

# TALLER DE ANTROPOMETRÍA

Prof. Pedro Alexander

## Introducción

A través del tiempo la antropometría ha tomado diferentes vías, lo que ha permitido su fortalecimiento, imponiendo al mismo tiempo una gran presión sobre los grupos de nutricionistas, ergonomistas y científicos del deporte y la salud, quienes a través de los años han trabajado arduamente para sistematizar los procesos y darle homogeneidad a las técnicas de medición de las variables antropométricas y los métodos de análisis.

En la actualidad se puede aseverar que se han logrado avances extraordinarios en la uniformidad de los procesos de medición, gracias al trabajo sostenido de la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría (ISAK), organismo que ha introducido actividades para la acreditación de antropometristas, cuyas metodologías y programas han sido aceptados; por consenso, por la gran mayoría de investigadores y organizaciones científicas que se dedican a labores conexas a la antropometría... Hoy se puede afirmar que los procesos antropométricos han alcanzado un nivel de estandarización adecuado, al menos el necesario para establecer opciones de comparación entre resultados obtenidos por investigadores en diferentes países.

En esta oportunidad se oferta el presente taller, en el marco de las VIII Jornadas Internacionales Nutrición para las Actividades Física y el Deporte, el cual permitirá exponer con la versatilidad necesaria temas relacionados con las técnicas de mediciones antropométricas actuales y sus aplicaciones en el ámbito de la composición, forma y proporcionalidad corporal, amén de aspectos inmersos en el área de la nutrición.

## Contenido

Duración	Contenido
45 min.	Introducción a la antropometría. Métodos de campo para la estimación del porcentaje de grasa corporal. Derivación de variables asociadas a la composición corporal. El somatotipo de Heath-Carter, consideraciones generales. Aspectos básicos de la técnica de Albert Behnke para la determinación del somatograma.
30 min.	Relación de la antropometría con la Salud, la nutrición y el deporte. Consideraciones prácticas.
40 min.	<b>Práctica:</b> Sitios anatómicos de referencia utilizados en antropometría. Técnicas de medición del peso, la talla, panículos, perímetros, diámetros y longitudes corporales. Trabajo de medición entre los integrantes del curso.
35 min.	<b>Práctica:</b> Determinación del porcentaje de grasa, peso magro y peso ideal (mínimo y máximo), utilizando panículos y perímetros corporales. Determinación de las variables somatotípicas y su utilización en el proceso de descripción y comparación entre individuos y muestras. Somatograma de Behnke, interpretación de resultados y estudio de casos.
15 min.	Análisis de datos antropométricos y elaboración de reportes a través del computador.

## Información importante:

- Los participantes deben vestir de manera tal, que permita la realización de mediciones antropométricas entre ellos.
- Deben llevar consigo una calculadora, o una microcomputadora.