

# Evaluación de la composición corporal y condición física

28 de Junio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 2 min

La acción consiste en la evaluación individual de la composición corporal y de la condición física. En función de los resultados obtenidos, se realiza un consejo breve individualizado sobre estilos de vida saludable y se cita a la persona para su seguimiento nos próximos 3 meses.

La evaluación de la composición corporal consiste en la determinación del índice de masa corporal, el porcentaje de masa magra y el perímetro cintura.

En la evaluación de la condición física se analizan distintos parámetros relacionados con la salud y la capacidad funcional en función del rango de edad:

## **Población trabajadora entre 18 y 59 años:**

- Equilibrio
- Fuerza máxima del miembro superior
- Tolerancia muscular del miembro inferior
- Flexibilidad de los hombros
- Flexibilidad anterior del tronco

## **Población trabajadora mayor de 59 años:**

- Equilibrio.
- Tolerancia muscular del miembro superior
- Tolerancia muscular del miembro inferior
- Flexibilidad de los hombros
- Flexibilidad anterior del tronco
- Resistencia cardiorrespiratoria

Esta acción persigue proporcionar estrategias individuales de cambio de hábitos, dotar a los trabajadores y trabajadoras de referencias objetivas que permitan el seguimiento de las capacidades físicas y la composición corporal y motiva a los asistentes para modificarla o mantener sus hábitos.

## **Objetivos a los que contribuyen:**

- Aumentar la actividad física y reducir el comportamiento sedentario del personal de la Xunta de Galicia, contribuyendo a que consigan las recomendaciones de actividad física formulados por la OMS y reduzcan su nivel de sedentarismo.
- Desarrollar habilidades y responsabilidades personales relacionadas que gestión de la salud, el autocuidado y el desarrollo personal.

