

CURSO

Técnicas Antropométricas en Salud y Deporte

Inicio: 5 de abril

PROGRAMA

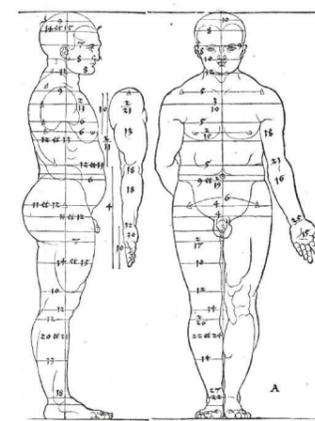
Fundamentos

El conocimiento y aplicación de las **técnicas antropométricas** son esenciales en el ámbito de la salud y el deporte. La medición de las dimensiones y la composición corporales proporciona información crucial para la evaluación de la salud, el rendimiento deportivo y la planificación de programas de entrenamiento.

Este curso de extensión tiene como objetivo capacitar a profesionales y estudiantes en la aplicación práctica de técnicas antropométricas, promoviendo la comprensión de su relevancia en el contexto de la salud y el deporte.

Objetivos

- ▶ Comprender los fundamentos teóricos de las técnicas antropométricas.
- ▶ Aplicar correctamente las técnicas de medición antropométrica.
- ▶ Interpretar los resultados de las mediciones en el contexto de la salud y el rendimiento deportivo.
- ▶ Integrar la información antropométrica en la planificación de programas de entrenamiento y evaluación de la salud.



Contenidos



Unidad 1

Fundamentos Teóricos

Introducción a la antropometría.

Conceptos básicos de anatomía y fisiología relevantes.

Instrumentos y equipos utilizados en la medición antropométrica.

Unidad 2

Técnicas de medición

Mediciones antropométricas básicas.

Evaluación de la composición corporal: pliegues cutáneos y métodos de bioimpedancia.

Interpretación de resultados y elaboración de informes.

Unidad 3

Aplicación Práctica en Salud y Deporte

Uso de las técnicas antropométricas en la evaluación de la salud.

Aplicación en el ámbito deportivo: selección y seguimiento de atletas.

Integración de datos antropométricos en la planificación de programas de entrenamiento.

Modalidad

El curso se desarrollará de manera semipresencial, combinando clases teóricas en línea a través de plataformas virtuales con sesiones prácticas presenciales. Las sesiones presenciales permitirán la aplicación directa de las técnicas aprendidas y la interacción con los docentes.

Método de Evaluación

Evaluación Choice: Se realizarán evaluaciones tipo "choice" en línea al final de cada semana para evaluar la comprensión teórica de los participantes.

Trabajo Práctico: Los participantes realizarán un proyecto final que incluirá la aplicación práctica de las técnicas antropométricas en un caso de estudio, seguido de una presentación y análisis de resultados.

