COLEGIO EL JAZMIN IED

Resolución No 1297 del 16 de julio de 2013
NIT.830019043-1 DANE:11100112530
Preescolar, Básica y Media.
Email: cedeljazmin16@redp.edu.co
http://colegio.redp.edu.co/eljazmin/
"Construyendo con tecnología y en convivencia un proyecto de vida"

BOGOTÁ
Secretaria de Educación

TRABAJO DIEM EDUCACION FISICA

Nombre del Docente: **LUIS ALONSO PINEDA PULIDO**		Correo Electrónico: **lapinedap1@educacionbogota.edu.co**
Grado 10	**Asignatura:** NUTRICION	Sede: **A**

Título o Tema: EVALUACION FISICA (Antropometría)

Objetivo:

- Establecer la importancia de la antropometría como disciplina que complementa el trabajo de evaluación de la condición física de un individuo.

Desempeño:

- Obtiene medidas antropométricas de su cuerpo, como referente para el establecimiento de un punto de partida previo al inicio de un programa de actividad física.

INTRODUCCIÓN

El término antropometría proviene del griego anthropos (hombre) y metrikos (medida) y trata del estudio cuantitativo de las características físicas del hombre.

El interés por conocer las medidas y proporciones del cuerpo humano es muy antiguo. Los egipcios ya aplicaban una fórmula fija para la representación del cuerpo humano con unas reglas muy rígidas.

En la época griega, el canon es más flexible, pudiendo los artistas corregir las dimensiones según la impresión óptica del observador. Policleto, en el siglo V formuló un tratado de proporciones, a partir del cual Vitrubio desarrolló el canon romano que dividía el cuerpo en 8 cabezas.

Existen varias manifestaciones de la antropometría que trascienden en la ergonomía, la arquitectura, el diseño, la nutrición, la actividad física entre otras

En relación con la nutrición y la actividad física, las técnicas de antropometría son utilizadas como una herramienta para evaluar el estado nutricional del individuo y su participación en programas de ejercicio. El estudio antropométrico o las medidas bio antropométricas permite calcular una serie de medidas como altura, peso, IMC, relación Cintura-Cadera, componente muscular, componente adiposo, agua corporal, entre otros, y así obtener información acerca del estado corporal y nutricional del individuo lo que permite tratar en el caso de su existencia de ciertas deficiencias o aptitudes físicas, especialmente antes de iniciar un programa de entrenamiento físico.

ACTIVIDAD:

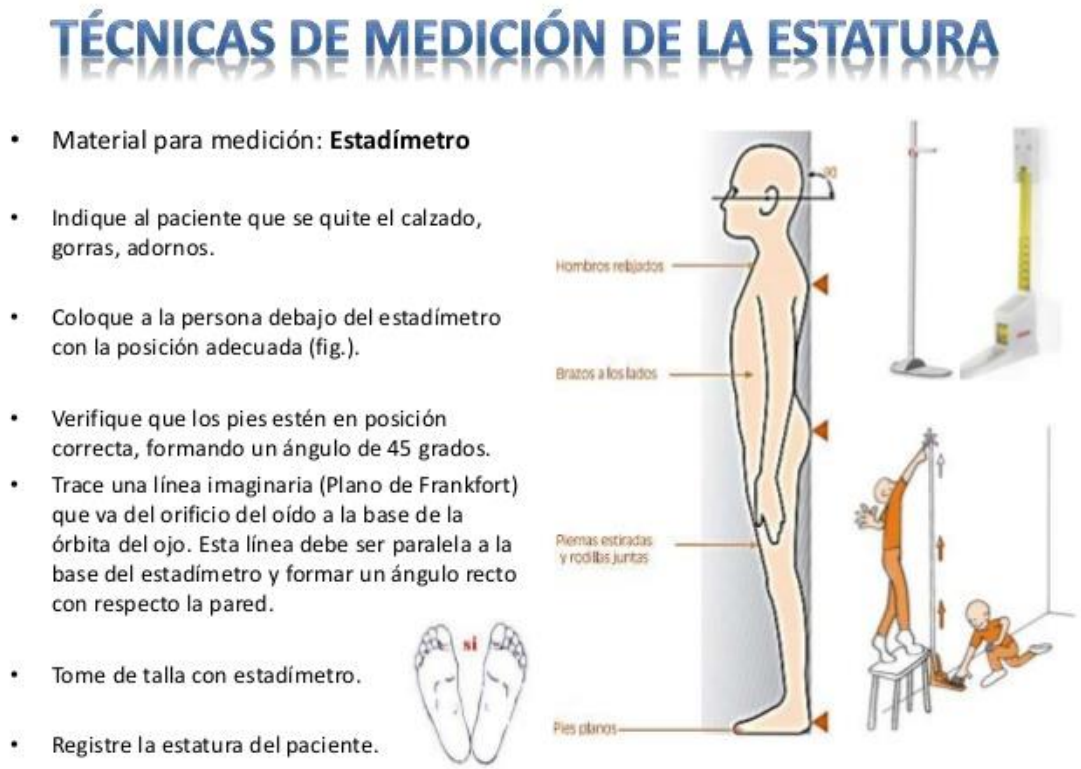
Tomar las siguientes mediciones corporales:

