



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL DIPLOMADO EN
ANTROPOMETRIA DEPORTIVA**

ANTROPOMETRIA DEPORTIVA



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud en el abordaje y análisis de la antropometría deportiva, sus técnicas y cálculos para la optimización de registro de datos corporales de los atletas y evaluación de sus progresos.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y definir los conceptos claves en torno al tema de Antropometría
- Establecer las técnicas correctas y oficiales en la toma de medidas antropométricas.
- Comparar las técnicas de medidas antropométricas de diferentes instituciones.
- Analizar la variabilidad de la masa muscular y la masa grasa en un seguimiento nutricional.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del curso.....50%
- Examen práctico al término del curso.....50%

MODALIDAD: Diplomado		NOMBRE: Antropometría Deportiva
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
4.1 4.1.1 4.1.1.1 4.1.1.2 4.1.1.3 4.1.2 4.1.2.1 4.1.2.2 4.1.2.3 4.1.3 4.1.3.1 4.1.3.2 4.1.3.3 4.1.3.4 4.1.3.5 4.1.3.6 4.1.4 4.1.4.1 4.1.4.2 4.1.4.3 4.1.5	Antropometría I (Introducción y Osteometría) Introducción a la antropometría <i>Historia de la antropometría</i> <i>Antropometría clínica</i> <i>Antropometría deportiva</i> Somato tipos, análisis y características <i>Meso morfo</i> <i>Endo morfo</i> <i>Ecto morfo</i> Análisis de la anatomía ósea <i>Huesos (Largos, cortos y planos)</i> <i>Diáfisis</i> <i>Epífisis</i> <i>Crestas</i> <i>Cóndilos</i> <i>Articulaciones</i> Técnicas de medición osteométricas <i>Uso del Osteometro</i> <i>Diámetros óseos</i> <i>Determinación de la masa ósea</i> Generalidades de identificación de las patologías Oseas por valoración antropométrica.	4.0
4.2 4.2.1 4.2.1.1 4.2.1.2 4.2.1.3 4.2.1.4 4.2.2 4.2.2.1 4.2.2.2 4.2.2.3 4.2.2.4	Antropometría II (Plicometría) Obesidad <i>Causalidades de la obesidad</i> <i>Tipos de obesidad y sus características</i> <i>Análisis del tejido adiposo</i> <i>Análisis de la "celulitis"</i> Técnicas de medición con el plicometro <i>Pliegues cutáneos</i> <i>Determinación de la masa grasa (kilogramos y porcentaje)</i> <i>Registro periódico de la variación en la masa grasa</i> <i>Calculo de la relación reducción de grasa y aumento muscular</i>	4.0

4.3 4.3.1 4.3.2 4.3.3 4.3.4 4.3.5	Antropometría III (Masa Muscular) Anatomía muscular Perímetros musculares Técnicas de medición de perímetros musculares Determinación de masa muscular (kilogramos y porcentaje) Registro periódico de la variación en la masa muscular	4.0
4.4 4.4.1 4.4.2 4.4.3 4.4.4 4.4.5	Antropometría IV (Calculo y Registros) Introducción y registro de la somato carta Triángulo de Sheldon representación gráfica de los valores numéricos Lectura de resultados Asimetrías y proporcionalidades. Recomendaciones deportivas y de entrenamiento	4.0
TOTAL DE HORAS		16.0

