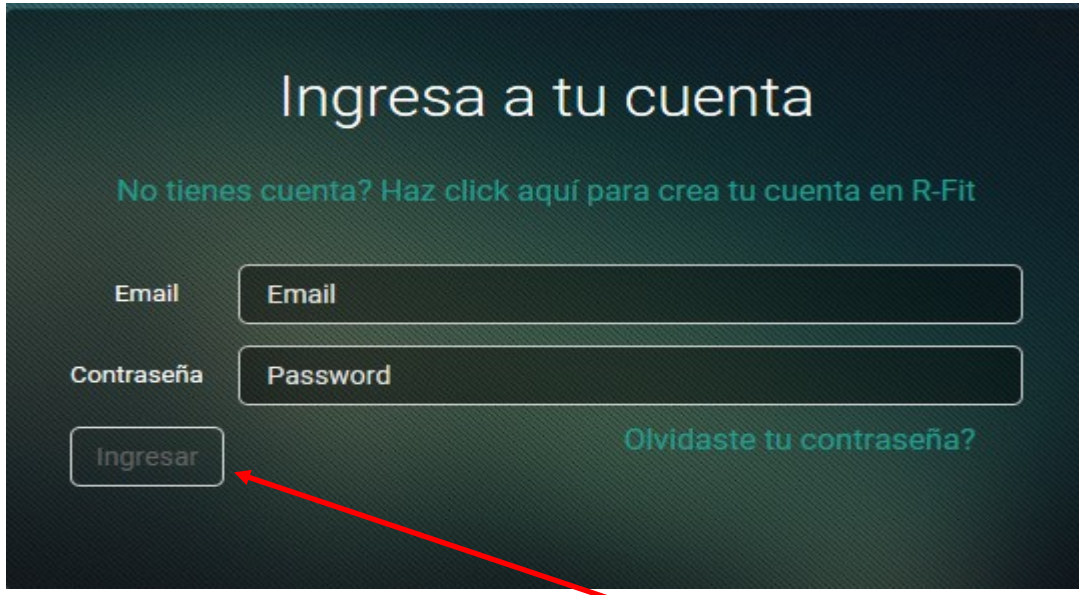
Manual Operativo R-Fit

Ingreso al portal del software

Ingresaremos a través de internet a www.int.rfit.cl

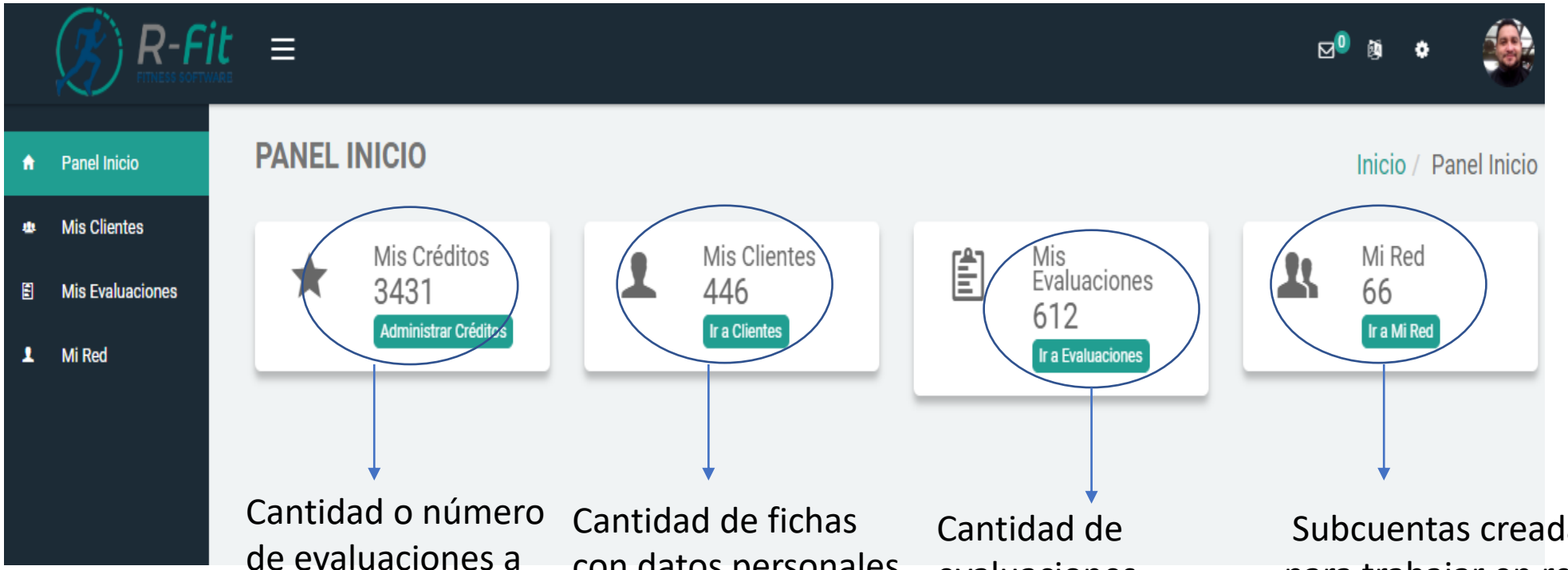


Mail**: censomet@uta.com.ec**

Contraseña: **academico.uta.123**

Una vez ingresado el e-mail y la contraseña hacer click en “Ingresar”

Conociendo el panel de inicio



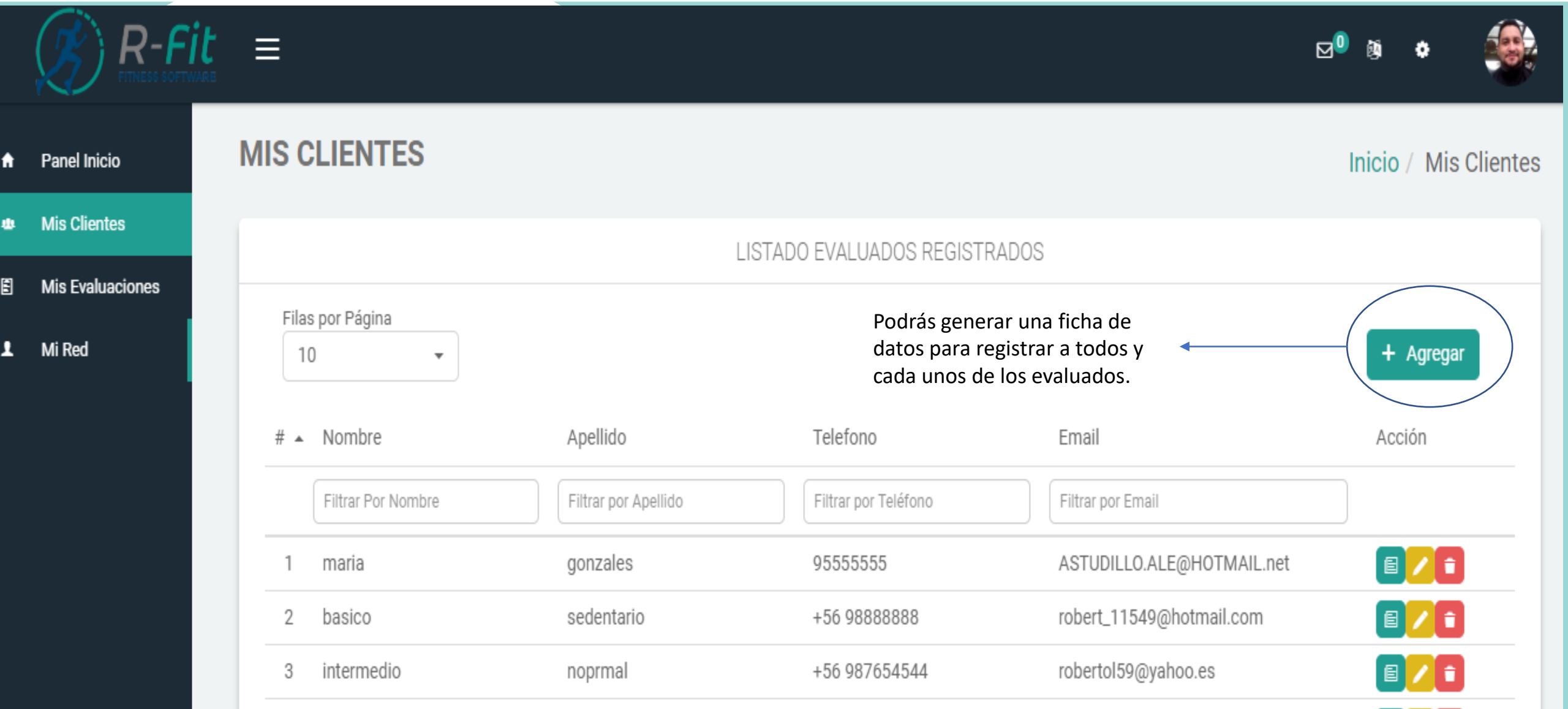
Cantidad o número de evaluaciones a realizar.

Cantidad de fichas con datos personales de los sujetos a evaluar (uso ilimitado).

Cantidad de evaluaciones realizadas.

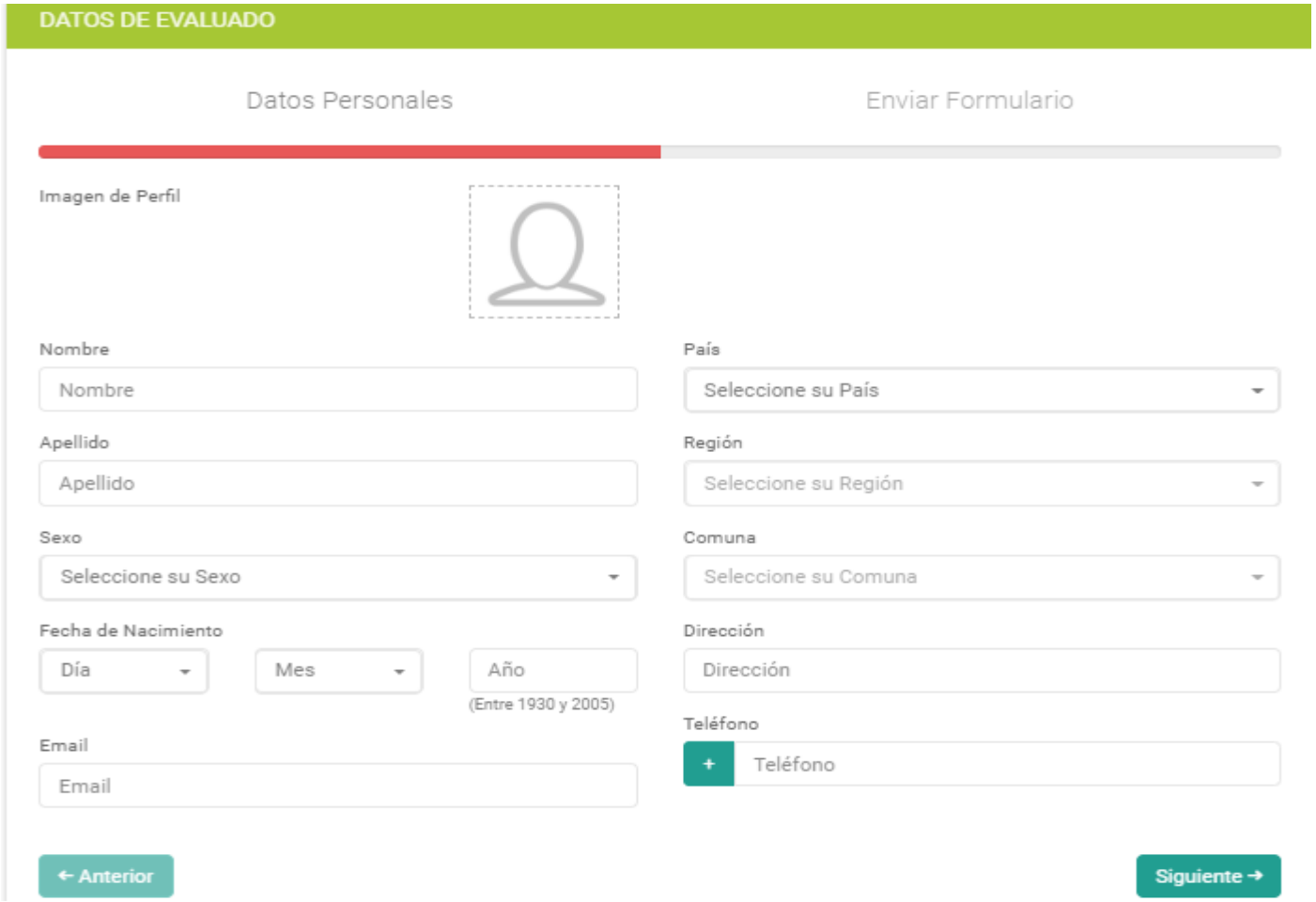
Subcuentas creadas para trabajar en red.

Generación de fichas de clientes



Podrás generar una ficha de datos para registrar a todos y cada unos de los evaluados.

Llenado de fichas de clientes



Datos a llenar

DATOS DEL USUARIO

Nombre: nombre 1 apellido 1

Sexo: Masculino

Email: hola@hola.com

Teléfono: +240 33939393

Edad: 29

Nacimiento: 04-07-1990

País: Equatorial Guinea

Región: Annobon

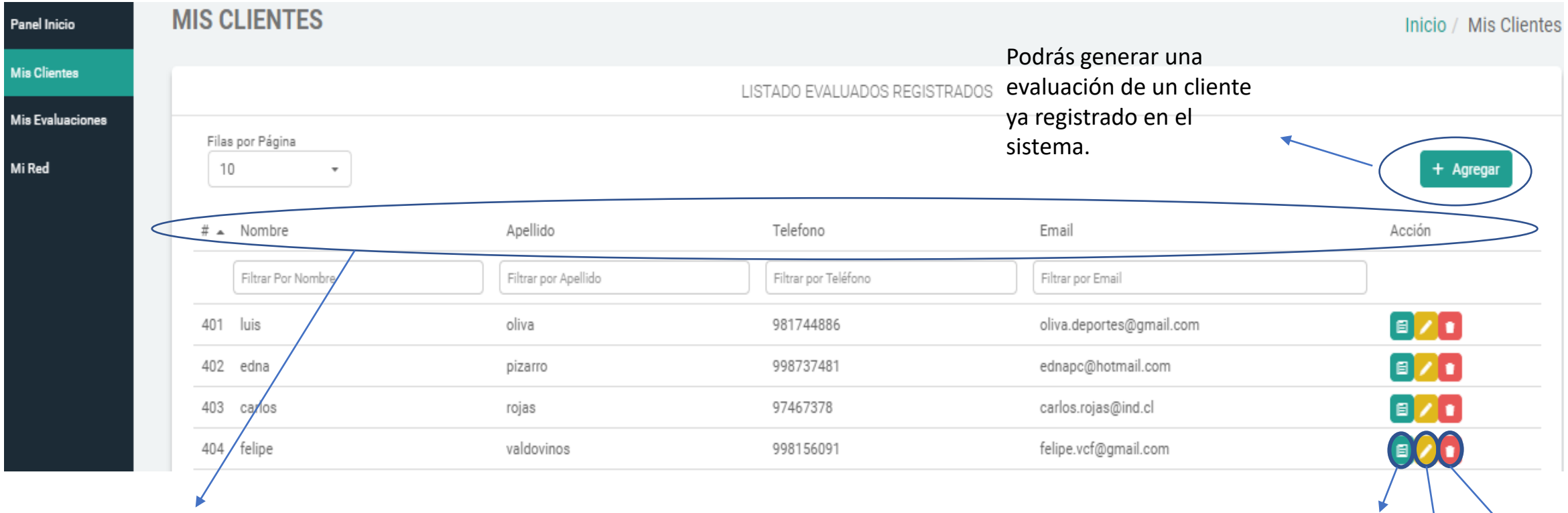
Comuna: Pale

Dirección: calle 123

Datos de evaluado validar y enviar

Validar y enviar los datos para generar la ficha de datos del evaluado.

Buscar clientes y administrarlos



Podrás generar una evaluación de un cliente ya registrado en el sistema.

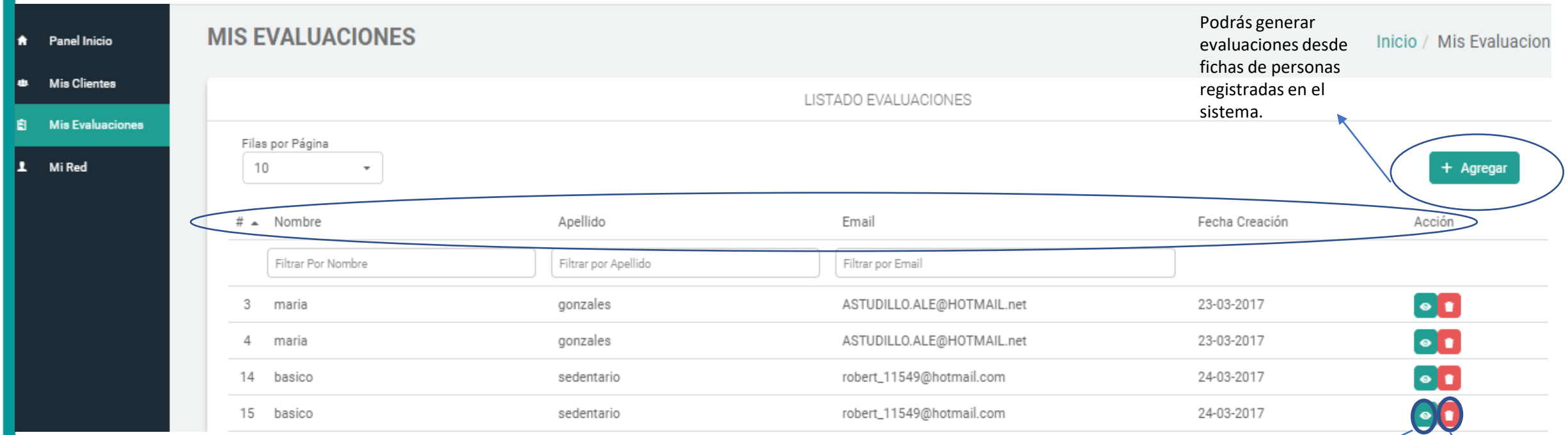
Podrás buscar las fichas por cualquiera de estos campos.

Podrás visualizar la ficha.

Podrás editar la ficha.

Podrás eliminar la ficha.

Generar evaluaciones



Podrás generar evaluaciones desde fichas de personas registradas en el sistema.

Podrás buscar las evaluaciones por cualquiera de los campos.

Podrás visualizar la evaluación.

Podrás eliminar la evaluación.