1. **PESO (KG)**

- Utilizar una báscula análoga o digital para determinar los kilogramos que Ud. pesa

2. **TALLA (Metros)**

- Utilizar un metro de tela, ubicar el extremo del 1del metro en el vértice del piso y la pared y tomar una medida de 1 metro y hacer una marca en la pared con un lápiz.
- Luego pegar el metro en la pared, colocando en extremo del metro en la marca hecha en la pared.
- Descalzo, ubicarse de espalda a la pared con los brazos a los lados y apoyando talón, glúteos, espalda y cabeza, con la mirada al frente.
- Con una escuadra o libro colocarlo sobre la cabeza y en contacto con la pared para determinar la talla o estatura en metros.

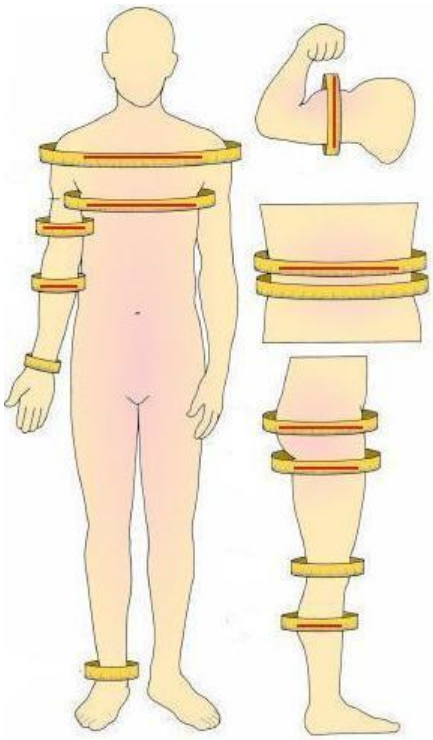


3. **PERÍMETROS** (cm)

- Con una cinta métrica de tela, rodear el segmento y manteniendo ajustada la cinta tomar la medida del perímetro correspondiente.
- Los perímetros se miden en el lado derecho y en el lado izquierdo
- Los datos se deben registrar en la columna correspondiente a TOMA # 1

- Cuello (se coloca la cinta métrica alrededor del cuello)
- Cintura escapular (se coloca la cinta métrica en la parte externa de los hombros)
- Pectoral (se coloca la cinta métrica alrededor del pecho, sobre la parte más abultada y debajo de los brazos
- Cintura (Se coloca la cinta métrica alrededor de la cintura, dos dedos por encima del ombligo)
- Cadera (Se coloca la cinta métrica alrededor de la cadera en la parte más abultada de los glúteos)
- Brazo (con el codo flexionado, se coloca la cinta métrica en la parte más abultada del brazo)
- Antebrazo (Con el codo extendido, se coloca la cinta métrica en la parte más abultada del antebrazo)

- Muñeca (Con la mano empuñada, se coloca la cinta métrica, adelante del hueso saliente del cubito)
- Muslo (En la parte media del muslo, se coloca la cinta métrica)
- Rodilla (En la parte superior de la rodilla se coloca la cinta métrica)
- Pantorrilla (se coloca la cinta métrica en la parte más abultada de la pantorrilla)
- Tobillo (Se coloca la cinta métrica, justo sobre los huesos del tobillo)



4. INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

$$\frac{\textbf{PESO (Kg)}}{\textbf{Talla (metros) x Talla (metros)}}$$

Clasificación	IMC (Kg/m²	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

5. RELACION CINTURA CADERA

$$\frac{\textbf{PERIMETRO CINTURA (Cm)}}{\textbf{PERIMETRO CADERA (Cm)}}$$

Normas de Proporción Cintura-Cadera				
Género	**Excelente**	**Bueno**	**Promedio**	**En Riesgo**
Hombres	<0.85	0.85-0.89	0.90-0.95	≥0.95
Mujeres	<0.75	0.75-0.79	0.80-0.86	≥0.86

RECOLECCION DE DATOS

	TOMA # 1	TOMA # 2
FECHA		
Peso Corporal		
Talla		
IMC		
Relación Cintura - Cadera		
PERIMETROS		
Cintura Escapular		
Cuello		
Pectoral		
Cintura		
Cadera		
Brazo Derecho		
Brazo Izquierdo		
Antebrazo Derecho		
Antebrazo Izquierdo		
Muñeca Derecha		
Muñeca Izquierda		
Muslo Derecho		
Muslo Izquierdo		
Rodilla Derecha		
Rodilla Izquierda		
Pantorrilla Derecha		
Pantorrilla Izquierda		
Tobillo Derecho		
Tobillo Izquierdo		