

# **ANTHROPOBOX**

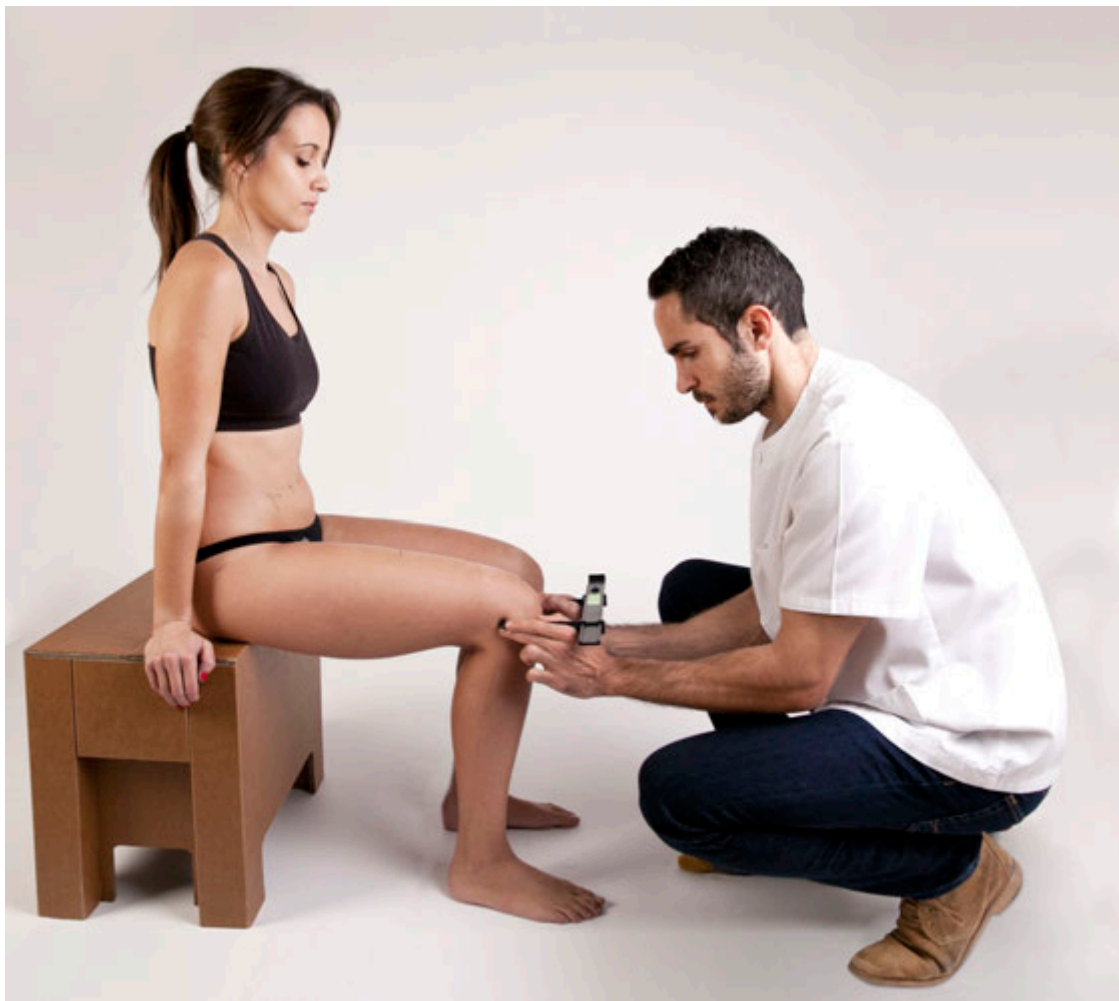
**MAKING QUALITY MEASURE**



Para poder explicar la utilidad de esta idea, es necesario previamente conocer la técnica de la Cineantropometría y conocer la ISAK ("International Standards for Anthropometric Assessment"), en español se traduce como la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría. A partir de estos conceptos podremos transmitir la originalidad y sobre todo utilidad de esta idea



En las Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y el Deporte, con el afán de conocer y estudiar en profundidad al ser humano y al deportista se utilizan diferentes herramientas: analíticas, estudios por imagen (radiografía, TAC, RM), electrocardiograma, etc. En este ámbito podemos encuadrar la CINEANTROPOMETRÍA.



Etimológicamente Cineantropometría procede del griego y significa "KINES": movimiento, "ANTHROPO" identifica al hombre y "METRY": medida.

Se define la Cineantropometría como el estudio de la forma o morfología, composición corporal y proporción humana, utilizando medidas del cuerpo.