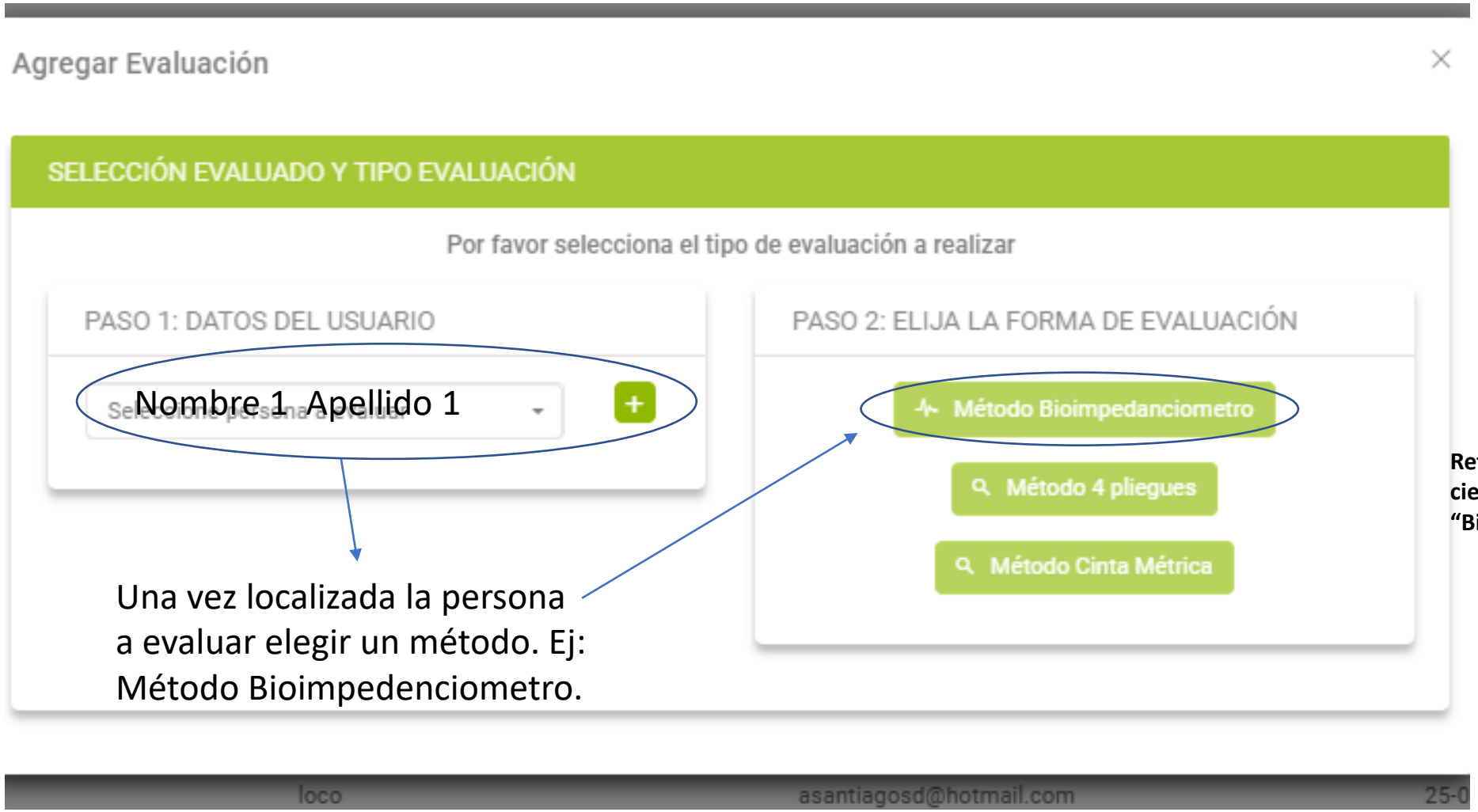
Elegir sistema de evaluación

Buscar persona ya registrada en el sistema.

Elegir sistema de evaluación

Una vez localizada la persona a evaluar, elegir un método de evaluación.

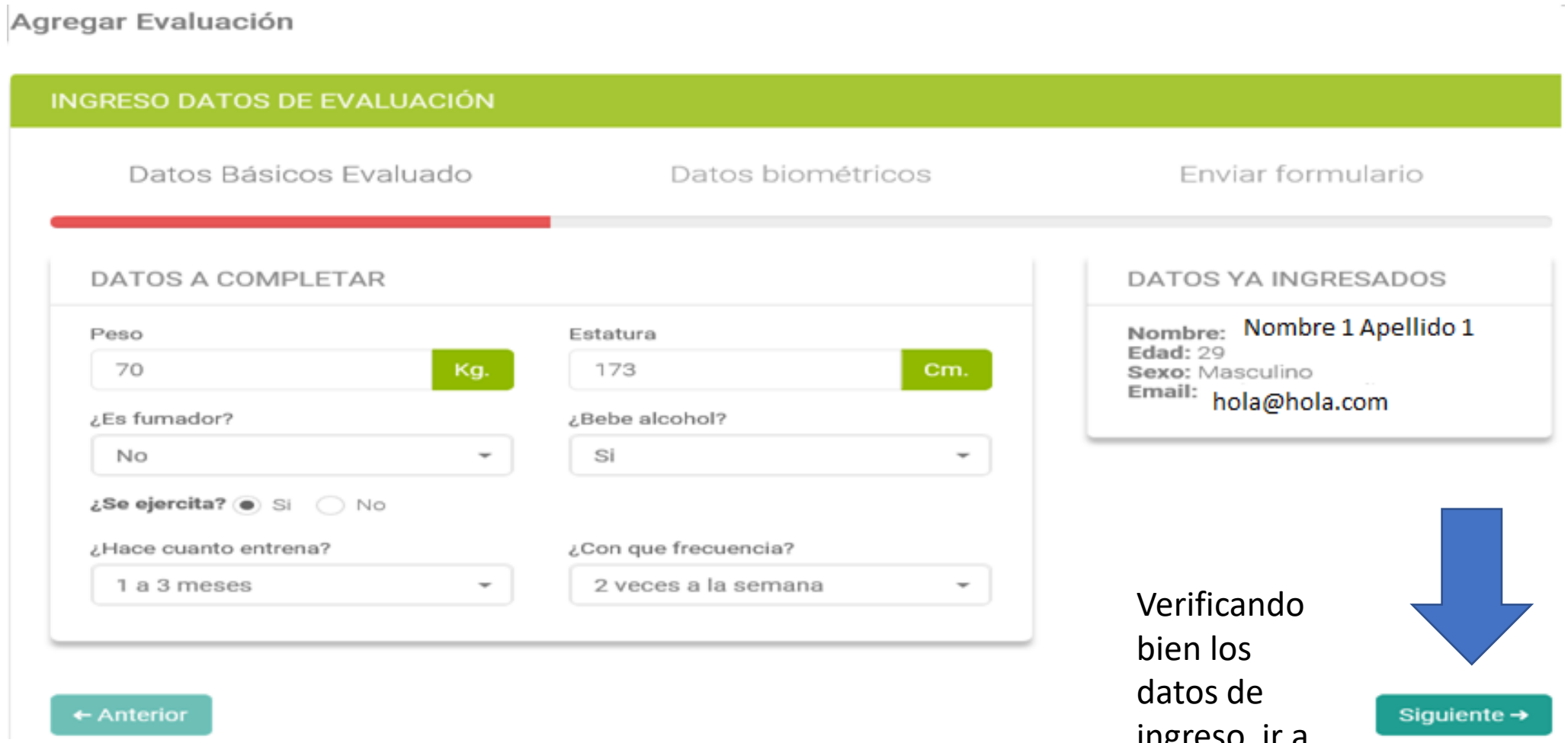
Elegir sistema de evaluación: Bioimpedanciometría



Una vez localizada la persona a evaluar elegir un método. Ej: Método Bioimpedenciometro.

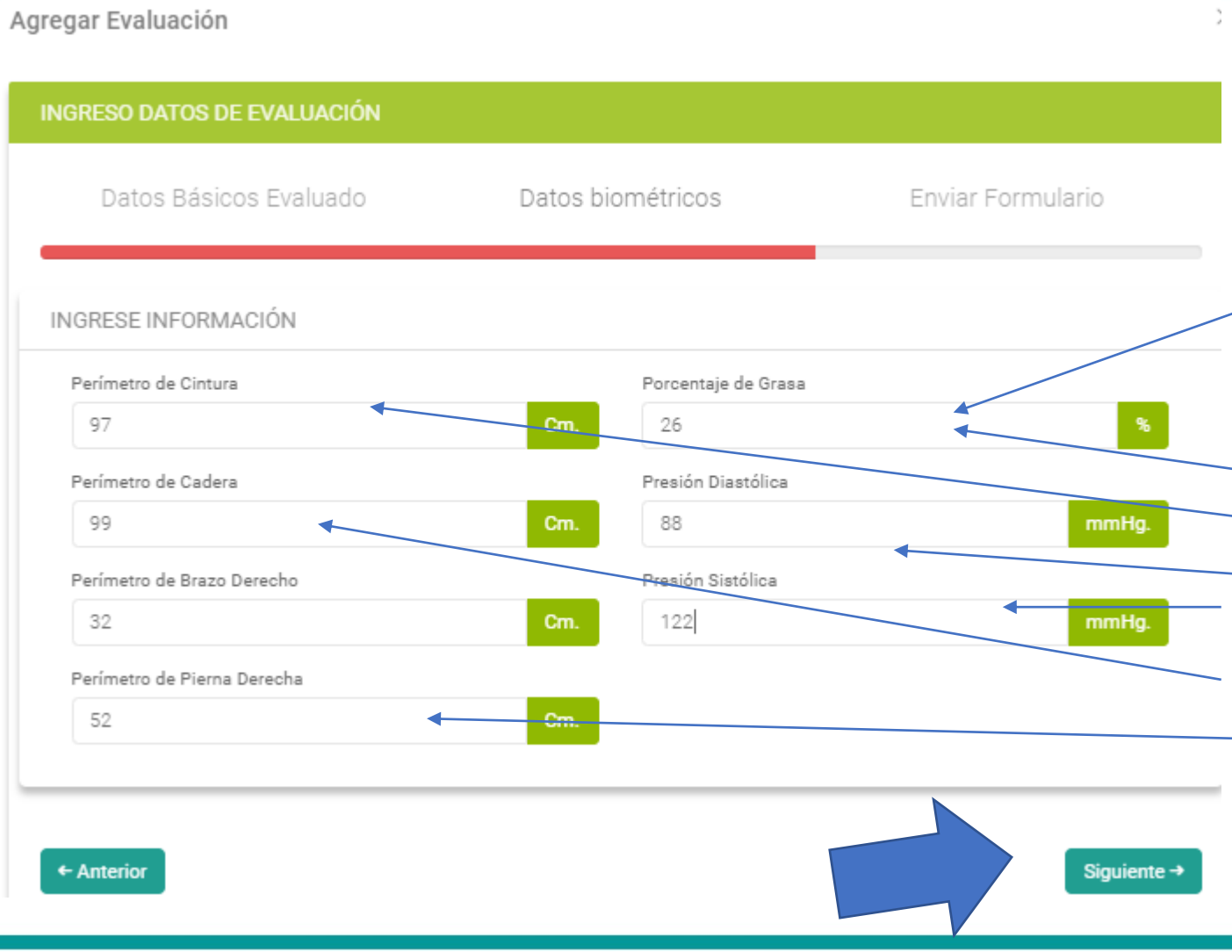
Referencia de validación científica del método "Bioimpedanciometro".

Bioimpedanciometría:
Datos básicos del evaluado



Verificando bien los datos de ingreso, ir a "Siguiente"

Bioimpedanciometría: Datos biométricos

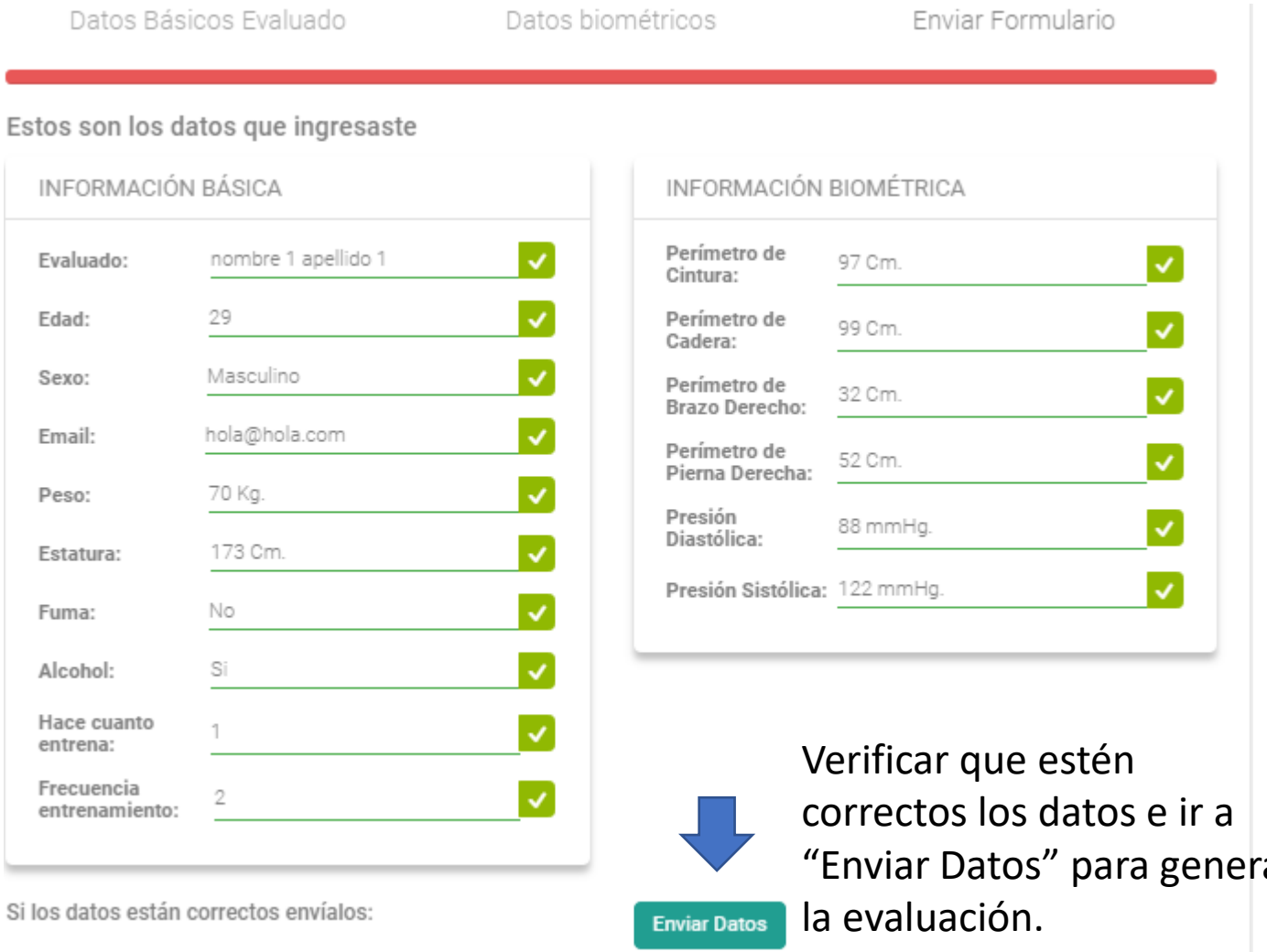


El dato del % de grasa se obtiene del resultado arrojado por el bioimpedanciometro.

Llenar los campos requeridos.

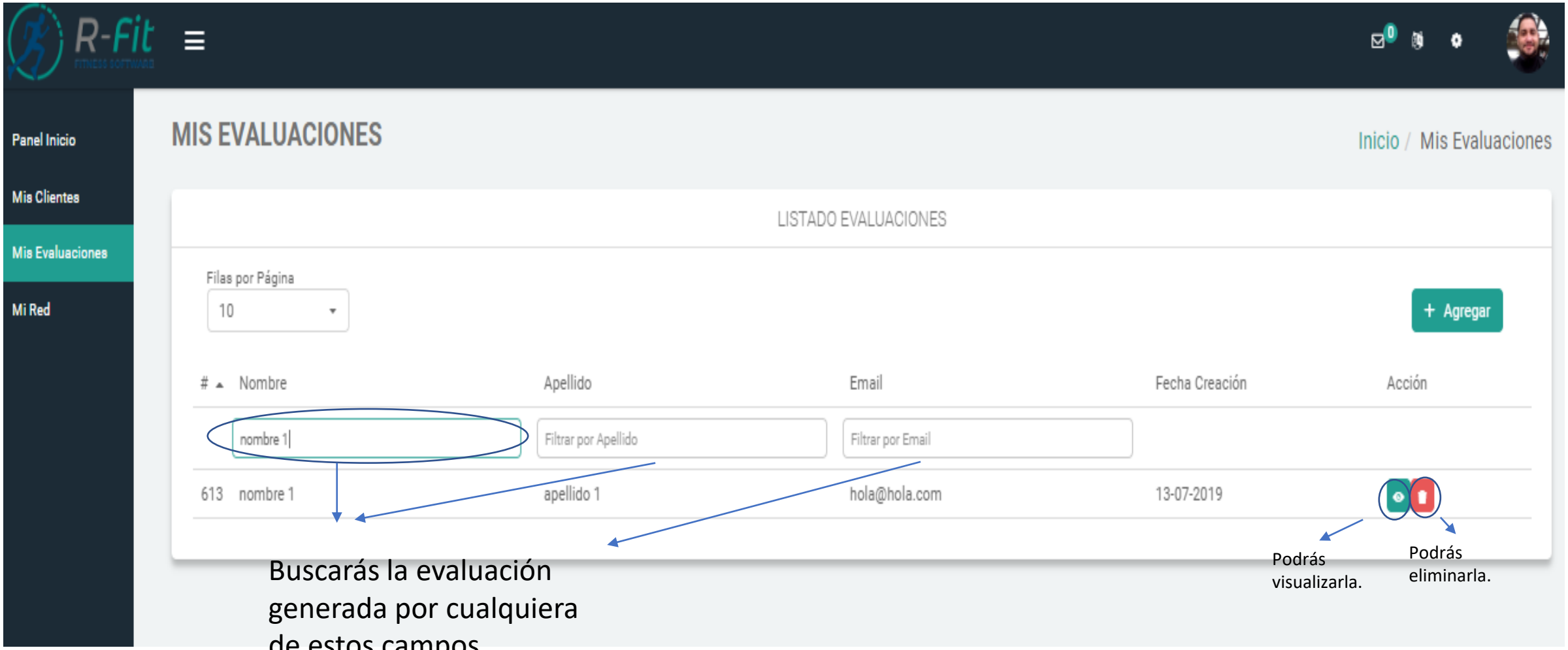
Una vez llenado los campos seleccionar “Siguiente” para continuar.

