

ESTACIÓN 4 - Calidad de vida (Temperancia)



Actividad:

Medida de la altura, el peso y el cálculo del porcentaje de grasa corporal.

Número de voluntarios: 3 (un voluntario para cada cinta métrica que mide la altura de las visitas y un voluntario por balanza).

Materiales:

- 8 sillas dispuestas en semicírculo para la sala de espera.
- 2 paneles “Calidad de vida”.
- 2 balanzas digitales con grasa corporal.
- Pilas o baterías de reserva para las balanzas.
- Tableros y bolígrafos: 1 para cada balanza.
- De 2 cintas métricas.
- De 2 mesas pequeñas de apoyo.
- 1 alfombra pequeña para cada balanza o 2 camineros.
- 1 alfombra pequeña para cada cinta métrica.
- Papel secante y alcohol líquido para higienizar las balanzas.
- 2 cestos de basura pequeños con bolsas de basura.
- Tabla de valores ideales – Grasa corporal (imprimir antes del comienzo de la feria).

Comentarios:

Coloque las sillas en la sala de espera. Debe haber un voluntario para cada cinta métrica y uno para cada balanza.

Coloque las cintas métricas en la pared o columnas, con por lo menos de 1 a 2 metros entre cada una. Ponga las balanzas en

el suelo, 2 de cada lado de la estación, cerca de las cintas métricas. Deje los papeles secantes, el alcohol y los cestos cerca de las balanzas.

Si hay tiempo para la charla, espere a formar un grupo de, por lo menos, 6 personas y hable brevemente sobre la temperancia. El concepto de temperancia incluye utilizar con moderación aquello que es saludable, y evitar completamente lo que es perjudicial. Incentive a los participantes a formar el hábito de disfrutar solo de lo que es saludable.

Se debe orientar a las visitas a sacarse las medias y los zapatos para iniciar las pruebas y medir la altura, que se anotará en el formulario "Resultado". Luego, deben ir hacia las balanzas. Allí, indicarán el sexo, la altura y la edad, antes de pesarse, para obtener el porcentaje de grasa corporal. Vea el manual específico de cada modelo de balanza para tener informaciones precisas. Las balanzas deben ser higienizadas con alcohol entre un visitante y otro. Evite usar alcohol en gel porque deja residuos en los sensores. Para calcular la grasa, es fundamental que la persona esté descalza. Si la persona tiene medias finas no evalúe la grasa, solo anote el peso. Después de tener los resultados, anótelos en el formulario "Resultados". Use la tabla de grasa corporal para descubrir lo ideal para cada persona, de acuerdo con el sexo y la edad, y anótelo también en el formulario "Resultados". La tabla de grasa corporal puede encontrarse en los anexos. Después de las pruebas, devuélvale el formulario a la visita y diríjalo a la estación Aire.