

## **Tabla de contenido**

Presentación .....	11
Introducción .....	13

<b>Capítulo 1</b>	
<b>Evolución, conceptos y ámbito de la Cineantropometría .....</b>	<b>15</b>
Evolución de la Cineantropometría .....	17
Evolución del vocablo “Cineantropometría” desde la antropometría y la biometría .....	19
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Medición del estado y cambio, protocolos, proformas, marcas referenciales y convenciones .....</b>	<b>35</b>
Estado y cambio .....	37
Medición e interpretación .....	38
Proforma cineantropométrica .....	40
Marcas referenciales .....	42
Convenciones .....	45
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Índices cineantropométricos .....</b>	<b>49</b>
Índice de masa corporal (IMC) .....	52
Índice ponderal (IP) .....	63
Proporción cadera/cintura (P Cint /Cad) .....	65
Indice andrógено (IA) .....	66
Indice córmico (IC) .....	67
Índice de conicidad (I Co) .....	68
<b>Capítulo 4</b>	
<b>Técnicas estándares de medición .....</b>	<b>71</b>
Peso (masa) .....	73
Talla .....	74
Talla sentado .....	75
Panículos .....	76

Circunferencias o perímetros .....	81
Diámetros corporales .....	89
Alturas proyectadas .....	94
<b>Capítulo 5</b>	
<b>Composición Corporal .....</b>	<b>97</b>
La obesidad y el sobrepeso .....	99
Terminología de la composición corporal .....	100
Masa de grasa corporal (MG), masa libre de grasa (MLG) y masa corporal magra (MCM) .....	101
Composición corporal total y regional .....	101
Niveles de grasa corporal .....	102
Modelos de composición corporal .....	102
Porcentaje de grasa en el movimiento normal (vida funcional) y supranormal (vida deportiva) .....	105
Métodos para el cálculo de la composición corporal .....	107
Ecuaciones de la composición corporal .....	108
<b>Capítulo 6</b>	
<b>O - Scale system.....</b>	<b>119</b>
Introducción .....	121
Antecedentes .....	122
Conceptos .....	122
Instrucciones para recolección de datos .....	124
Técnicas antropométricas .....	126
Valoración de la adiposidad y del peso proporcional .....	131
<b>Capítulo 7</b>	
<b>Somatotipo (Técnica de Heath-Carter) .....</b>	<b>139</b>
Endomorfia: (I) .....	142
Mesomorfia: (II) .....	142
Ectomorfia: (III) .....	143
Categorías .....	145
<b>Capítulo 8</b>	
<b>La proporcionalidad .....</b>	<b>147</b>
<b>Capítulo 9</b>	
<b>Bases de datos integrales .....</b>	<b>153</b>
Ejemplo 1 .....	155
Ejemplo 2 .....	156
Ejemplo 3 .....	157
Referencias bibliográficas .....	159