Bioimpedanciometría: Verificar y Enviar Datos



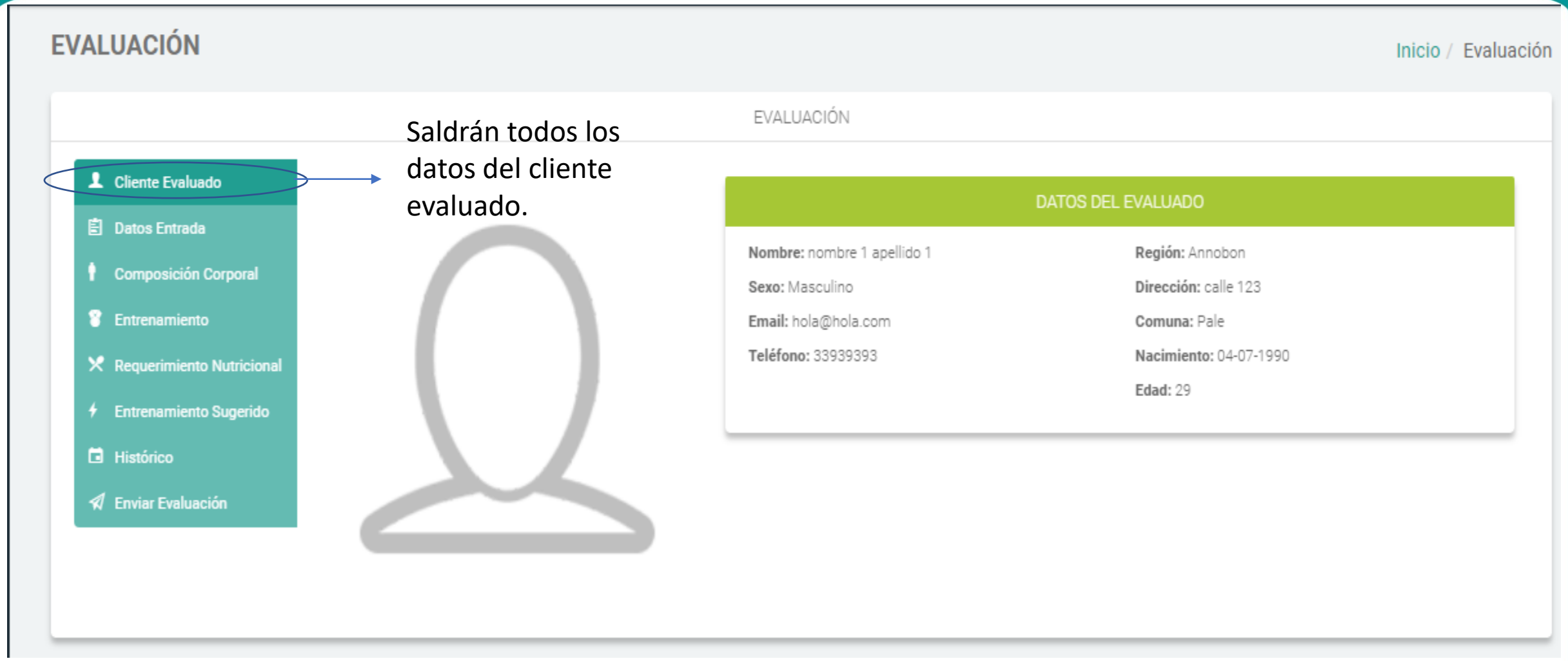
Verificar que estén correctos los datos e ir a “Enviar Datos” para generar la evaluación.

Bioimpedanciometría: Buscar Evaluación



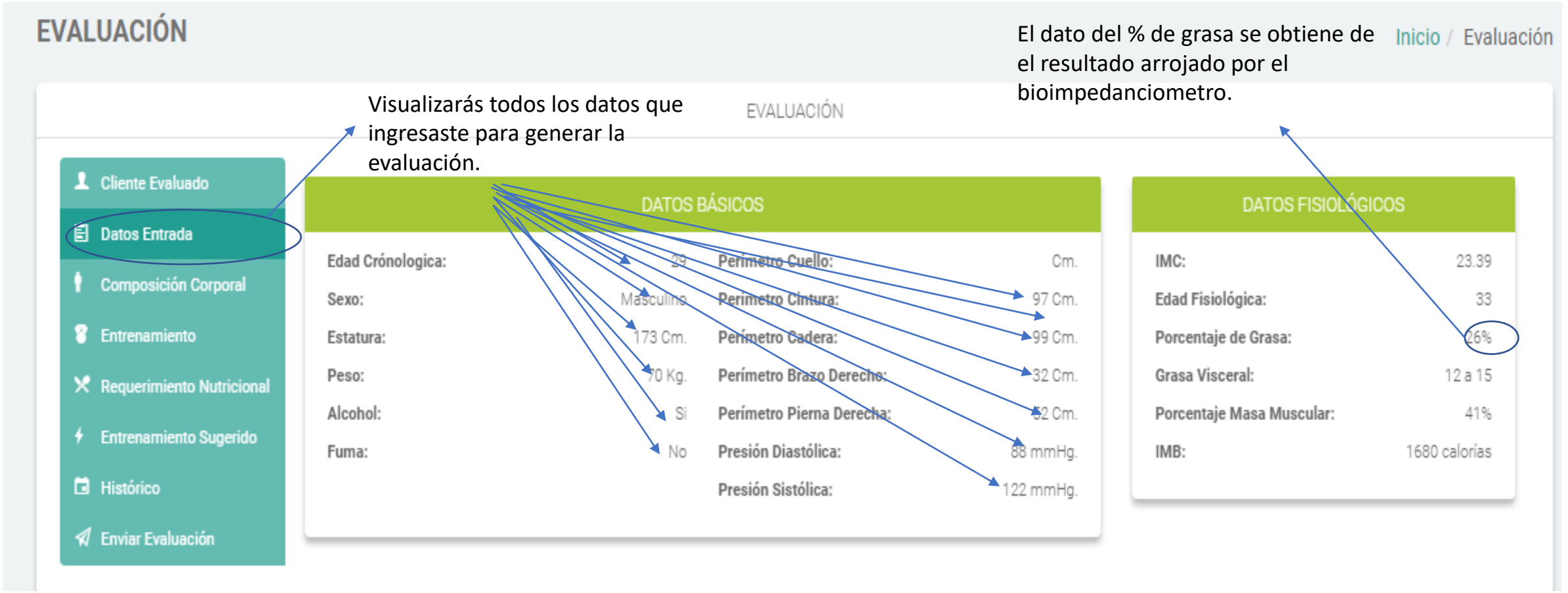
Buscarás la evaluación generada por cualquiera de estos campos.

Bioimpedanciometría: Datos cliente



Saldrán todos los datos del cliente evaluado.

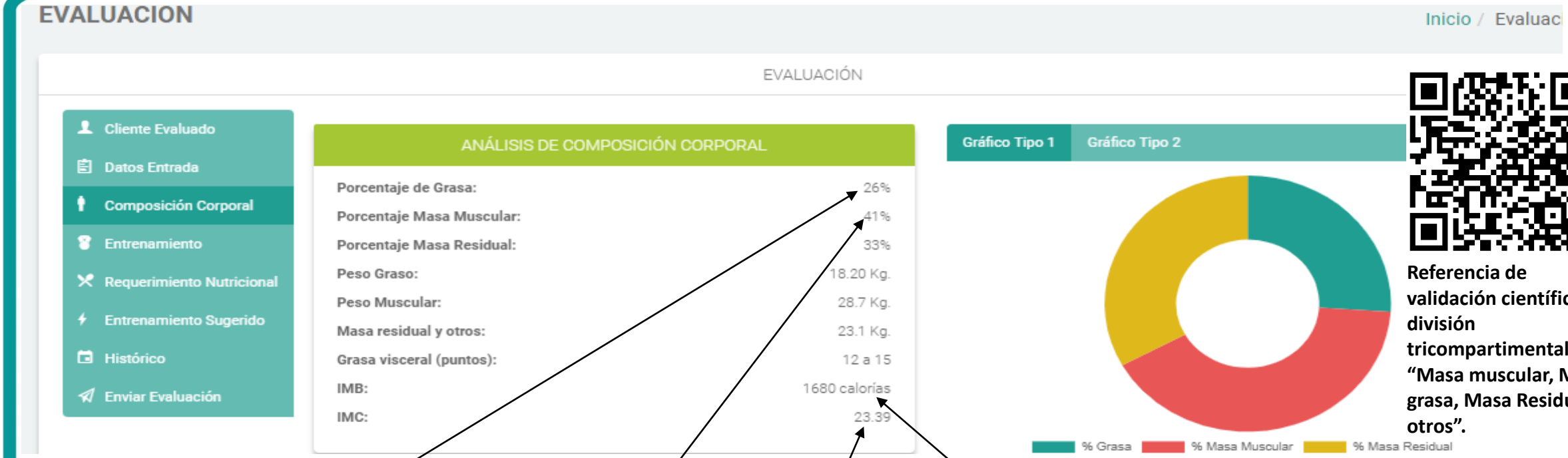
Bioimpedanciometría: Datos cliente



Visualizarás todos los datos que ingresaste para generar la evaluación.

El dato del % de grasa se obtiene de el resultado arrojado por el bioimpedanciometro.

Bioimpedanciometría: Composición Corporal



Referencia de validación científica división tricompartimental "Masa muscular, Masa grasa, Masa Residual y otros".

Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

Bioimpedanciometría: Análisis

PERÍMETRO CINTURA

ANÁLISIS PERÍMETRO CINTURA	
Perimetro Cintura Actual:	97 Cm.

PERIMETRO CINTURA REFERENCIA

Aceptable	Sobre lo Normal	Riesgo
86	86 - 91	91

Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de cintura.

GRASA CORPORAL

ANÁLISIS GRASA CORPORAL	
Grasa Corporal Actual:	26%

GRASA CORPORAL REFERENCIA

Aceptable	En forma	Elite
13.2	11	8.8

Referencia los rangos está detallada en la papper R-Fit en el estudio de la Sociedad Chilena para la Educación Física Recreación y Salud.

Análisis del estado de riesgo metabólico según el % de grasa (dato sacado del resultado del Bioimpedanciometro).

Bioimpedanciometría: Análisis

MASA MUSCULAR

ANÁLISIS MASA MUSCULAR	
Masa Muscular Actual:	41%

MASA MUSCULAR REFERENCIA

Aceptable	Normal	En forma	Elite
48	49 - 51	52 - 54	55 - 57

Análisis del estado de riesgo metabólico según masa muscular.

GRASA VISCERAL

ANÁLISIS GRASA VISCERAL	
Grasa Visceral Actual:	12 a 15

GRASA VISCERAL REFERENCIA

Bueno	Malo	Muy Malo
Hasta 9	Entre 10 y 14	Mayor a 15

Referencia los rangos está detallada en la papper R-Fit en el estudio de la Sociedad Chilena para la Educación Física Recreación y Salud.

Análisis del estado de riesgo metabólico según grasa visceral (según diámetro de cintura).

Bioimpedanciometría: Datos para Entrenamiento

- Cliente Evaluado
- Datos Entrada
- Composición Corporal
- Entrenamiento
- Requerimiento Nutricional
- Entrenamiento Sugerido
- Histórico
- Enviar Evaluación

GASTO METABÓLICO ENTRENAMIENTO

Tiempo de entrenamiento: Seleccione

Tipo de Esfuerzo	Mínimo	Máximo	Promedio	Volumen Entrenamiento (%)	Volumen Entrenamiento (Minutos)
Calentamiento	121.55	130.9	126.23	10%	6
Aérobica	132.77	143.99	138.38	70%	42
Incremento	145.86	158.95	152.41	20%	12

Gasto Calórico de la clase: 539.28

Estimativo de gasto calórico por clase.

Al alumno le señalarás que esta distribución de su gasto cardiaco de entrenamiento, va directamente ligado a su condición física y objetivo, y será el pilar de la confección de sus sistema de entrenamiento y su distribución de calorías y macronutrientes.

Referencia los rangos de intensidad de frecuencia cardiaca de entrenamientos y volúmenes según el nivel de condición física.

Bioimpedanciometría: Datos para Entrenamiento

Le indicarás el puntaje al alumno que arrojó el análisis del software (mientras el puntaje es un valor negativo, mejor es la condición física del alumno), ya que este puntaje es de riesgo, es decir, en este caso tiene un riesgo positivo de (1,1).

El nivel de entrenamiento señalará en que grupo general se encuentra nuestro alumno (Básico, Intermedio o Avanzado).

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
121.55 PPM	158.95 PPM

Scoring: 1.1

Nivel de Entrada: Sedentario

Nivel de Entrenamiento: Básico

El nivel de entrada señala en qué situación específica se encuentra el alumno, con miras a alcanzar el siguiente nivel.

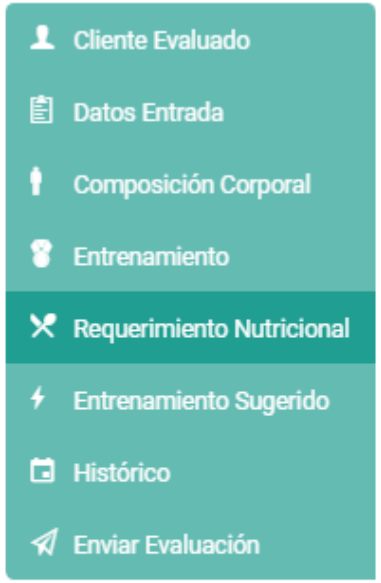
Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

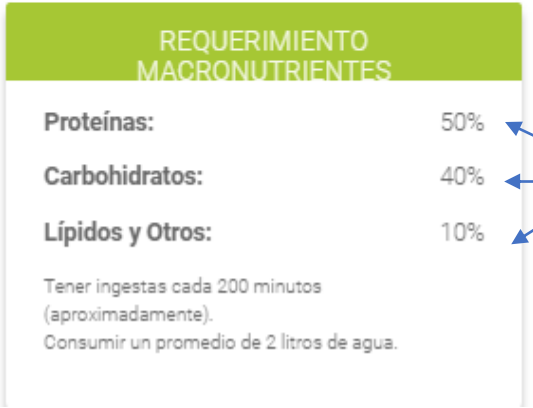
Es “scoring” o puntaje tendrá un rango y a este rango, se le designará un color de acuerdo al estado físico del evaluado.

Referencia del puntaje y la asignación del nivel de entrada de condición física y riesgo metabólico detallada en la papper R-Fit en el estudio de la Sociedad Chilena para la Educación Física Recreación y Salud.

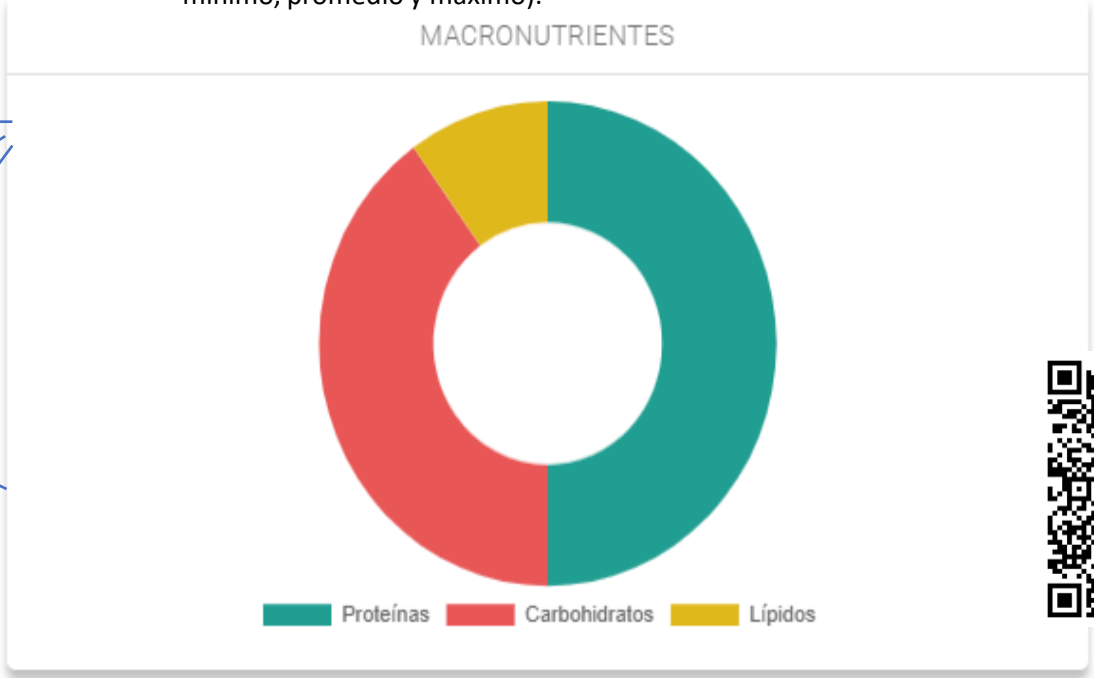
El “scoring” cumple una doble función para el evaluador es un indicador del su real estado, y para el evaluado es un indicador real de donde comienza y notar sus progresos en forma progresiva

Bioimpedanciometría: Nutrición





Se indicará al evaluado la cantidad de calorías que requiera para hacer actividad física en un rango (mínimo, promedio y máximo).



Además, le indicarás que ese volumen calórico va asociado a una nomenclatura determinada de macronutrientes (Proteínas, Carbohidratos, Lípidos).

Referencia la designación de calorías a consumir según composición corporal y gasto calórico de entrenamiento.

Bioimpedanciometría: Nutrición

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.

Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.

Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

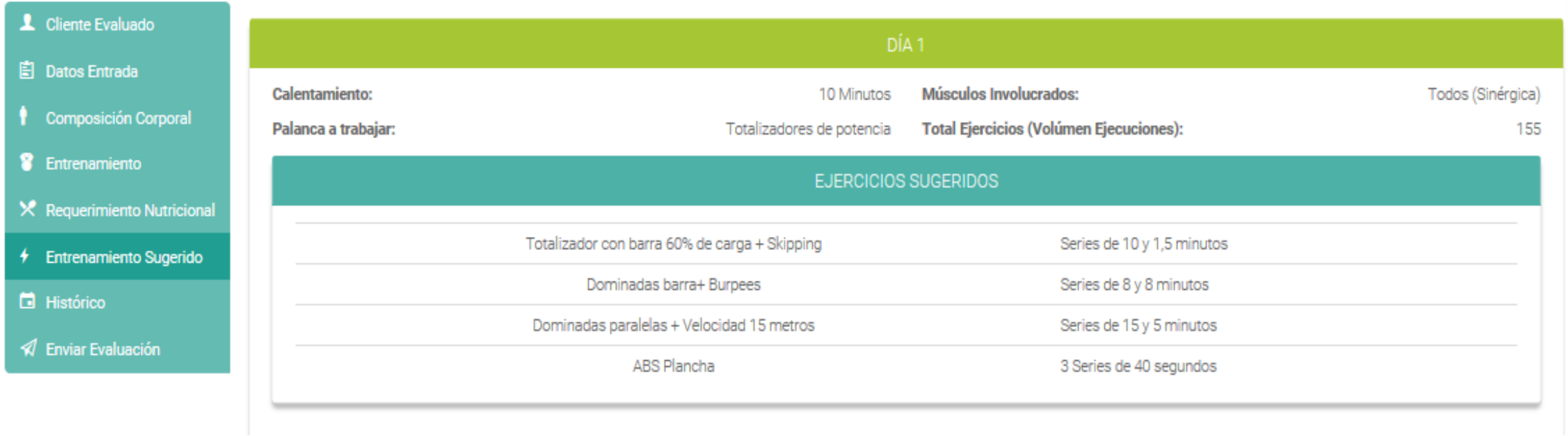
MACRONUTRIENTES

Proteínas: e encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran en frutos secos, dáctiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.

Bioimpedanciometría:Entrenamiento Sugerido

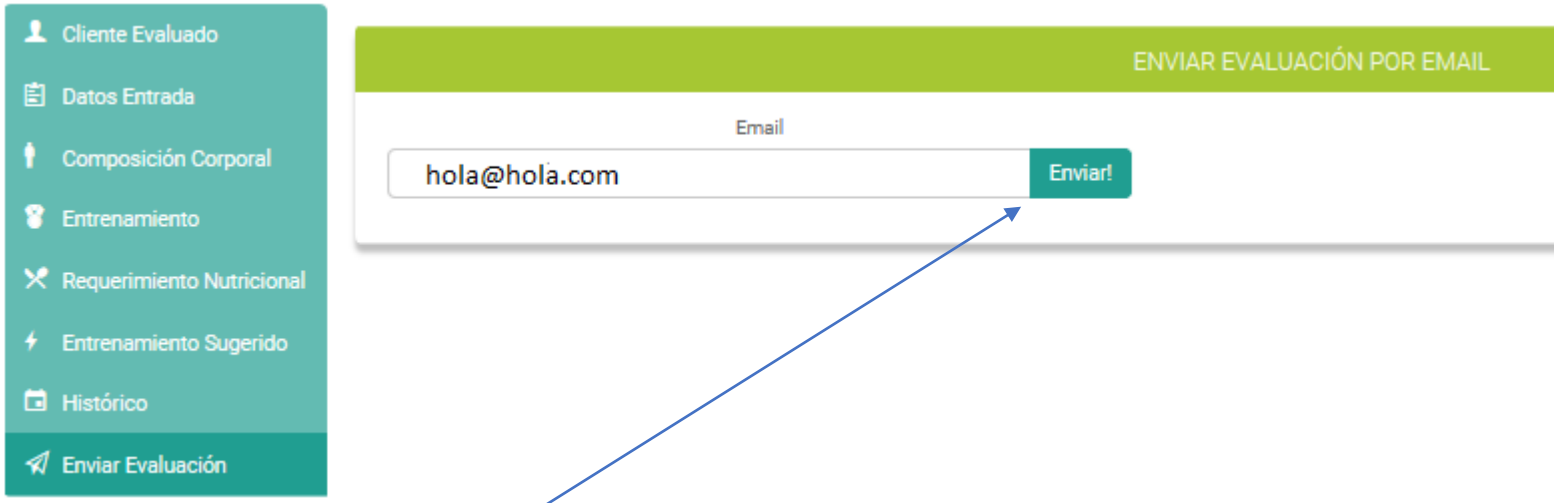


Esta es en una sugerencia de entrenamiento. La interpreta un prescriptor de entrenamiento capacitado de acuerdo con el nivel del resultado del software con su scoring.

