

## TALLER ANTROPOMETRÍA

Con la realización del siguiente taller teórico práctico, se pretende tener un acercamiento respecto a las medidas que se aplican a la hora de evaluar la composición corporal de los deportistas, las cuales pueden ser aplicadas a sujetos físicamente activos, siempre y cuando se empleen las fórmulas desarrolladas para los mismos.

### **Metodología:**

En el segundo bloque de la materia se realizará una demostración por parte de la profesora apoyada también con videos explicativos, respecto a los puntos anatómicos, marcaciones y toma de medidas.

Para la actividad los alumnos deben llevar ropa cómoda, se sugiere una camiseta de tiras y pantaloneta cómoda en material delgado para facilitar la toma de perímetros.

De ser posible llevar cinta métrica (quienes la tengan), lápiz de ojos, alcohol y algodón para borrar las marcas al finalizar la toma de medidas

<b>Datos básicos</b>	
Peso	
Talla	
Talla sentado	
<b>Perímetros</b>	
Perímetro de brazo relajado	
Perímetro de brazo tenso	
Perímetro del Antebrazo	
Perímetro de la Muñeca o carpo	
Perímetro del tórax	
Perímetro de cintura	
Perímetro de cadera	
Perímetro de muslo máximo	
Perímetro de muslo medio	
Perímetro de pantorrilla	
<b>Diámetros</b>	
Diámetro de húmero	
Diámetro de fémur	
<b>Pliegues</b>	
Tricipital	
Subescapular	
Bíceps	
Cresta iliaca	
Supaespinal	
Abdominal	
Muslo	
Pierna	

**Determinar:**

**Índice de Masa Corporal:**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$$

IMC=

**% de grasa: Buscar anexo 1. Valores de referencia Yuhasz**

Por medio de la ecuación de 6 pliegues cutáneos (**Tríceps, subescapular, abdominal, supraespinal, muslo anterior y pierna media**) recomendada por Yuhasz..

$$\% \text{ Grasa} = 0.1051 * (\text{suma de 6 pliegues cutáneos}) + 2.585 \text{ (Hombres)}$$

$$\% \text{ Grasa} = 0,1548 * (\text{suma de 6 pliegues cutáneos}) + 3,580 \text{ (Mujeres)}$$

**Obtenga los Kilos de masa grasa así:**

$$\text{Masa Grasa (Kg)} = \text{Peso Kg} \left( \frac{\% \text{Grasa}}{100} \right) \text{ Masa Grasa (Kg)} =$$

**Obtenga los Kilos de masa libre de grasa así:**

$$\text{Masa libre de grasa (kg)} = \text{Peso corporal (kg)} - \text{Masa grasa (kg)} \text{ Masa libre de grasa (kg)} =$$

**AKS Calcule el Índice de sustancia corporal activa: Anexo 2**

$$\text{AKS} = \text{MLG} \times 100.000 / \text{Est Cm}^3$$

AKS=

**Calcule el Índice còrmico:**

$$= \frac{\text{Talla sentado (cm)}}{\text{Talla (cm)}} \boxed{*100}$$

Anexo 1:

DEPORTE	Hombres %	Mujeres %
Maratón	5.5 - 9	9 -15
Ciclismo	5 -7	9-15
Gimnasia Artística	5 - 7	9 - 14
Natación	7-10	14-20
Baloncesto	7-11	14-21
Tenis	8 -10	13-22
Fútbol	7- 11	12-22
Beisbol	8-15	-----
Canotaje	6- 12	10-18
Levantamiento de pesas	6-14	12-20
Hockey	6-12	10-18
Voleibol	6-12	14-20
Levantamiento de pesas	6-14	12-20

Anexo 2:

### Interpretación de resultados de AKS

< 0.99 indica masa metabólicamente activa **deficiente**

1-1.12 Indica masa metabólicamente **adecuada**

> 1.12 masa metabólicamente activa **muy buena**

### Anexo 3: índice cormico

Categoría	Referencia	Varones (%)	Mujeres (%)	Categoría
Braquicormicos	Tronco corto	Hasta 51	Hasta 52	<b>1</b>
Metrocormicos	Tronco medio	51.1-53	52.1-54	<b>0</b>
Macrocoormicos	Tronco largo	53.1- mas	54.1- mas	<b>2</b>