Las medidas del cuerpo serán: la talla, el peso, pliegues cutáneos o de grasa; medimos circunferencias o perímetros: abdomen, caderas; medimos longitudes: longitud del brazo, del antebrazo, de la pierna del muslo; medimos diámetros: "anchura de los hombros", anchura de la muñeca, de la rodilla. Hacemos lo mismo que un sastre o una modista cuando te toma medidas para hacerte un traje o un precioso vestido.



El objetivo de tomar tantas medidas es comprender al ser humano en relación con el ejercicio, desarrollo, rendimiento, salud y nutrición.

Para realizar las medidas del cuerpo humano con el fin de obtener los datos suficientes para el análisis del individuo, se precisa un material de trabajo (aquí es donde estará ANTROPOBOX), unos puntos anatómicos de referencia preestablecidos y unas técnicas de medición protocolizadas. (El caso es que debido al coste de este cajón los usuarios suelen reemplazarlo por una silla de medidas similares pero deja de ser un estudio tan exacto a ser "aproximado")



Fig.1



Fig. 2

## DEFINICIÓN CAJA ANTROPOMÉTRICA

Un cajón sólido donde el sujeto puede sentarse o permanecer de pie con el fin de facilitar la medición. El elemento clave en su construcción es que sea lo suficientemente sólido como para soportar el peso del sujeto. Este cajón deberá tener aproximadamente 40 cm de alto x 50 cm de ancho x 30 cm de profundidad para facilitar la suma y la resta de la altura del cajón, y para ofrecer tres alternativas con el fin de acomodar a sujetos de diferentes tamaños. Se debe conocer el alto exacto del cajón utilizado en el laboratorio y éste debe estar registrado en el mismo. Uno de sus lados debe tener una sección recortada para permitir que el sujeto coloque sus pies debajo del mismo durante la medición de la altura ilioespinal.

Se recomienda, además, que tenga aberturas a los costados para cuando el antropometrista quiera levantar o reorientar el cajón. Este dispositivo es particularmente útil cuando se miden alturas como la ilioespinal y la troncantérea con un segmómetro. En estos casos se agrega la altura del cajón antropométrico a la medida que marca el segmómetro, antes de introducirla en la proforma (hoja de registro de datos). De esta forma se determina de manera más eficiente la altura exacta del punto marcado hasta el suelo, ya que el antropometrista no necesitará agacharse hasta el suelo, sino hasta la parte superior del cajón.

## JUSTIFICACIÓN DEL ANTROPOBOX

Hasta ahora los antropometrista se valen de una silla, un taburete o cualquier elemento que supla las funciones de un cajón estandarizado. Eso no es correcto, pero no existe ninguna empresa y es de suponer que no la haya, que se dedique a la fabricación de CAJONES ANTROPOMÉTRICOS, ya que lo que hacemos los más ortodoxos, es encargar el cajón al carpintero de confianza, indicándole las medidas y sus características como hemos visto anteriormente.

Este cajón tiene una serie de inconvenientes, el primero e importante al ser de madera, es el **volumen que ocupa**. En estos tiempos, no es fácil disponer de una gran sala (para almacenar 8-10 cajones, en el caso de ser instructor de ISAK, los necesitaras para los cursos que realizas), que no acumule polvo. Recordemos que en este cajón es necesario que se sienten y se suban descalzos los individuos estudiados, por lo tanto la limpieza y cuidado del cajón es muy importante. Es decir como resumen, el almacenamiento y cuidado del cajón de madera ocupa un espacio, que no siempre se dispone de él. Aún siendo un solo cajón, ocupa un lugar que no se dispone con facilidad.

Uno de los puntos débiles de este cajón es **la transportabilidad**. Tengamos en cuenta que los estudios cineantropométricos se realizan con frecuencia en el lugar donde entrenan los deportistas o donde realizan las competiciones, por tanto hay que transportar el material antropométrico. Es fácil comprender que el volumen del cajón impide en muchas ocasiones poderlo transportar y especialmente si se precisan más de un cajón.

Cuando se realizan cursos de formación de Cineantropometría, los instructores los realizan en las ciudades donde son requeridos. Habitualmente y así, lo indican las normativas, debe existir un cajón para cada tres estudiantes. Si los cursos se suelen hacer con un mínimo de 21 estudiantes, es de comprender que 7 cajones de madera no son transportables y en los desplazamientos no se llevan los cajones. Se hacen con otros utensilios, sillas, taburetes, pero no se cumplen los requisitos de protocolización.