Bioimpedanciometría: Histórico

Podrás mostrar el estado y mejora del alumno, en parámetros objetivos de sus avances.

Bioimpedanciometría: Envío de Evaluación



Esta opción es para que la información de R-Fit, llegue inmediatamente al correo electrónico del evaluado en formato PDF.

Formatos de envíos en PDF

https://www.rfit.cl/wp-content/uploads/2017/04/rfit-sedentario-demo.pdf

Informe PDF de una persona de nivel de Entrada BASICO.

https://www.rfit.cl/wp-content/uploads/2017/04/rfit-intermedio-demo.pdf

Informe PDF de una persona de nivel de Entrada INTERMEDIO.

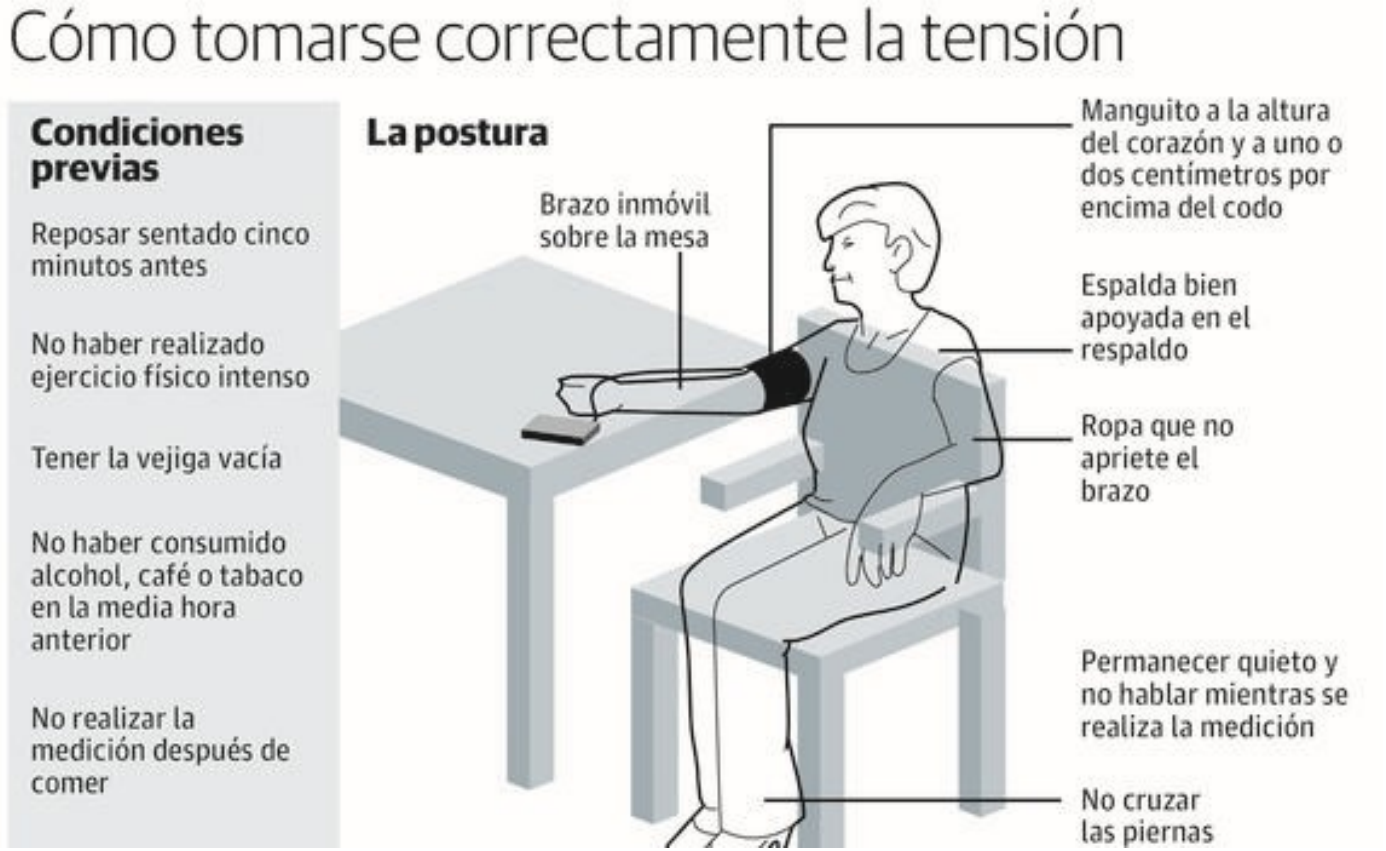
https://www.rfit.cl/wp-content/uploads/2017/04/rfit-avanzado-demo.pdf

Informe PDF de una persona de nivel de Entrada AVANZADO.

Bioimpedanciometría:Materiales para evaluar

Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación

1.- Tensión Arterial.

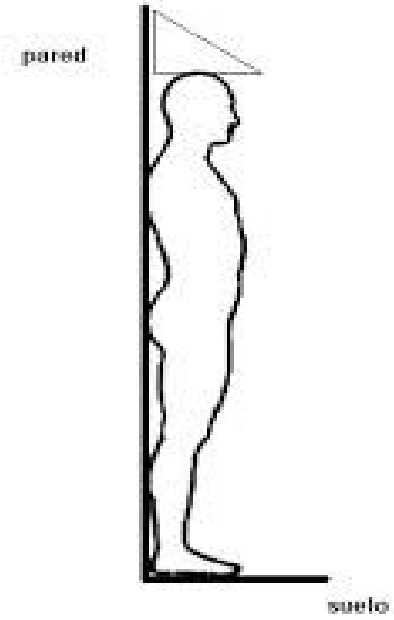


Para profundizar en detalles escanea este código.

Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación

2.- Peso (kilogramos).

3.- Estatura (centímetros).



Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación

4.- Medición del porcentaje de grasa con bioimpedanciometro.

Guía de uso de Bioimpedanciometro de mano.

Bioimpedanciometría: Procedimiento operativo evaluación

5.- CINTURA

Se mide el contorno del la cintura a 1,5 cms. arriba del ombligo.

6.- CADERA

El sujeto debe estar relajado y descubierto de la parte que comprende la cadera para palpar los trocánteres mayores de la cabeza del fémur. Cuando se hayan localizado los trocánteres se coloca la cinta métrica sin comprimirla alrededor de estos, en su circunferencia máxima y se procede a realizar la lectura.

7.- BRAZO (Derecho)

Se mide el contorno del bíceps relajado en su parte media.

8.- PIERNA (Derecha)

El examinado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas. El evaluador mantiene la cinta perpendicular al eje longitudinal del fémur en su parte media. Es conveniente para facilitar la medición el situarse al lado derecho.

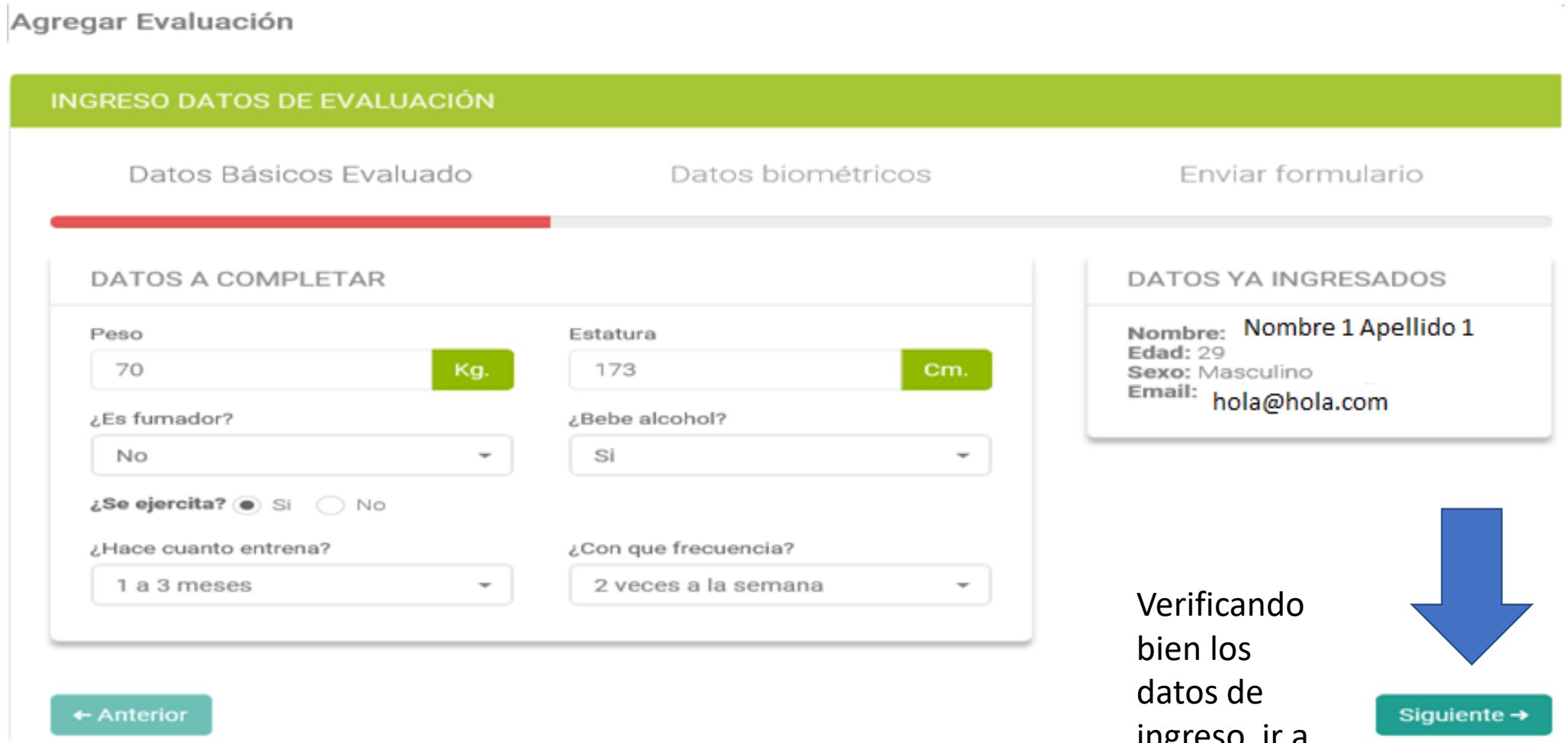
Profundización de protocolos ISAK para la toma de datos antropométricos.

PERÍMETROS

Elegir sistema de evaluación: Método 4 pliegues

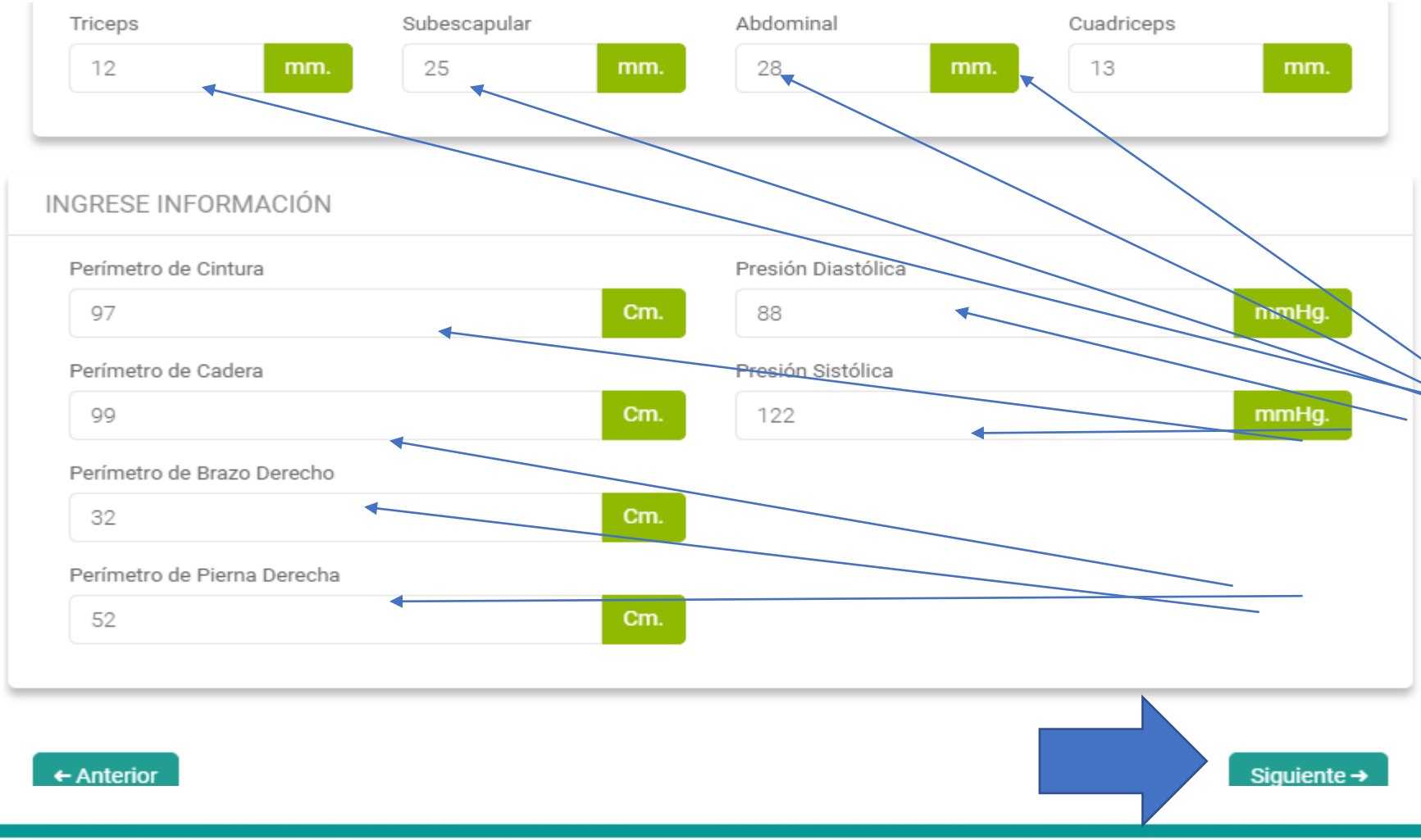
Una vez localizada la persona a evaluar elegir un método. Ej: Método 4 pliegues.

4 pliegues:
Datos básicos del evaluado



Verificando bien los datos de ingreso, ir a "Siguiente"

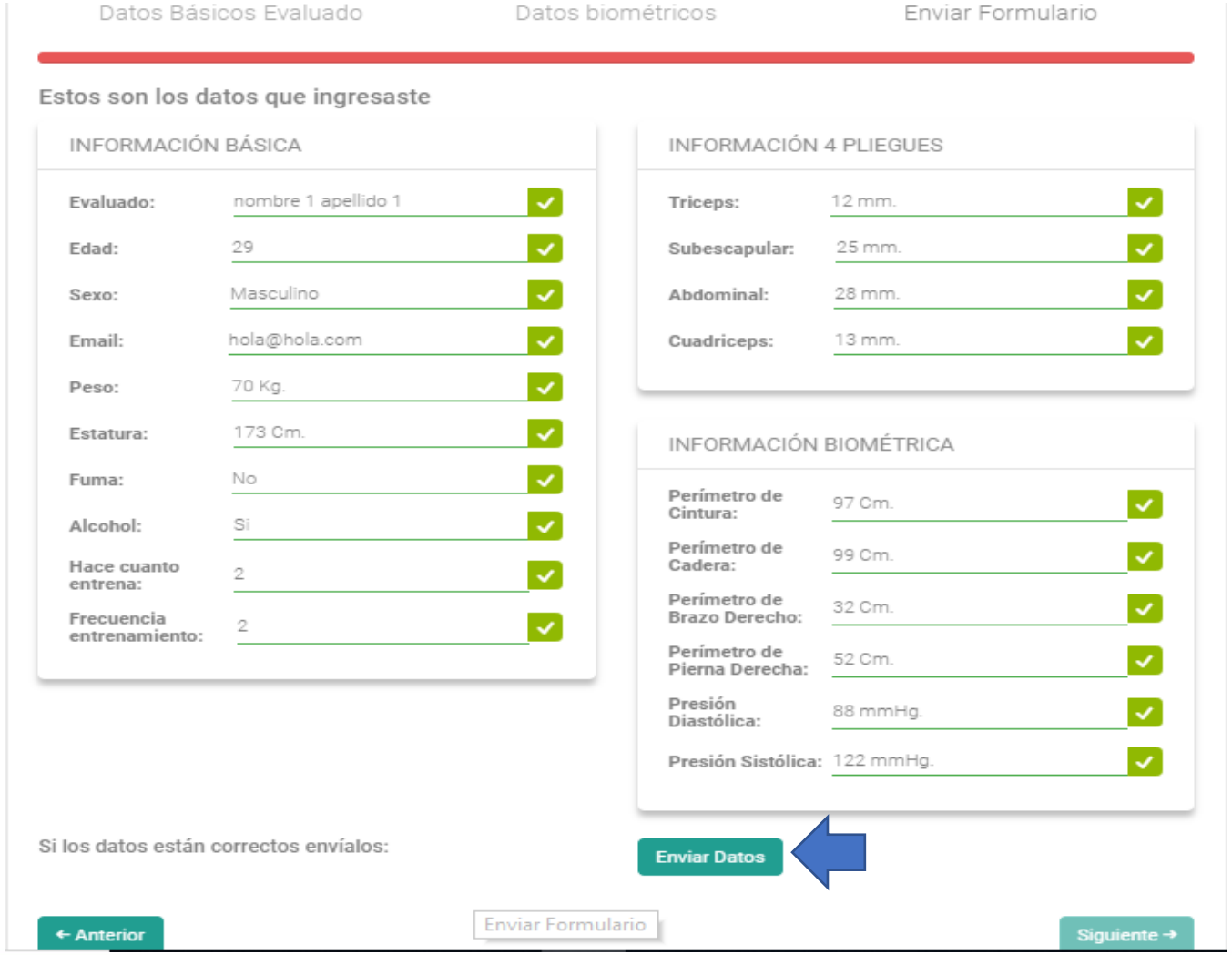
4 pliegues:
Datos antropométricos



Llenar los campos requeridos.

