

# IMC - ICC, DE LOS APRENDICES DE PROGRAMAS TÉCNICOS Y TECNÓLOGOS DEL SENA REGIONAL TOLIMA CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS



**Autor:**  
**Luis Alejandro Vargas Parga**

El objetivo de este trabajo es conocer los índices de IMC e ICC de los aprendices del Centro de Comercio y Servicios. Este trabajo tuvo un enfoque cuantitativo descriptivo y correlacional, respecto al IMC; como medida para establecer la relación entre peso y altura, y el ICC para conocer el riesgo cardiovascular a partir de la relación cintura/cadera.

Palabras Claves: Composición corporal, riesgo cardiovascular, cultura física, IMC, ICC, OMS.

## Introducción

Para la OMS un gran porcentaje de las muertes mundiales son a causa de las ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles), y gran parte de estas se presentan por cargas laborales.

El SENA, al favorecer la calidad de vida de sus aprendices y garantizar un desempeño laboral óptimo, implementa una competencia

transversal de cultura física en la formación de las titulaciones en etapa lectiva, con la cual se busca enseñar, generar hábitos y estilos de vida saludables.

## Desarrollo

Se tomaron 12 titulaciones técnicas y tecnológicas del centro de comercio y servicios, en etapa lectiva. Dichas titulaciones están compuestas por 257 aprendices de ambos géneros y de edades que abarcan entre los 16 y 56 años, en el primer trimestre del año 2014. Se procedió a realizar una valoración física de IMC y ICC; luego se elaboró un formato de recolección de datos que están anexos en los portafolios de evidencias de formación. El tipo de estudio descriptivo fue el más adecuado para dar a conocer las características de los valores ya presentados en las baterías de valoración física. La técnica de recolección de datos utilizada fue la observación directa y toma manual o registro de medidas. Posteriormente se digitalizaron en una planilla de Excel XP versión 2007 y se procedió al análisis de la información recolectada.

## Fórmulas utilizadas:

**IMC: PESO / ESTATURA x ESTATURA**  
**ICC: PERIMETRO CINTURA /**  
**PERIMETRO CADERA**

### Análisis de la Información, Tablas.

Promedio IMC-ICC para hombres, Tabla No.1

TOTAL APRENDICES	PROMEDIO DE EDAD		PROMEDIO DEL IMC		PROMEDIO DEL ICC	
	102	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
	54	16	39,29	16,33	1,26	0,58

*Vargas, Luis (2014)*

Promedio IMC-ICC para mujeres, Tabla No.2

TOTAL APRENDICES	PROMEDIO DE EDAD		PROMEDIO DE IMC		PROMEDIO DE ICC	
	156	MAX	MIN	MAX	MIN	MAX
	56	15	38,6	17,17	1,26	0

*Vargas, Luis (2014)*

Índice De Masa Corporal, Tabla No.3

Interpretación	Hombres	Mujeres
DELGADEZ III (0 - 5)	0	0
DELGADEZ II (5 - 10)	0	0
DELGADEZ I (10 - 18,5)	8	10
PESO NORMAL (18,5 - 24,9)	77	95
SOBRE PESO (25 - 29,9)	9	38
OBESIDAD I (30 - 34,9)	7	11
OBESIDAD II (35 - 39,9)	1	2
OBESIDAD III (40+)	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>102</b>	<b>156</b>

*Vargas, Luis (2014)*

Índice de Cintura/Cadera, Tabla No. 4

Interpretación	Hombres	Mujeres
RIESGO BAJO	39	38
RIESGO MODERADO	36	55
RIESGO ALTO	15	37
RIESGO MUY ALTO	12	26
<b>TOTAL</b>	<b>102</b>	<b>156</b>

*Vargas, Luis (2014)*

Se observó que el IMC para hombres y mujeres es alentador, ya que más del 70% de la población estudiada presenta un peso normal respecto a la interpretación de su correlación peso y altura. Sin embargo, son las mujeres quienes tienen un predominio de sobrepeso y obesidad tipo I. En el análisis del ICC se analizó que predomina el riesgo moderado para ambos géneros, pero se detalla con preocupación el índice de riesgo alto en la población femenina.

## Bibliografía

Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Hernández de Valera, Y., & Hernández, R. (1997). Relación del índice cintura/cadera con la masa y el porcentaje de grasa corporal. Arch. latinoam. nutr, 47(4), 315-22.



<b>Autor:</b>	<b>Luis Alejandro Vargas Parga</b>
<b>Grupo de investigación</b>	<b>GESICOM – Centro de Comercio y Servicios SENA – Tolima</b>
<b>Lic. Educación Física Deporte y Recreación Estudiante De Maestría En Educación novena Cohorte Universidad Del Tolima Instructor De Entrenamiento Deportivo, Sena Regional Tolima</b>	