintura (cm)}}{\text{Perímetro cadeira (cm)}}$$

**Nos varóns recoméndase que este sexa inferior a 1.0 e nas mulleres a 0.8.** Valores superiores están asociados a un aumento na probabilidade de padecer diversas enfermidades (diabete melitus, enfermidades coronarias, tensión arterial...).

| VALORES         | por debaixo | xusto            | por encima |
|-----------------|-------------|------------------|------------|
| rapazas-rapaces | < 0,8 ou 1  | igual a 0,8 ou 1 | > 0,8 ou 1 |

▶ **MEU I.C.C. ACTUAL É:**

| I.C.C. | CINTURA (cm)         | CADEIRA (cm)         | I.C.C.               |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| DATOS  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

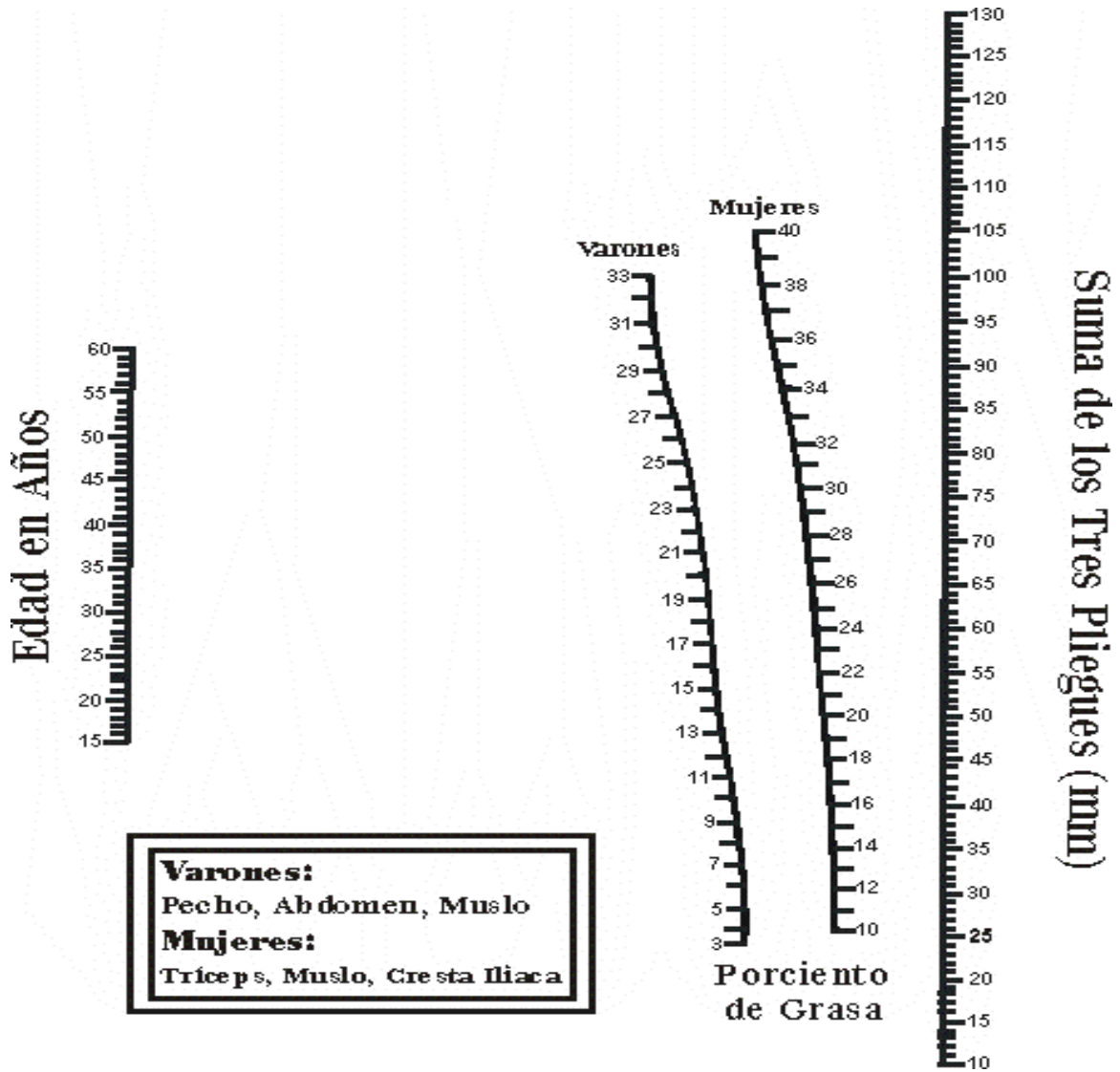
**5) INDICE DE GRASA CORPORAL (I.C.G.):**

Será a acumulación de graxa subcutánea que temos no corpo. O cálculo desta realizaríase pola suma de 3 dobras específicas para rapaces (peito, abdome e coxa) e nas rapazas (triceps, crista iliaca e coxa).

|        |         |         |               |      |                             |
|--------|---------|---------|---------------|------|-----------------------------|
| DOBRAS | rapazas | triceps | crista iliaca | coxa | TOTAL: Suma de dobras (mm.) |
|        |         |         |               |      |                             |
|        | rapaces | pecho   | abdome        | coxa | TOTAL:                      |
|        |         |         |               |      |                             |

\* Sempre hai que tomar as medidas da parte dereita do corpo.

Tras sumar as tres dobras relacionariámolo coa idade na seguinte táboa.



| Escala de Clasificación para o % de Graxa Corporal |             |             |
|--|-------------|-------------|
| Clasificación                                      | Rapaces     | Rapazas     |
| <b>Moi Delgado</b>                                 | Menos de 10 | Menos de 13 |
| <b>Delgado</b>                                     | 11 a 14     | 13-17       |
| <b>Promedio</b>                                    | 15-17       | 18-22       |
| <b>Groso</b>                                       | 18-19       | 23-27       |
| <b>Obeso</b>                                       | 20 ó más    | 28 ó más    |

► O MEU PORCENTAXE DE GRAXA CORPORAL ACTUAL É:  %