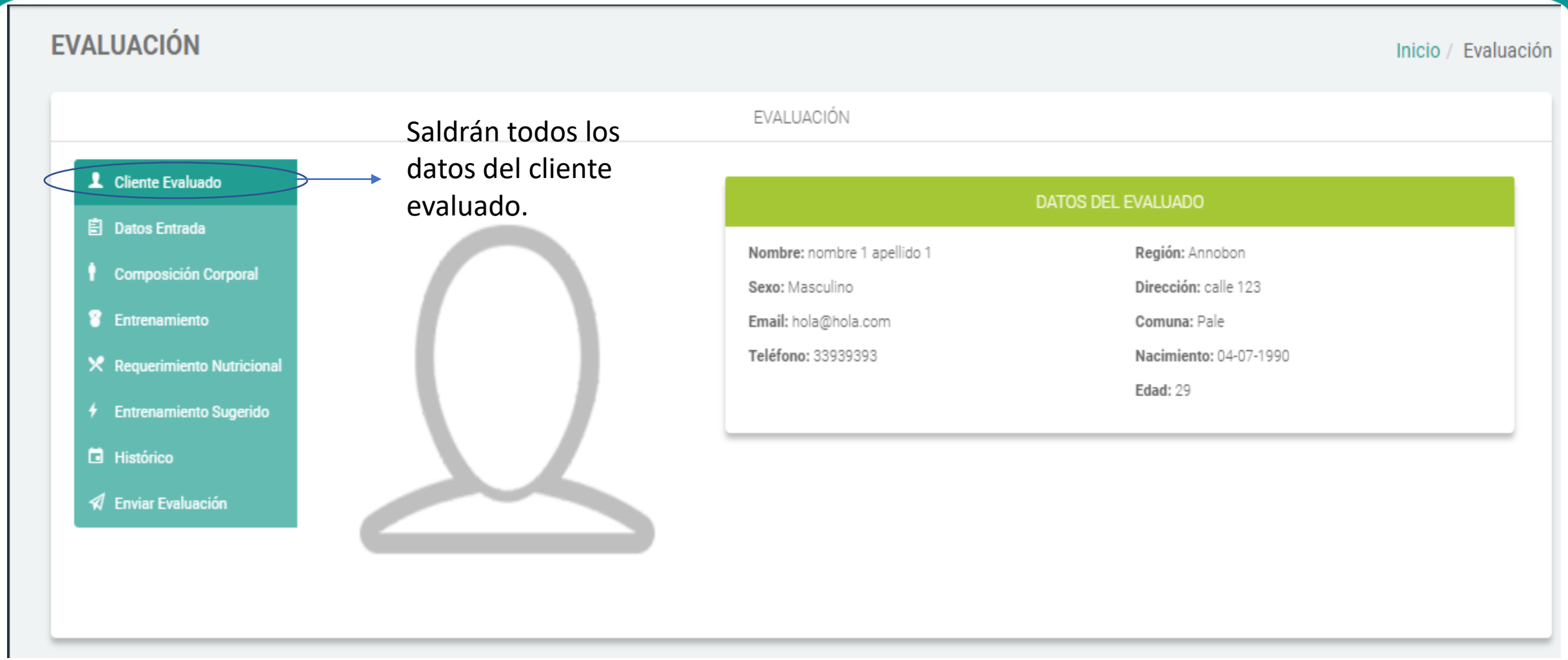
Una vez llenado los campos, seleccionar siguiente para continuar.

4 pliegues:
Verificar y Enviar Datos



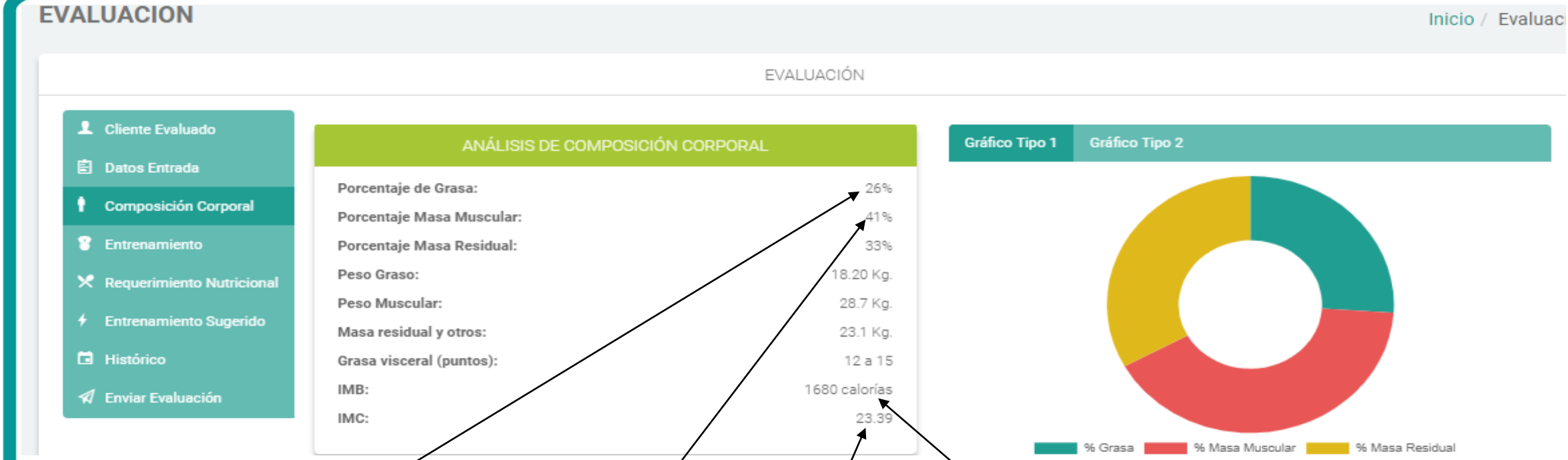
Verificar que estén correctos los datos e ir a “Enviar Datos” para generar la evaluación.

4 pliegues: Datos cliente



Saldrán todos los datos del cliente evaluado.

4 pliegues: Composición Corporal



Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

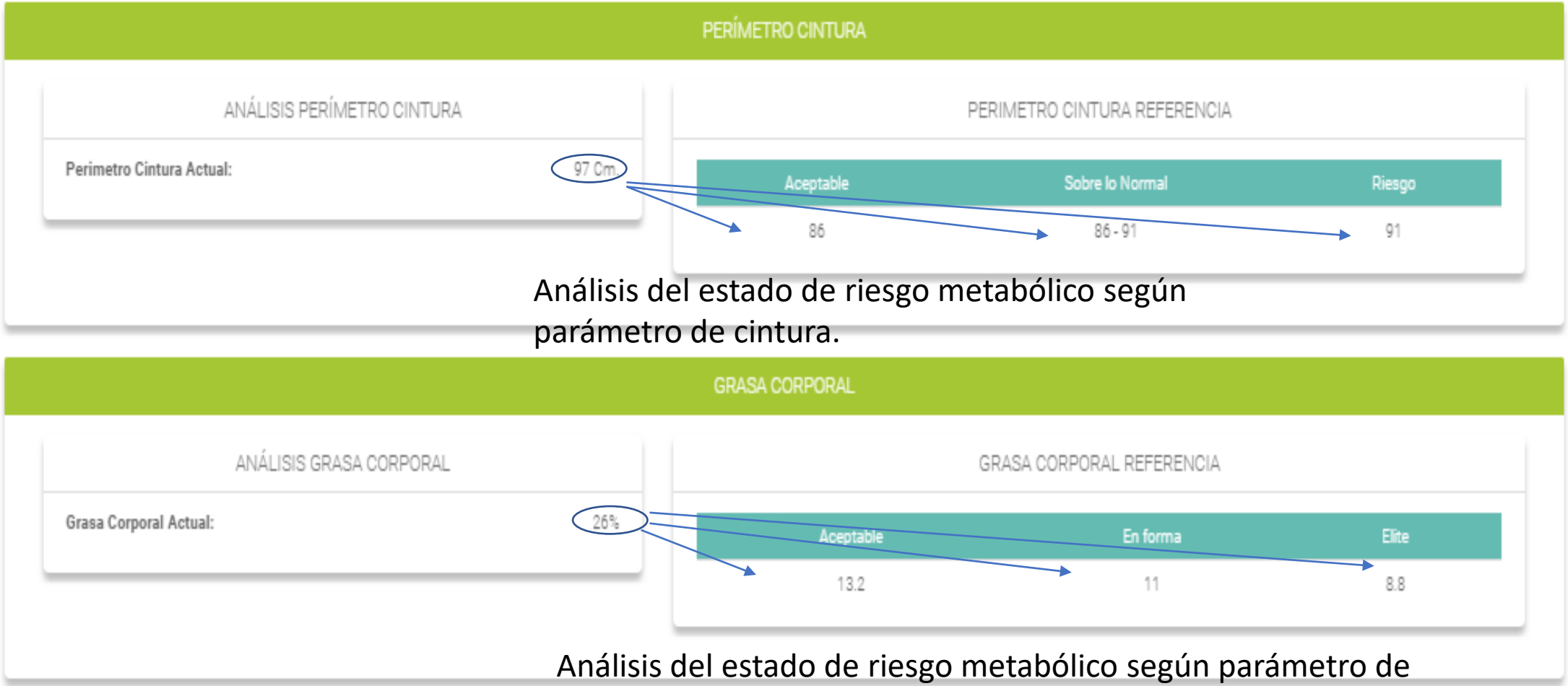
Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

4 pliegues: Datos cliente

Visualizarás todos los datos que ingresaste para generar la evaluación.

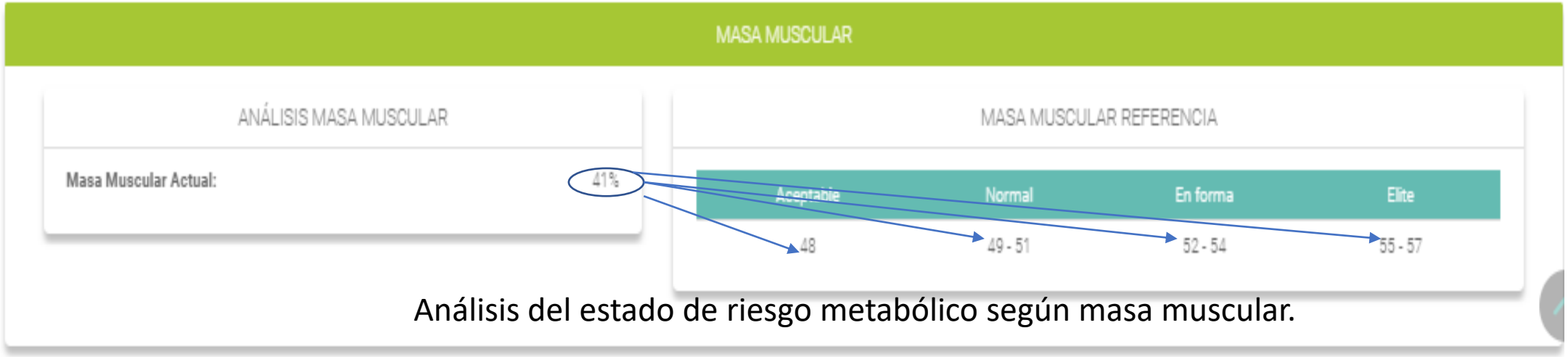
4 pliegues: Análisis



Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de cintura.

Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de % de grasa en 4 pliegues.

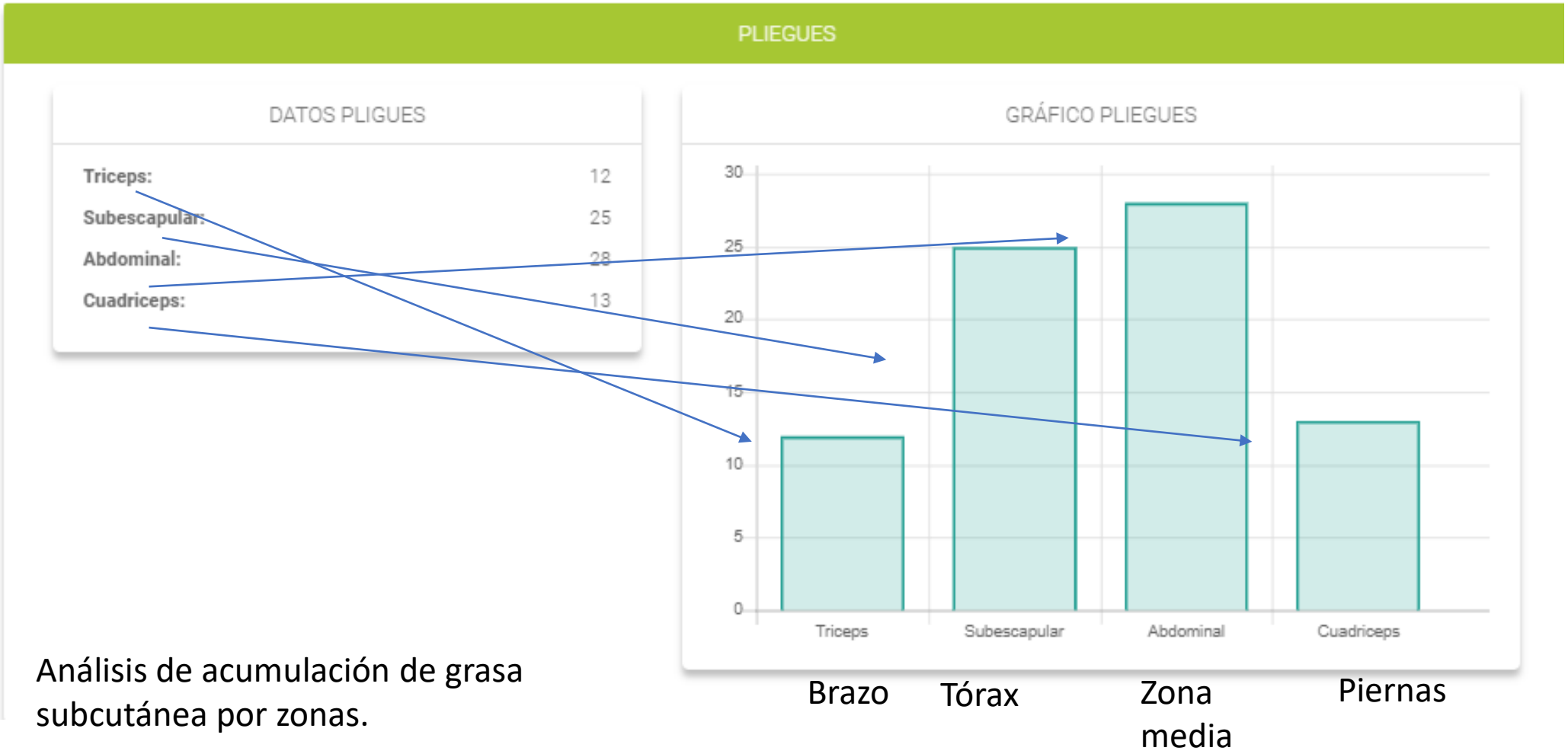
4 pliegues: Análisis



Análisis del estado de riesgo metabólico según masa muscular.

Análisis del estado de riesgo metabólico según grasa visceral (según diámetro de cintura).

4 pliegues: Análisis



Análisis de acumulación de grasa subcutánea por zonas.

Brazo

Tórax

Zona media

Piernas

4 pliegues: Datos para Entrenamiento

Le indicarás el puntaje al alumno que arrojó el análisis del software (mientras el puntaje es un valor negativo, mejor es la condición física del alumno), ya que este puntaje es de riesgo, es decir, en este caso tiene un riesgo positivo de (1,1).

El nivel de entrenamiento señalará en que grupo general se encuentra nuestro alumno (Básico, Intermedio o Avanzado).

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
121.55 PPM	158.95 PPM

Scoring: 1.1

Nivel de Entrada: Sedentario

Nivel de Entrenamiento: Básico

Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

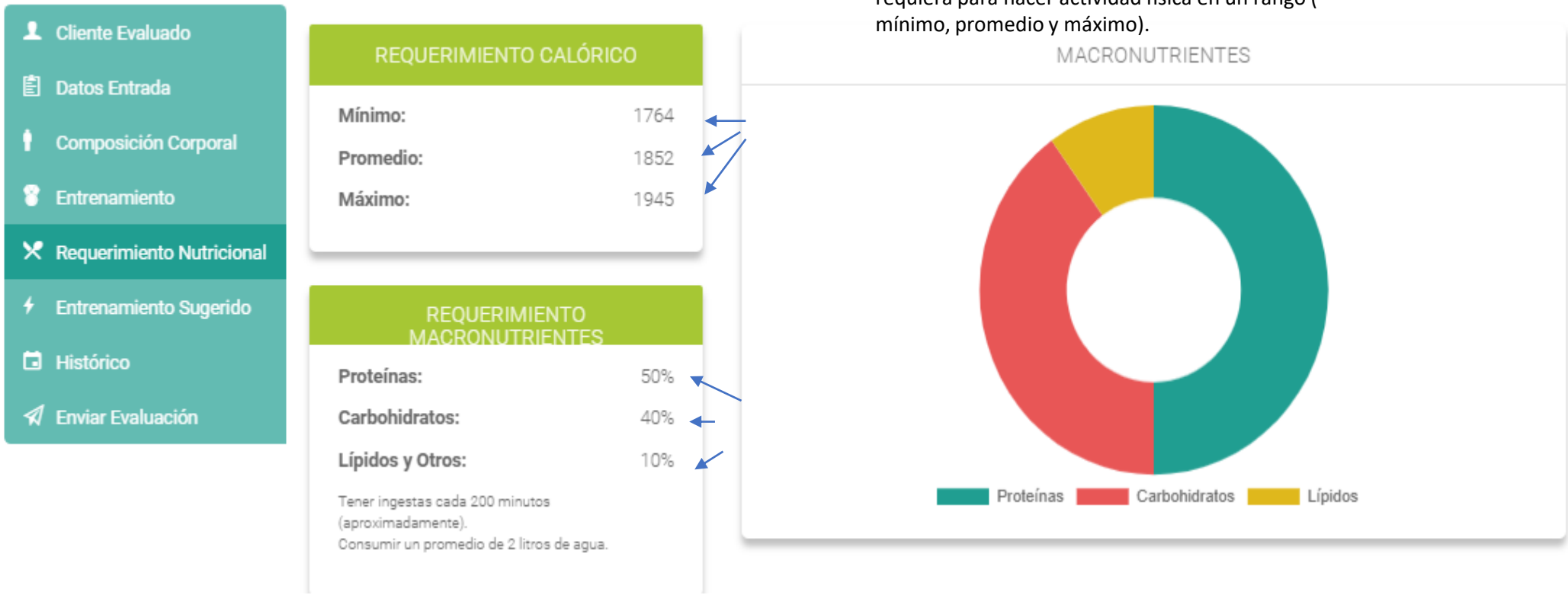
El nivel de entrada señala en qué situación específica se encuentra el alumno, con miras a alcanzar el siguiente nivel.

Es “scoring” o puntaje tendrá un rango y a este rango, se le designará un color de acuerdo al estado físico del evaluado.

El “scoring” cumple una doble función para el evaluador: es un indicador del su real estado, y para el evaluado es un indicador real de donde comienza y notar sus progresos en forma progresiva.

4 pliegues: Nutrición

Se indicará al evaluado la cantidad de calorías que requiera para hacer actividad física en un rango (mínimo, promedio y máximo).



Además, le indicarás que ese volumen calórico va asociado a una nomenclatura determinada de macronutrientes (Proteínas, Carbohidratos, Lípidos).

4 pliegues: Nutrición

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.

Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.

Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

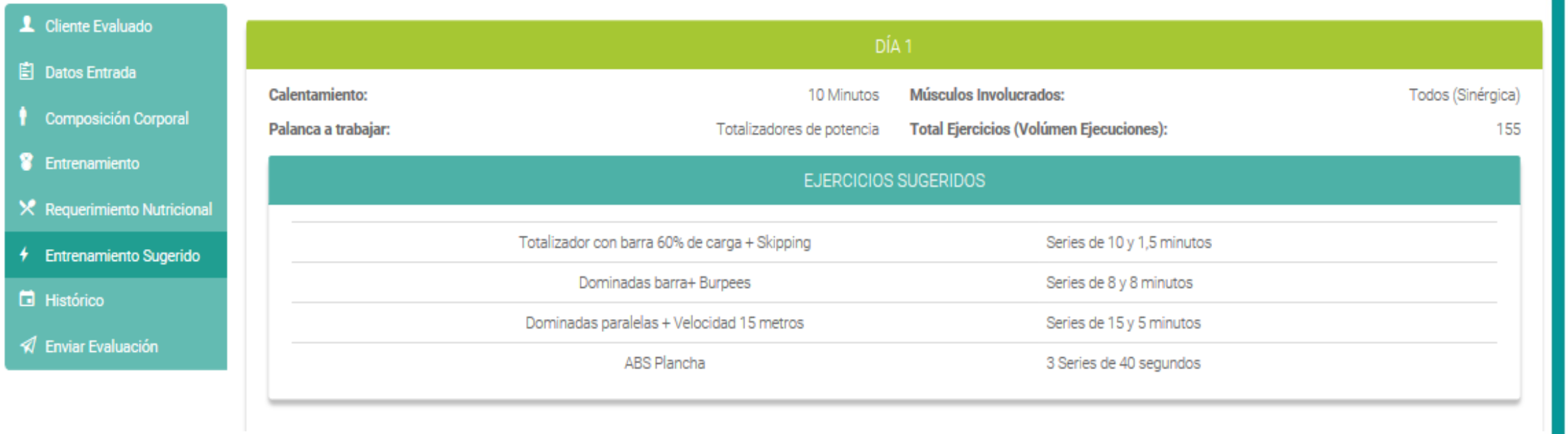
MACRONUTRIENTES

Proteínas: e encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran en frutos secos, dáctiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.

4 pliegues: Entrenamiento Sugerido

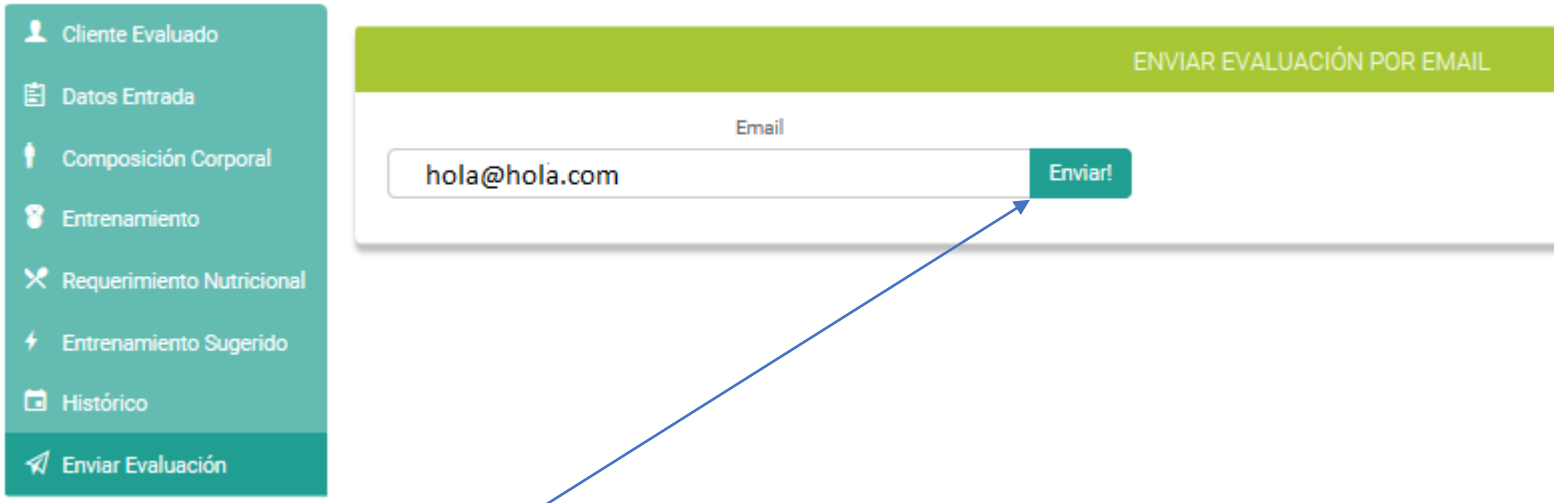


Esta es en una sugerencia de entrenamiento. La interpreta un prescriptor de entrenamiento capacitado de acuerdo con el nivel del resultado del software con su scoring.

4 pliegues: Histórico

Podrás mostrar el estado y mejora del alumno, en parámetros objetivos de sus avances.

4 pliegues: Envío de Evaluación

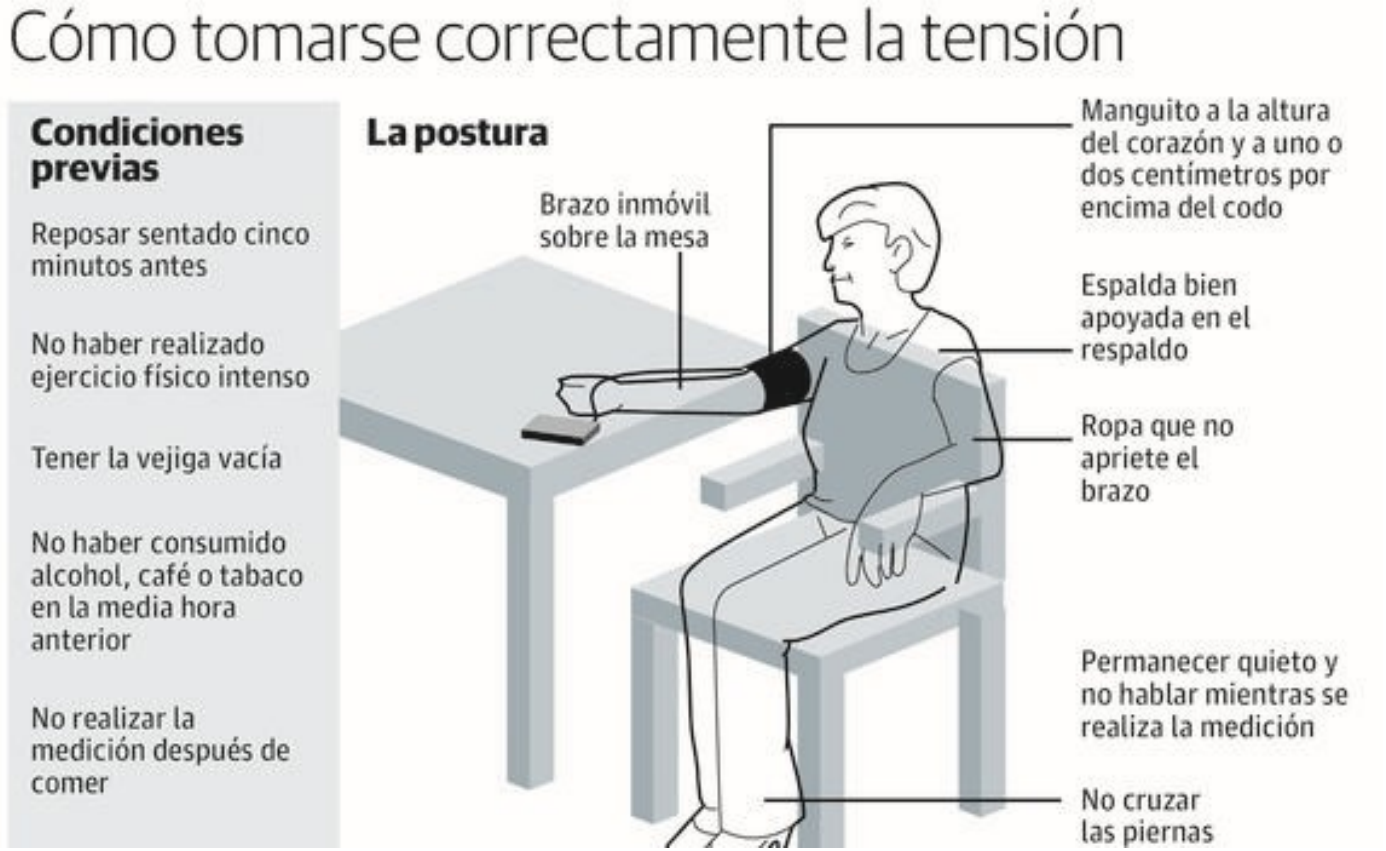


Esta opción es para que la información de R-Fit, llegue inmediatamente al correo electrónico del evaluado en formato PDF.

4 pliegues:Materiales para evaluar

4 pliegues:
Procedimiento operativo evaluación

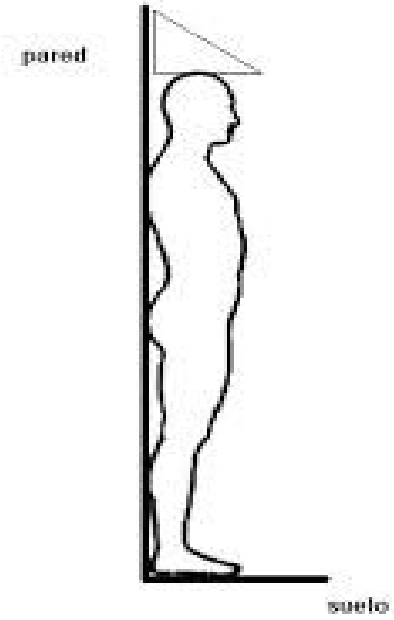
1.- Tensión Arterial.



4 pliegues:
Procedimiento operativo evaluación

2.- Peso (kilogramos).

3.- Estatura (centímetros).



4 pliegues:
Procedimiento operativo evaluación

TRÍCEPS

Está situado en la parte posterior del brazo contraria al bíceps, este pliegue se sitúa entre el acromión y el cóndilo del codo.

SUB ESCAPULAR

Está situado en la espalda, en la parte inferior de la escápula y se toma en forma oblicua al eje de la columna.

ABDOMINAL

Está situado lateralmente a la derecha junto a la cicatriz umbilical, el pliegue es vertical y corre paralelo junto a la línea longitudinal del cuerpo, no debe coger la cicatriz umbilical cuando tomamos el pliegue (perfil derecho).

CUÁDRICEPS

Está situado en la parte central del muslo frontal entre la rodilla y el psoas iliaco.

4 pliegues:
Procedimiento operativo evaluación

5.- CINTURA

Se mide el contorno del la cintura a 1,5 cms. arriba del ombligo.

6.- CADERA

El sujeto debe estar relajado y descubierto de la parte que comprende la cadera para palpar los trocánteres mayores de la cabeza del fémur. Cuando se hayan localizado los trocánteres se coloca la cinta métrica sin comprimirla alrededor de estos, en su circunferencia máxima y se procede a realizar la lectura.

7.- BRAZO (Derecho)

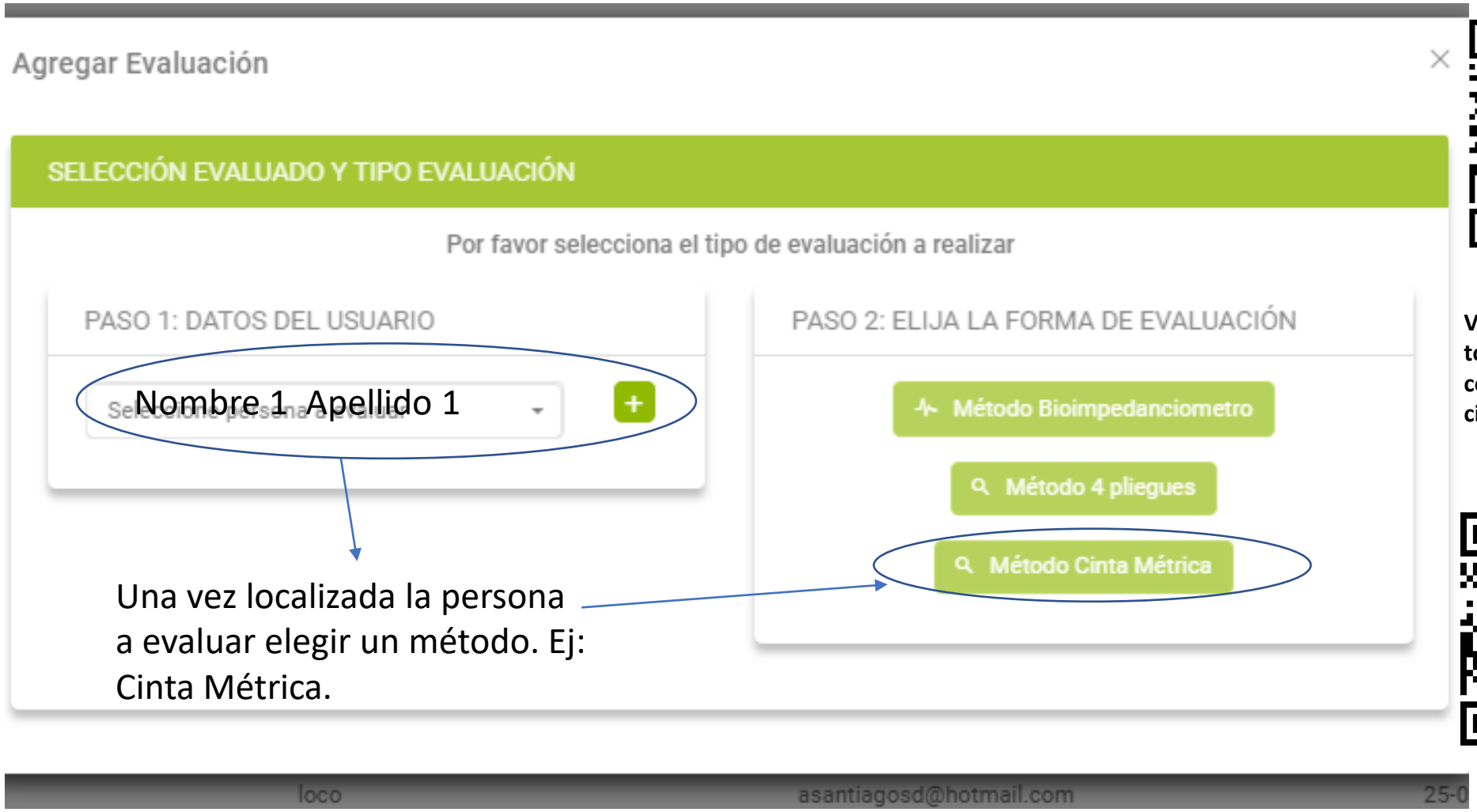
Se mide el contorno del bíceps relajado en su parte media.

8.- PIERNA (Derecha)

El examinado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas. El evaluador mantiene la cinta perpendicular al eje longitudinal del fémur en su parte media. Es conveniente para facilitar la medición el situarse al lado derecho.

PERÍMETROS

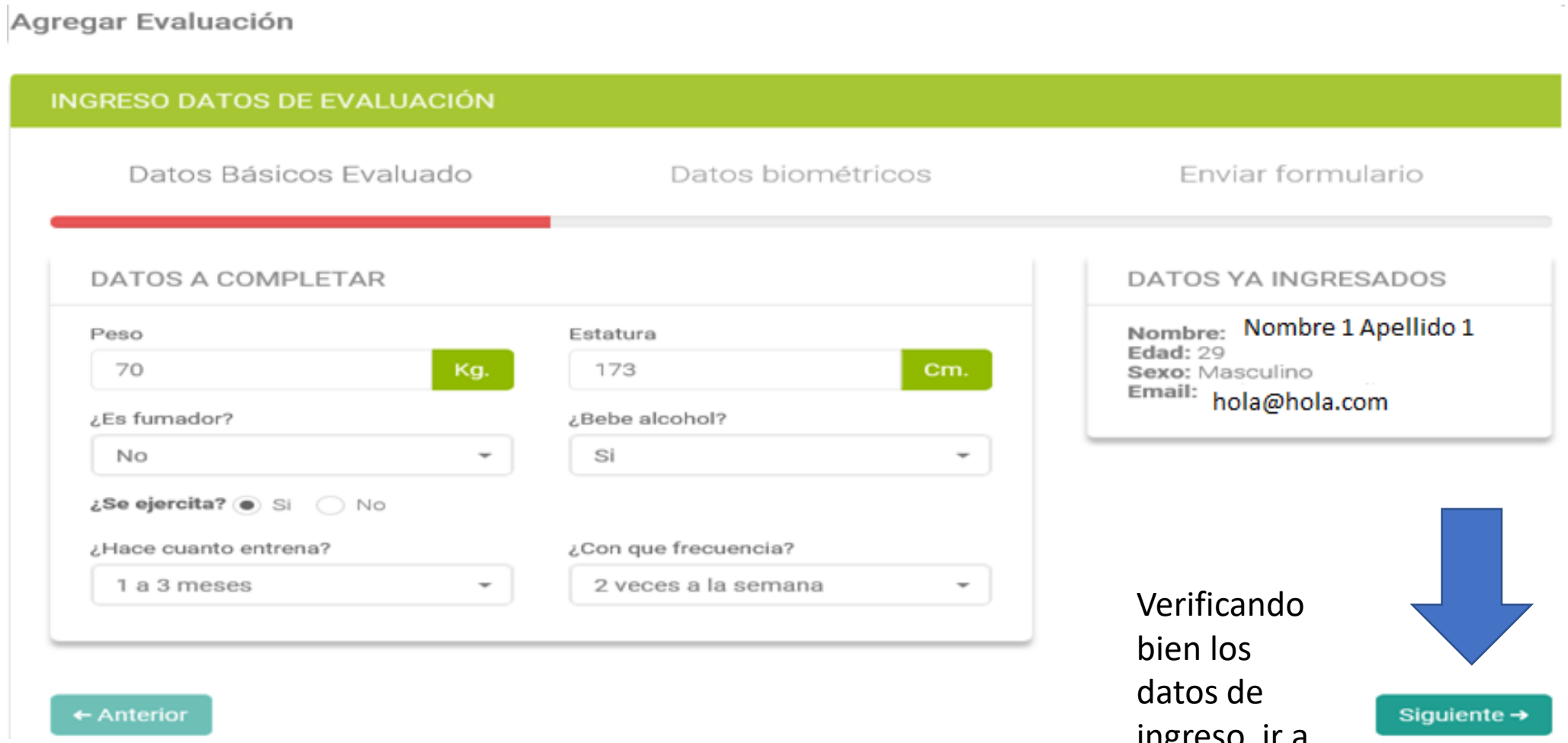
Elegir sistema de evaluación
Cinta Métrica



Una vez localizada la persona a evaluar elegir un método. Ej: Cinta Métrica.

