|  |
| --- |
| **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/dL  COLESTEROL HDL: MAYOR A 50 µg/dL  COLESTEROL TOTAL: HASTA 200 µg/dL  TRIGLICERIDOS 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 |