|  |
| --- |
| **UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS****MAESTRIA EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD****PROYECTO:****“EFECTOS DE TRES PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL, LOS ESTADOS DE ÁNIMO, Y LA CAPACIDAD AERÓBICA DE TRABAJADORES DEL ÁREA ADMINSTRATIVA DE LA USTA – SEDE PRINCIPAL ,BOGOTÁ, D.C.”**1. **DATOS PERSONALES:**

**Nombre/Apellidos:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Dependencia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Ocupación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Profesión: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Nivel de escolaridad:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****C.C. (o documento de identificación):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Procedencia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Ciudad de residencia:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Dirección de residencia: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **Nº de Celular: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Realiza Actividad física: SI\_\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_\_** **¿En que nivel?: Profesional\_\_\_\_\_\_\_ Recreativo\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| 1. **DATOS ANTROPOMÉTRICOS:**

**Edad (en años): \_\_\_\_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_ Género: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_\_\_****IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Normal: \_\_\_\_ sobrepeso: \_\_\_\_ Obes. grado I: \_\_\_\_ Obes. grado II: \_\_\_\_ Obes. mórbida: \_\_\_\_\_\_****FC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ FR: \_\_\_\_\_\_\_ PA: \_\_\_\_\_\_\_\_ SatO2: \_\_\_\_\_\_\_****% MASA GRASA\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MASA GRASA(EN KG)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****MASA LIBRE DE GRASA (EN KG): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ MASA ÓSEA (KG) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****EDAD METABÓLICA: \_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| Valores de Referencia Índice de Masa Corporal (IMC) |
| Hasta 20 | Bajo Peso |
| 20 – 24,9 | Peso Adecuado |
| 25-29,9 | Sobrepeso |
| Mayor 30 | Obesidad |

 |
| **TAMIZAJE PERFIL LIPÍDICO** |
| TEST CARDIOCHECK:GLICEMIA (µg/dL):\_\_\_\_\_\_\_\_COLESTEROL HDL (µg/dL):\_\_\_\_\_\_\_\_COLESTEROL TOTAL (µg/dL):\_\_\_\_\_\_\_\_TRIGLICERIDOS TOTALES (µg/dL):\_\_\_\_\_\_\_\_VALORES DE REFERENCIA:GLICEMIA: 70-110 µg/dLCOLESTEROL HDL: MAYOR A 50 µg/dLCOLESTEROL TOTAL: HASTA 200 µg/dLTRIGLICERIDOS TOTALES: HASTA 150 µg/dL |
| **CAPACIDAD AERÓBICA – TEST DEL ESCALÓN DEL FOREST SERVICE** |
| **Baremo test del escalon forest service para mujeres** |
| **Baremo Test del escalon del Forest service para hombres** |
| Yo, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, identificado con C.C \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ CERTIFICO que he comprendido completa y correctamente el cuestionario y mis respuestas son ciertas y apegadas a la verdad.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Firma y Posfirma del Funcionario Firma y Posfirma del Evaluador \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Firma y Posfirma Docente Encargado Investigación |