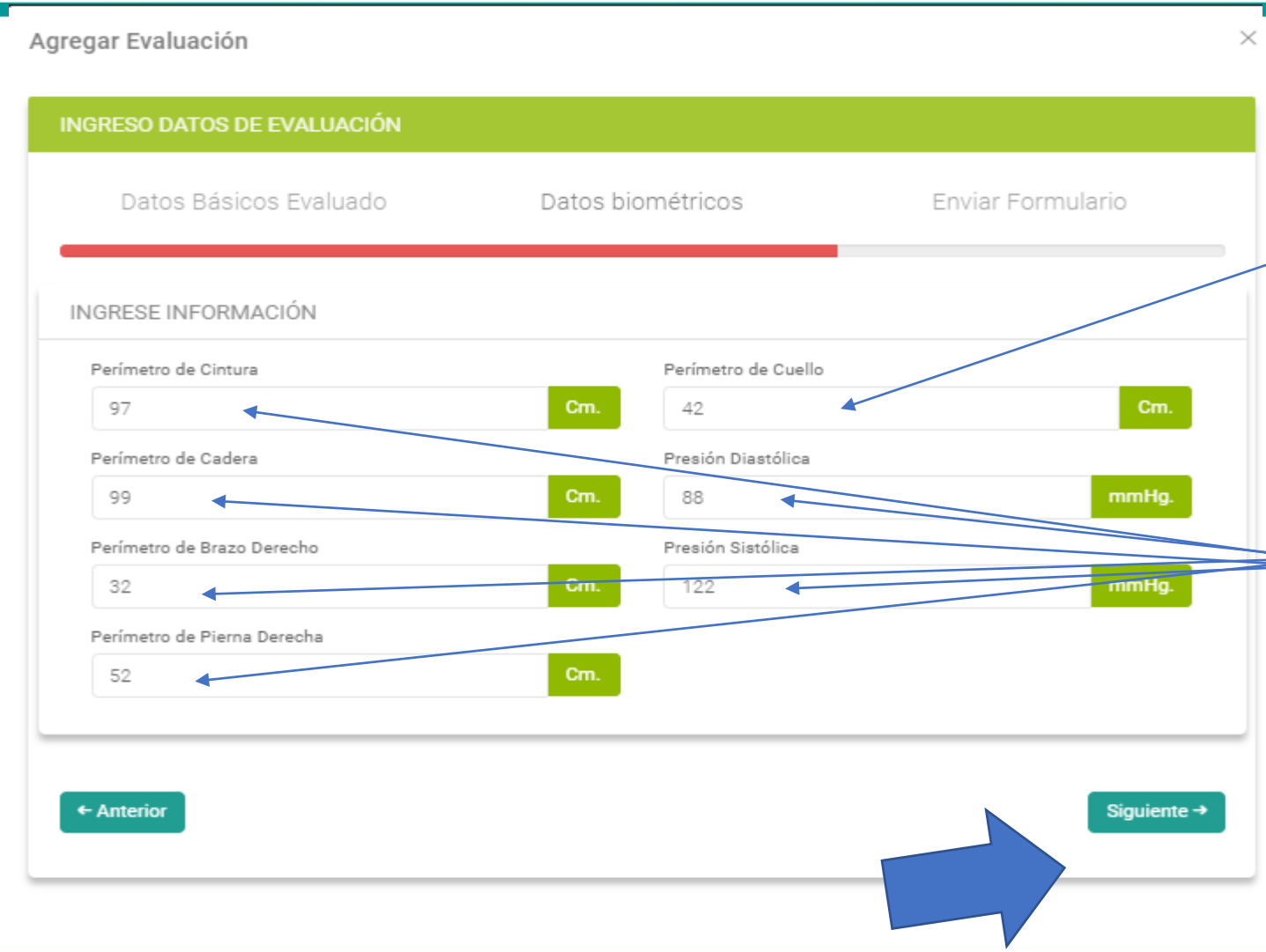
Validación del método de toma de grasa corporal con solo la utilización de cinta métrica.

Cinta Métrica:
Datos básicos del evaluado



Verificando bien los datos de ingreso, ir a "Siguiente"

Cinta Métrica:
Datos biométricos

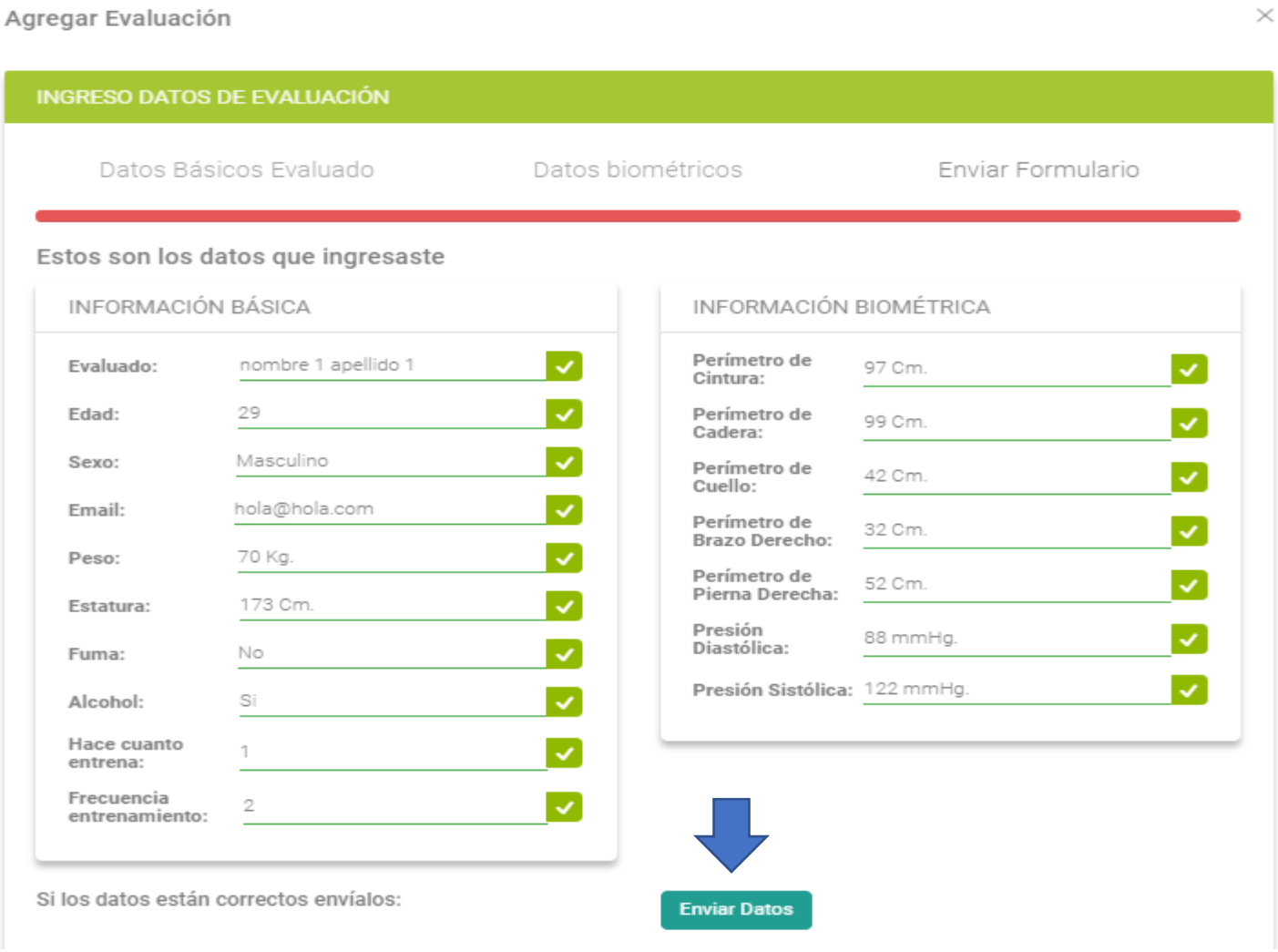


El dato del perímetro de cuello.

Llenar los campos requeridos.

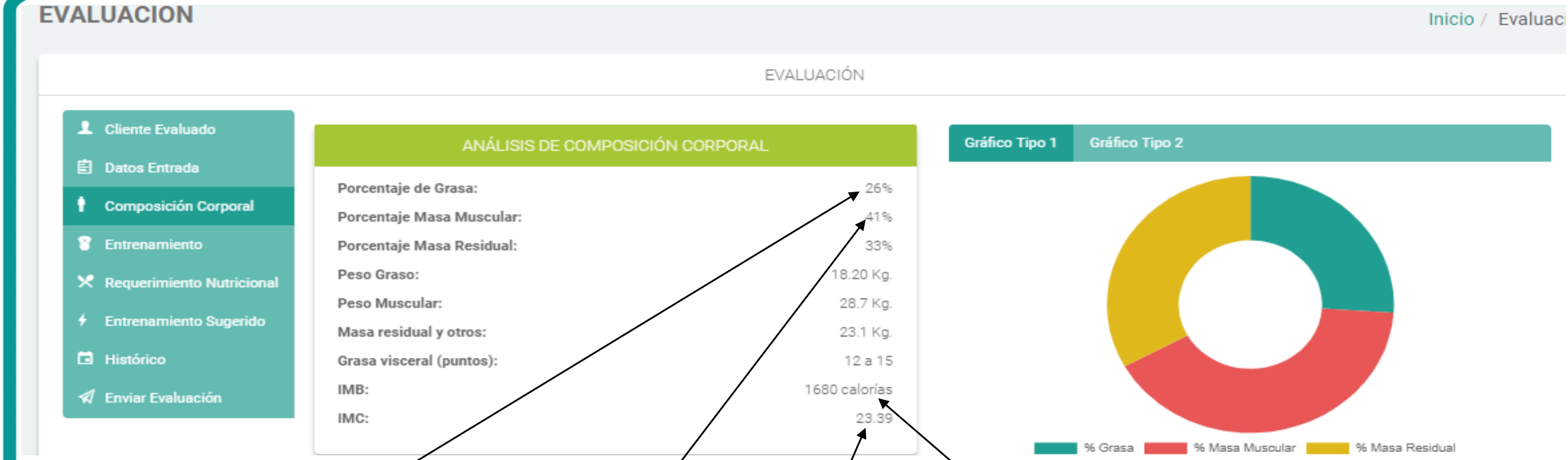
Una vez llenado los campos seleccionar “Siguiente” para continuar.

Cinta Métrica: Verificar y Enviar Datos



Verificar que estén correctos los datos e ir a “Enviar Datos” para generar la evaluación.

Cinta Métrica: Composición Corporal



Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

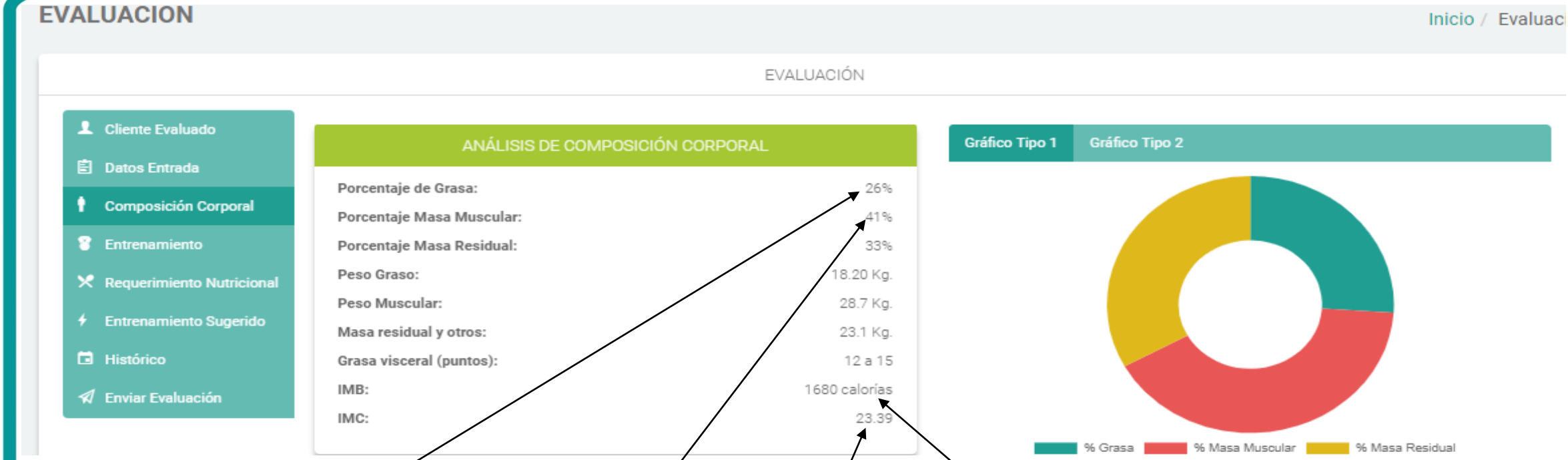
Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

Cinta Métrica: Datos cliente

Visualizarás todos los datos que ingresaste para generar la evaluación.

Saldrán todos los datos del cliente evaluado

Cinta Métrica: Composición Corporal



Se le explicara al cliente el % de grasa que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

Se le explicará al cliente el % de masa muscular que tiene, no emitiendo ningún juicio por su valor.

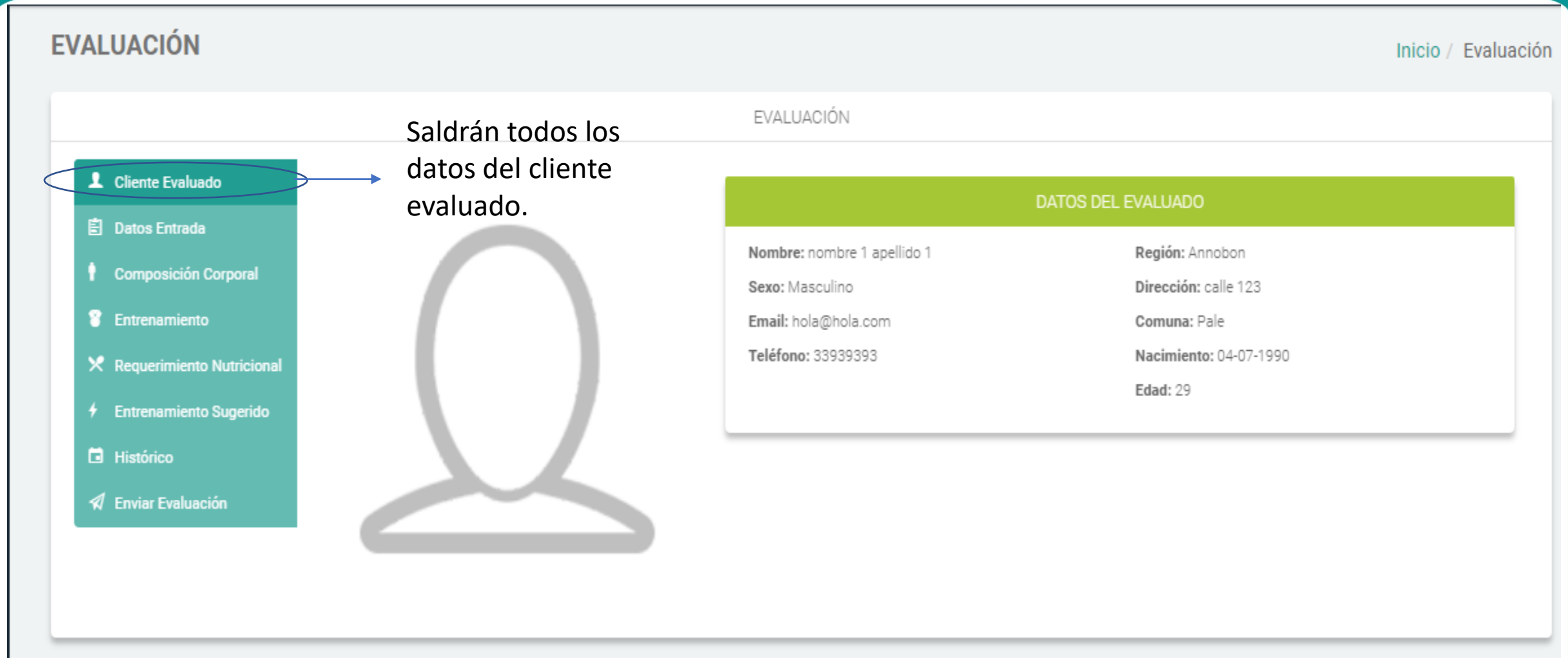
Se le señalará al cliente las calorías de su consumo basal, es decir, la cantidad de energía que necesita para estar en un estado de reposo, sin actividad física.

Solo se enunciará el valor del IMC, sin dar mayor explicación sobre esto.

Cinta Métrica: Verificar y Enviar Datos

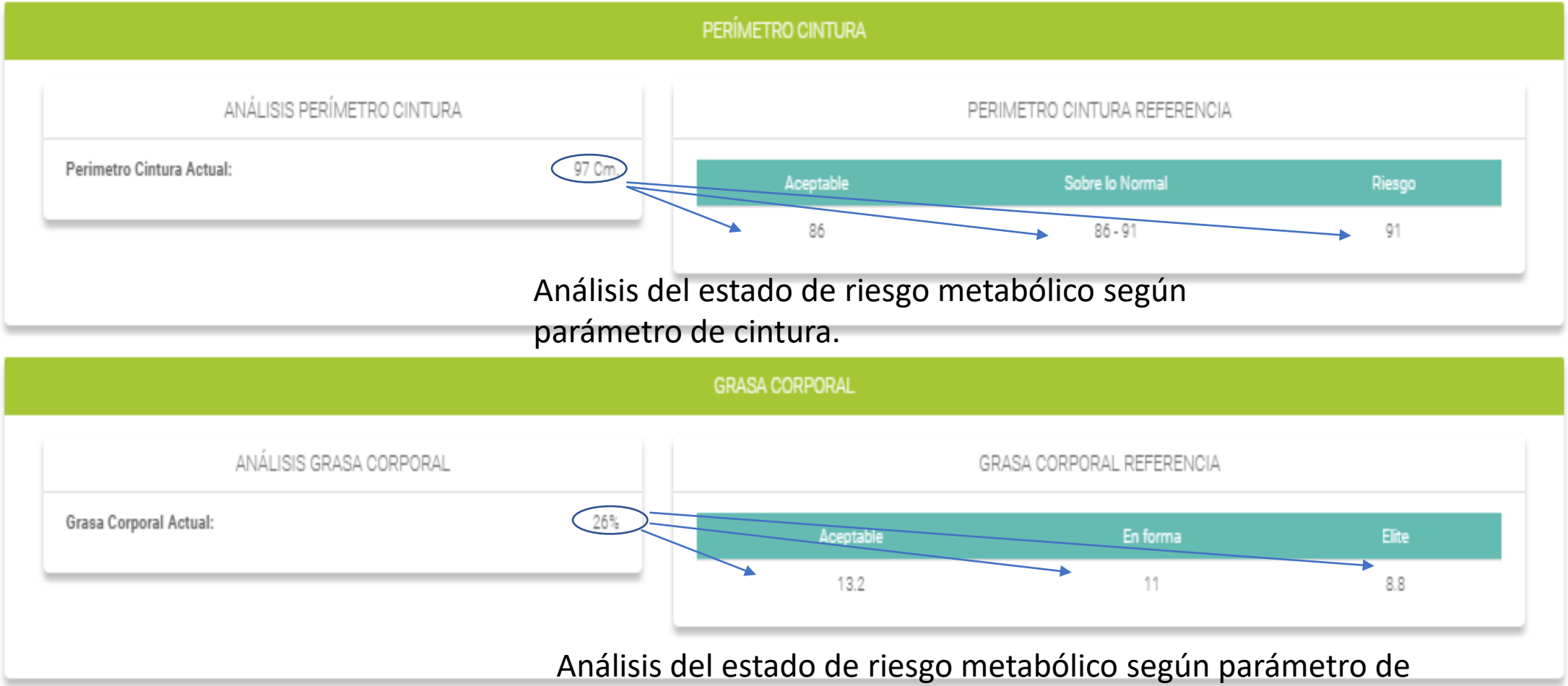
Verificar que estén correctos los datos e ir a “enviar datos” para generar la evaluación

Cinta métrica: Datos cliente



Saldrán todos los datos del cliente evaluado.

