

1^{er} Premio XI Edición SODECO

ANTROPOMETRÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Entendiendo por “actividad física” cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, el servicio antropométrico es especialmente interesante para aquellas personas:

- Que quieran conocer y controlar su estado físico: peso, porcentaje de grasa, porcentaje masa muscular, etc.
- Que manipulen cargas habitualmente.
- Que desarrollen tareas con riesgo dorsolumbar.
- Que desarrollen actividades deportivas ocasionales o que realicen tareas de mantenimiento físico.
- Deportistas de competición que deseen conocer su estado físico alcanzar el referente para cada práctica deportiva.
- Que estén preparando pruebas físicas.

En general, para todas aquellas personas, empresas y clubes deportivos que estén interesados en conocer la evolución física de su personal o deportistas.



UTILIDAD DE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

- Permiten conocer la evolución somática durante el entrenamiento del deportista, cualquiera que sea su nivel.
- Ayudan a mejorar los gestos erróneos en la ejecución de las tareas laborales y en la práctica deportiva, evitando el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
- Mejora de las pautas de entrenamiento para alcanzar el morfotipo referencial para cada disciplina deportiva.
- Eliminar lesiones al analizar las asimetrías corporales y los ángulos que pueden describir las extremidades en las actividades laborales y en determinadas prácticas deportivas.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Al finalizar la sesión de medidas, se entrega un informe con los resultados obtenidos y una diagnosis de la situación morfológica en ese momento.

En estudios más detallados, los resultados se entregarán en un dossier en el que aparecerán todas las medidas, índices, gráficas y diagnosis final.