Evaluación de la composición corporal y condición física

28 de Junio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



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 saludables 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 de la 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 motivar 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.**