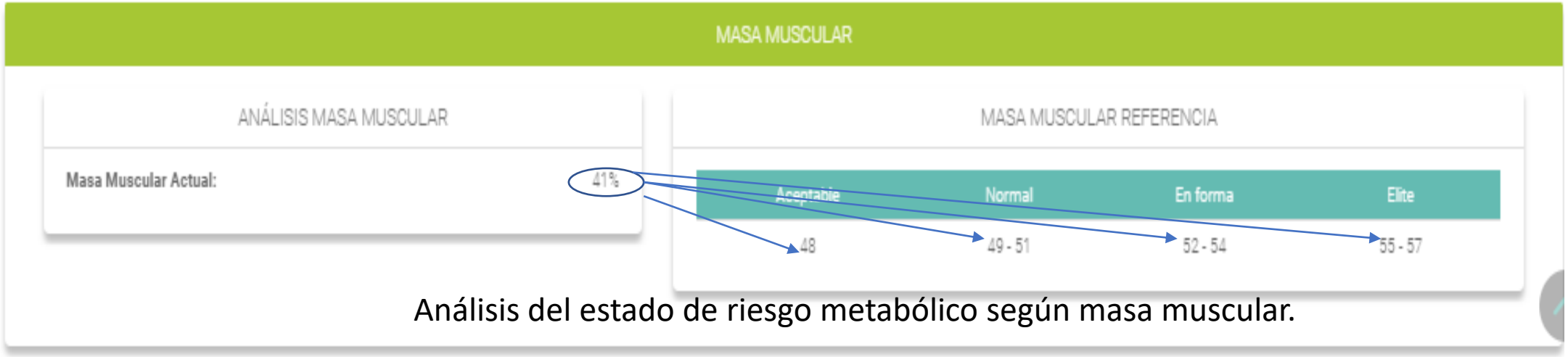
Cinta Métrica: Análisis



Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de cintura.

Análisis del estado de riesgo metabólico según parámetro de % de grasa de Cinta Métrica.

Cinta Métrica: Análisis



Análisis del estado de riesgo metabólico según masa muscular.

Análisis del estado de riesgo metabólico según grasa visceral (según diámetro de cintura).

Cinta Métrica: Datos para Entrenamiento

Le indicarás el puntaje al alumno que arrojó el análisis del software (mientras el puntaje es un valor negativo, mejor es la condición física del alumno), ya que este puntaje es de riesgo, es decir, en este caso tiene un riesgo positivo de (1,1).

El nivel de entrenamiento señalará en que grupo general se encuentra nuestro alumno (Básico, Intermedio o Avanzado).

Frecuencia Cardíaca Mínima	Frecuencia Cardíaca Máxima
121.55 PPM	158.95 PPM

Scoring: 1.1

Nivel de Entrada: Sedentario

Nivel de Entrenamiento: Básico

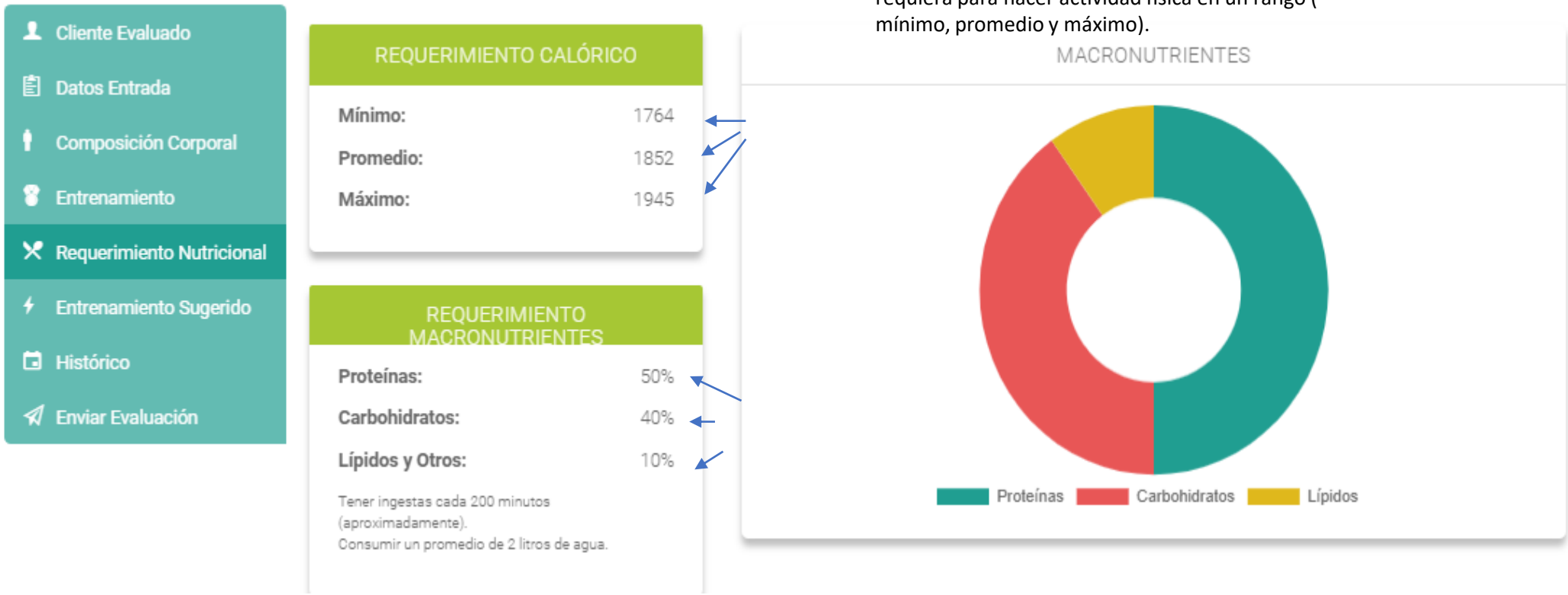
Nivel de Entrada	Scoring	Nivel de la Clase
Alto Riesgo	3.6 - 7	Nivel Básico
Riesgo	2.6 - 3.5	Nivel Básico
Sedentario	1.1 - 2.5	Nivel Básico
Normal Sedentario	0.3 - 1	Nivel Intermedio
Normal	-0.5 - 0.2	Nivel Intermedio
En forma	-1.5 - -0.6	Nivel Intermedio
Deportivo	-2.9 - -1.6	Nivel Avanzado
Atlético	-3.9 - -3	Nivel Avanzado
Elite	-5 - -4	Nivel Avanzado

El nivel de entrada señala en qué situación específica se encuentra el alumno, con miras a alcanzar el siguiente nivel.

Es “scoring” o puntaje tendrá un rango y a este rango, se le designará un color de acuerdo al estado físico del evaluado.

El “scoring” cumple una doble función para el evaluador: es un indicador del su real estado, y para el evaluado es un indicador real de donde comienza y notar sus progresos en forma progresiva.

Cinta Métrica: Nutrición



Se indicará al evaluado la cantidad de calorías que requiera para hacer actividad física en un rango (mínimo, promedio y máximo).

Además, le indicarás que ese volumen calórico va asociado a una nomenclatura determinada de macronutrientes (Proteínas, Carbohidratos, Lípidos).

Cinta Métrica: Nutrición

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Prohibidos

Frituras en general, bebidas alcohólicas, leche entera, embutidos, dulces, chocolates, mantequilla, carne de cerdo. Estos alimentos poseen un alto contenido calórico, así como también un bajísimo valor biológico. Se recomienda no consumirlos de ninguna forma.

Con Moderación

Arroz, papas, pastas, huevo entero, carnes rojas, frutas, cereales integrales, frutos secos, sal. Estos alimentos nos entregan buena fuente de recursos energéticos. Para enfrentar el gasto diario se recomienda consumir de 3 a 4 porciones al día.

Sin Restricción

Verduras, pescado, pollo y pavo sin piel, agua desmineralizada, jugos de fruta naturales sin azúcar. Estos alimentos nos entregan una buena fuente de proteínas y vitaminas para el mejoramiento de nuestra salud y condición física, recomendamos consumir de 5 a 6 porciones diarias.

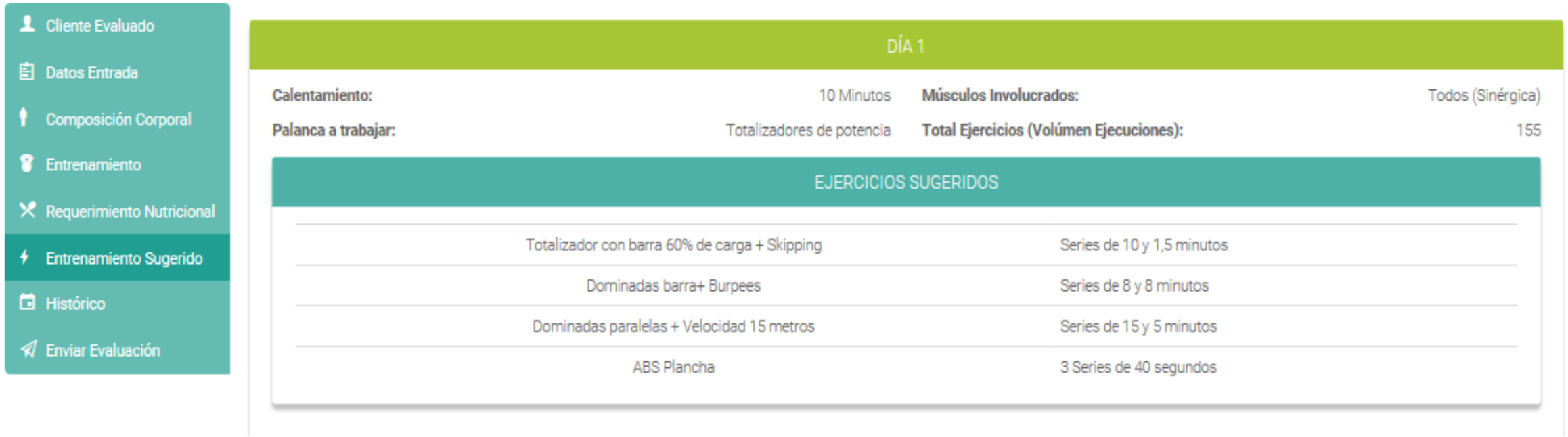
MACRONUTRIENTES

Proteínas: e encuentran en carnes rojas, blancas, magras, lácteos descremados, ayudan a formar tejido muscular y aportan 4 calorías por gramo.

Carbohidratos: Se encuentran en los derivados de trigo (pan, harinas, pastas, etc.), granos, cereales, frutas y verduras. Aportan 4 calorías por gramo.

Lípidos: Se encuentran en frutos secos, dáctiles, palta, salmón, aceite de oliva, etc. Aportan 9 calorías por gramo.

Cinta Métrica:Entrenamiento Sugerido

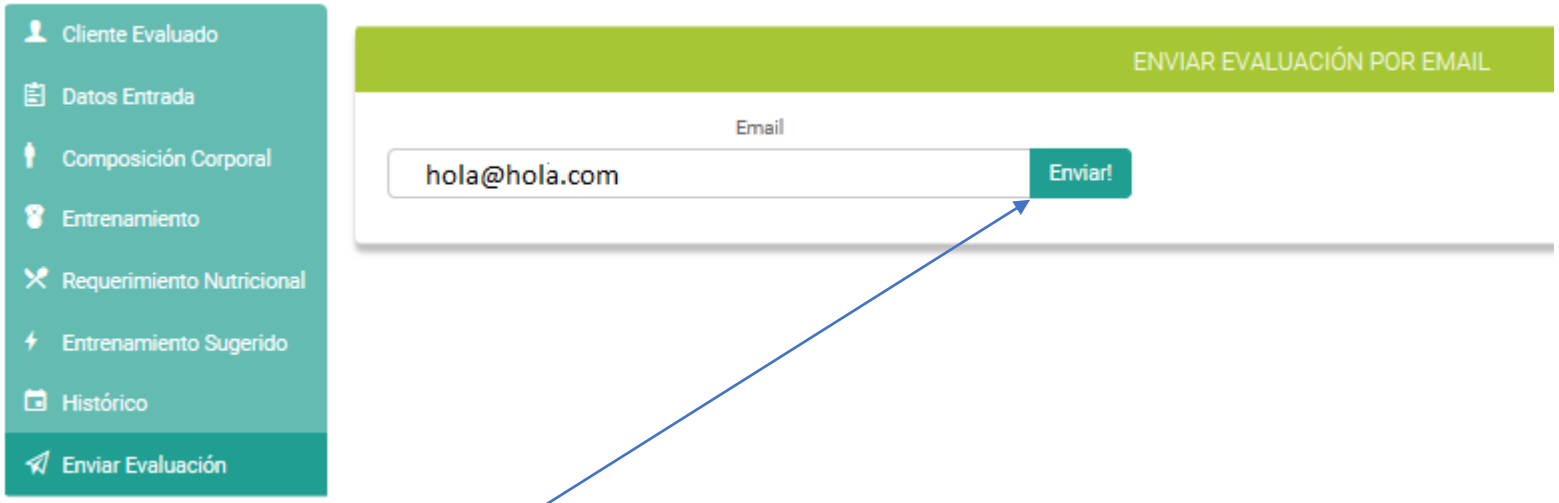


Esta es en una sugerencia de entrenamiento. La interpreta un prescriptor de entrenamiento capacitado de acuerdo con el nivel del resultado del software con su scoring.

Cinta Métrica: Histórico

Podrás mostrar el estado y mejora del alumno, en parámetros objetivos de sus avances.

Cinta Métrica: Envío de Evaluación

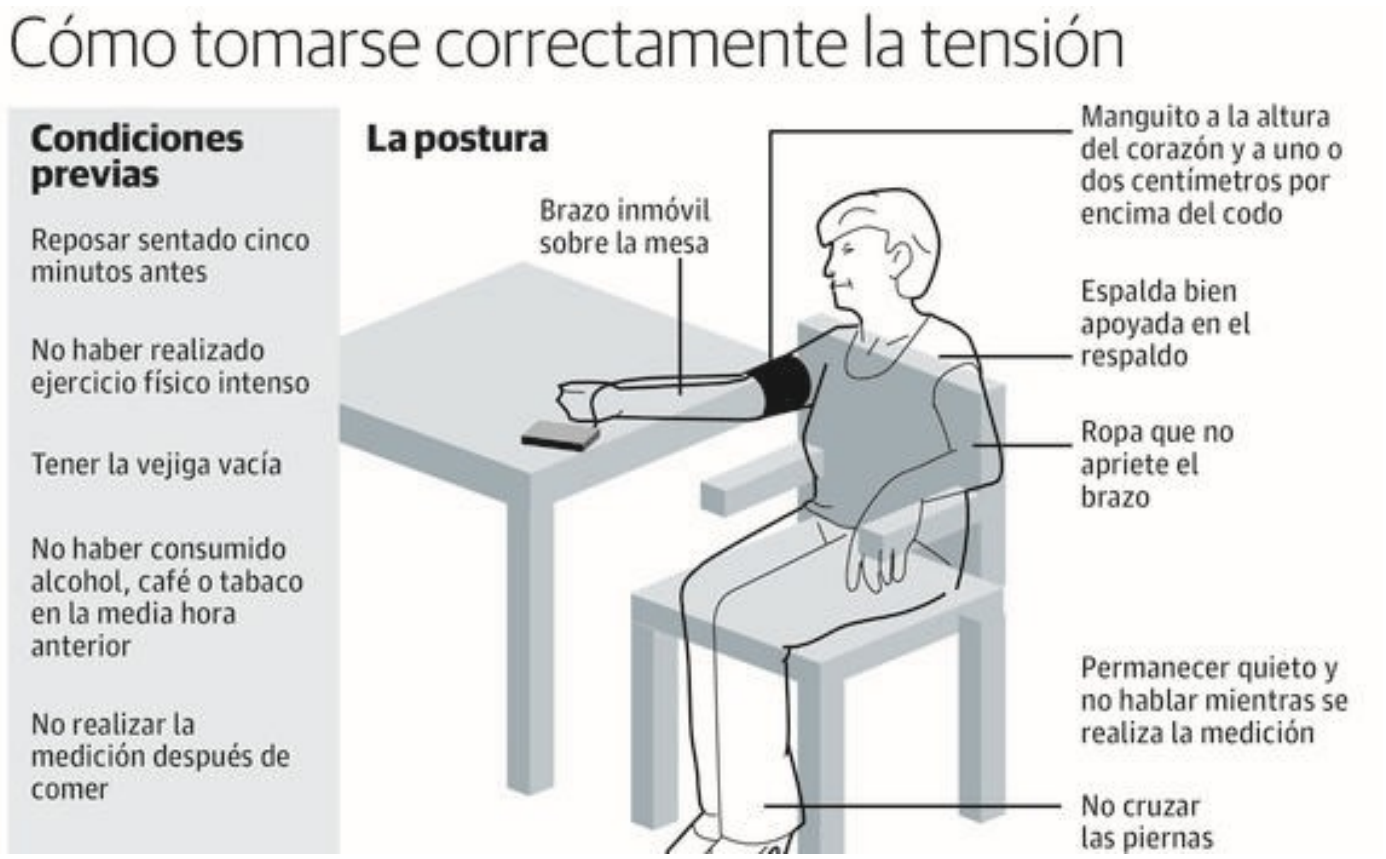


Esta opción es para que la información de R-Fit, llegue inmediatamente al correo electrónico del evaluado en formato PDF.

Cinta Métrica:
Materiales para evaluar

Cinta Métrica: Procedimiento operativo evaluación

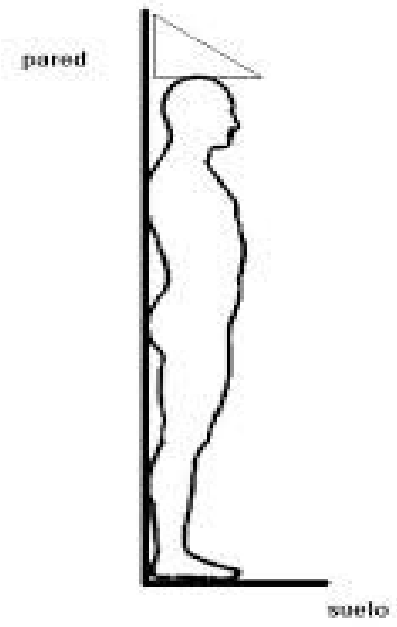
1.- Tensión Arterial.



Cinta Métrica: Procedimiento operativo evaluación

2.- Peso (kilogramos).

3.- Estatura (centímetros).



Cinta Métrica: Procedimiento operativo evaluación

4.- CINTURA

Se mide el contorno del la cintura a 1,5 cms. arriba del ombligo.

5.- CADERA

El sujeto debe estar relajado y descubierto de la parte que comprende la cadera para palpar los trocánteres mayores de la cabeza del fémur. Cuando se hayan localizado los trocánteres se coloca la cinta métrica sin comprimirla alrededor de estos, en su circunferencia máxima y se procede a realizar la lectura.

6.- BRAZO (Derecho)

Se mide el contorno del bíceps relajado en su parte media.

7.- PIERNA (Derecha)

El examinado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas. El evaluador mantiene la cinta perpendicular al eje longitudinal del fémur en su parte media. Es conveniente para facilitar la medición el situarse al lado derecho.

8.- CUELLO

Colocar la cinta métrica debajo de la laringe (manzana de Adán)
Poner la cinta plana y pasarla alrededor del cuello manteniendo los hombros rectos y la cinta lo más recta posible.

PERÍMETROS

Toda reproducción total o parcia de este contenido esta prohibido, ya que es propiedad de la Sociedad Chilena para la educación física recreación y salud.
Santiago de Chile Julio 2019