

# 010 - FORMATO DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y COMPONENTES DEL FITNESS MUSCULAR

## EVALUACIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA CAPACIDAD INTRÍNSECA Y FACTORES ASOCIADOS EN UNA MUESTRA DE PERSONAS MAYORES PERTENECIENTES AL PROGRAMA DISTRITAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN, 2019-2020.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ años

Fecha: \_\_ \_\_ / \_\_ \_\_ / 20 \_\_ \_\_

### MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

|                        | Valor |                   |
|------------------------|-------|-------------------|
| Peso                   |       | Kg                |
| Talla                  |       | m                 |
| IMC                    |       | Kg/m <sup>2</sup> |
| Masa grasa             |       | %<br>kg           |
| Grasa visceral         |       | %<br>kg           |
| Masa muscular          |       | %<br>kg           |
| Circunferencia cintura |       | cm                |

### PRUEBAS DE FITNESS MUSCULAR

|                       | RESULTADO |
|-----------------------|-----------|
| Dominancia            |           |
| Fuerza prensil Der. 1 | Kg        |
| Fuerza prensil Izq. 1 | Kg        |
| Fuerza prensil Der. 2 | Kg        |
| Fuerza prensil Izq. 2 | Kg        |

| PRESIÓN ARTERIAL |                 | 1. Primera Toma | 2. Segunda Toma | 3. Tercera Toma |
|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                  |                 | /               | /               | /               |
| PULSO            | Brazo derecho   | /               | /               | /               |
|                  | Brazo izquierdo | /               | /               | /               |
|                  | Brazo derecho   |                 |                 |                 |
|                  | Brazo izquierdo |                 |                 |                 |

**010 - FORMATO DE EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y COMPONENTES  
DEL FITNESS MUSCULAR**

**EVALUACIÓN DE LOS COMPONENTES DE LA CAPACIDAD INTRÍNSECA Y  
FACTORES ASOCIADOS EN UNA MUESTRA DE PERSONAS MAYORES  
PERTENECIENTES AL PROGRAMA DISTRITAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y  
RECREACIÓN, 2019-2020.**