Avaliación da composición corporal e condición física

28 de Xuño de 2022

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

A acción consiste na **avaliación individual** da **composición corporal** e da **condición física**. En función dos resultados obtidos, realízase un **consello breve individualizado** sobre estilos de vida saudables e cítase á persoa para o seu seguimento nos próximos 3 meses.

A avaliación da composición corporal consiste na **determinación do índice de masa corporal**, da porcentaxe de masa magra e do **perímetro cintura.**

Na avaliación da condición física **analízanse distintos parámetros** relacionados coa saúde e a capacidade funcional en función do rango de idade:

Poboación traballadora entre 18 e 59 anos:

- Equilibrio.
- Forza máxima do membro superior.
- Tolerancia muscular do membro inferior.

- Flexibilidade dos ombreiros.

- Flexibilidade anterior do tronco.

Poboación traballadora maior de 59 anos:

- Equilibrio.

- Tolerancia muscular do membro superior.

- Tolerancia muscular do membro inferior.

- Flexibilidade dos ombreiros.

- Flexibilidade anterior do tronco.

- Resistencia cardiorrespiratoria.

Esta acción persegue proporcionar estratexias individuais de **cambio de hábitos**, dotar aos traballadores e traballadoras de **referencias obxectivas** que permitan o seguimento das **capacidades físicas** e a **composición corporal** e motivar aos asistentes para a modificar ou manter os seus hábitos.

Obxectivos aos que contribúe:

- **Aumentar a actividade física** e **reducir** o **comportamento sedentario** do persoal da Xunta de Galicia, contribuíndo a que acaden as recomendacións de actividade física formulados pola OMS e reduzan o seu nivel de sedentarismo.

- **Desenvolver habilidades** e **responsabilidades** persoais relacionadas ca **xestión da saúde**, o **autocoidado** e o **desenvolvemento persoal.**