



healthy UAL

Informe de Salud y Condición Física

UAL
DEPORTES
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

El presente informe no pretende establecer un diagnóstico médico. Si tiene cualquier duda debe consultar con su profesional sanitario.

El Responsable del tratamiento de sus datos es ENRIQUE GARCÍA ARTERO, Investigador Principal (IP), tratados con la FINALIDAD de realizar el correspondiente informe de condición física - salud. Con esos datos se realizarán estadísticas totalmente anonimizadas, con fines de investigación. La LEGITIMACIÓN está basada en el consentimiento del interesado. Puede acceder, rectificar y suprimir los datos, así como ejercer sus DERECHOS de portabilidad y limitación, enviando un correo al Investigador Principal (IP) del estudio, a la dirección artero@ual.es

DATOS PERSONALES



Nombre y apellidos:

Edad:

Email:

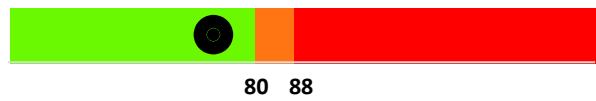
Fecha de reconocimiento:



COMPOSICIÓN CORPORAL



Perímetro de cintura:¹ 72 cm

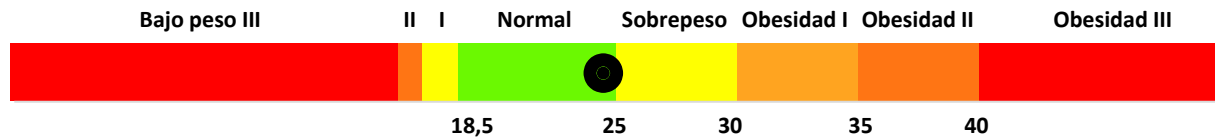


Ratio cintura-altura:² 0,4

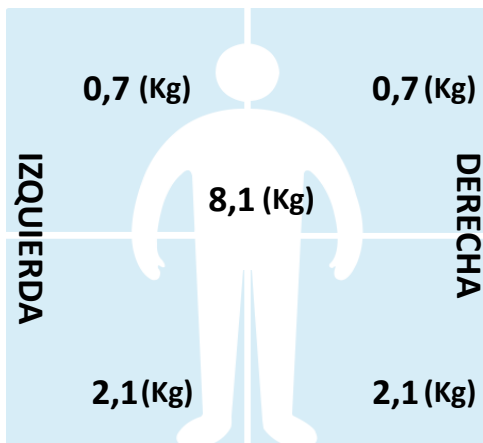


■ Masa Muscular (Kg) ■ Masa Grasa (Kg) ■ Otros (Kg)

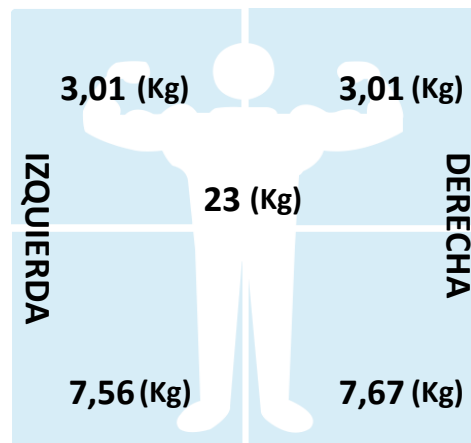
IMC:³ 24,4 Kg/m²



% Masa Grasa:⁴ 18%



Analisis Grasa por Segmentos



Analisis Magro por Segmentos

¹ Alberti KG et al. (2009). *Circulation* 120(16): 1640-5.

² Ashwell M et al. (2012). *Obes Rev* 13(3): 275-86.

³ World Health Organization (1995). *Physical status: The use of and interpretation of anthropometry*.

⁴ Jeukendrup et al. (2010). *Sport nutrition*. Champaign, IL: Human Kinetics.

SALUD ARTERIAL



Presión Arterial Sistólica Central: ⁵ 110 mmHg

Presión Arterial Sistólica Braquial: ⁶ 105 mmHg



120 140

Presión Arterial Diastólica Braquial: ⁶ 68 mmHg



80 90

Velocidad onda de pulso (VOP): ⁷ 5,2 m/s



8 10



Sus vasos sanguíneos son más jóvenes que usted.

⁵ McEniery CM et al. (2014). *European Heart Journal* 35(26): 1719-25.

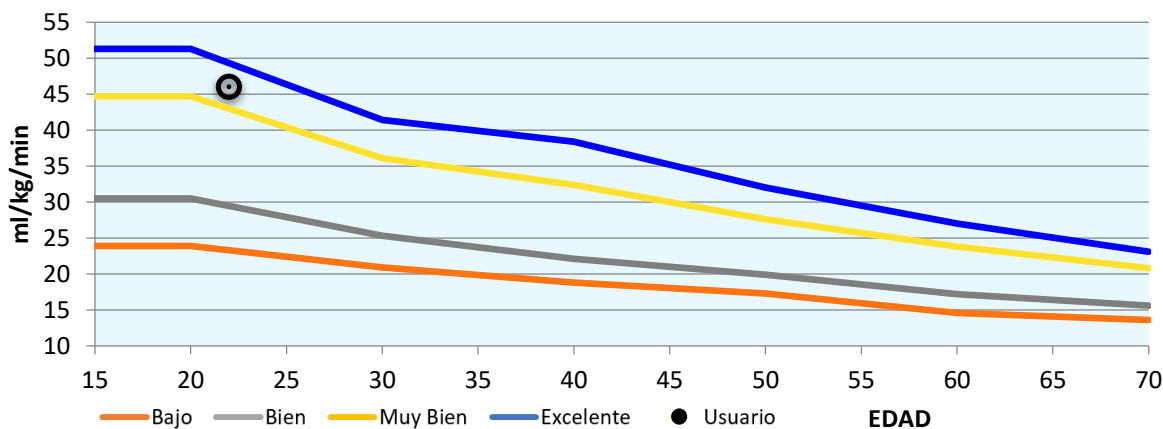
⁶ Lloyd-Jones DM et al. (2010). *Circulation* 121(4): 586-613.

⁷ Mancia C et al. (2013). *J Hypertens* 31(7): 1281-357.



CONDICIÓN FÍSICA

VO₂máx: ⁸ 46,0 ml/kg/min ⁹



Fuerza de Presión Manual ¹⁰



Excelente
Alta
Buena
Baja
Muy baja



FC de Reposo ¹¹



54 lpm

Excelente
Buena
Normal
Inadecuada



⁸ Kaminsky LA et al. (2015). *Mayo Clinic Proceedings* 90 (11): 1515-23.

⁹ Sartor F et al. (2016). *PloS one* 11(12): e016815.

¹⁰ Dodds RM et al. (2014). *PloS one* 9(12): e113637.

¹¹ American College of Sports Medicine (2017). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*.