

# Informe de Composición Corporal



**Bio·Fit**  
INSTITUTE

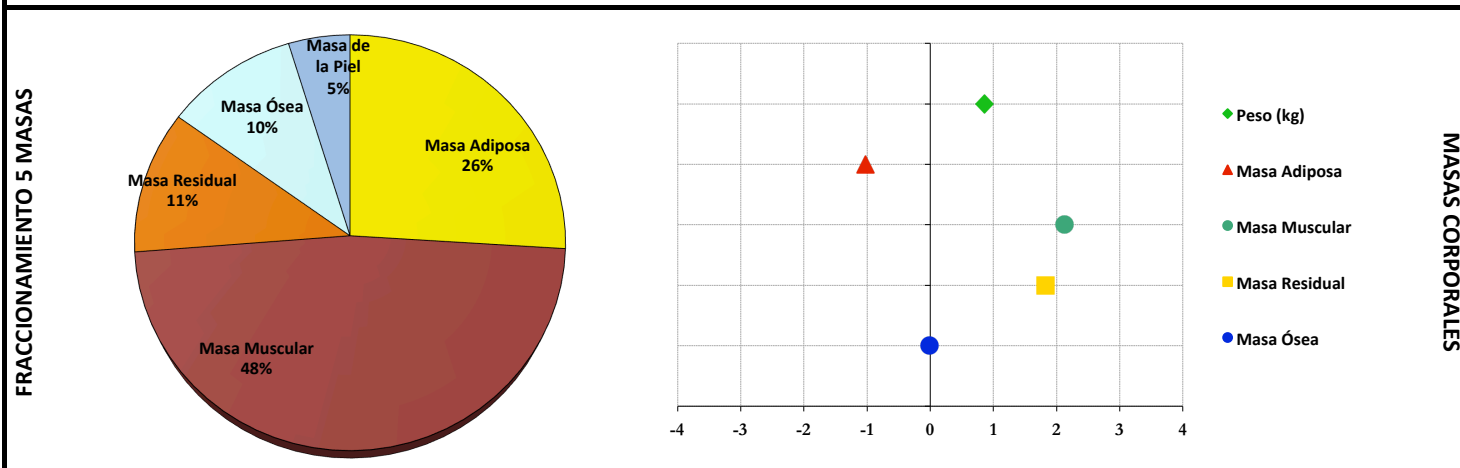
4462.6983 / info@bio-fit.com.ar  
www.bio-fit.com.ar

<b>Nombre:</b>	Diego	
<b>Edad:</b>	35,29	
<b>Fecha de medición:</b>	07/05/10	
<b>Número de medición:</b>	1	

		Resultados	Diferencias con anterior	Score-Z
<b>BASICOS</b>	Peso (kg)	84,50		0,86
	Talla (cm)	179,50		
	Talla sentado (cm)	95,00		0,03
<b>DIAMETROS (cm)</b>	Biacromial	38,80		-0,65
	Tórax Transverso	29,40		-0,03
	Tórax Anteroposterior	21,70		2,23
	Bi-iliocrestídeo	31,80		0,75
	Humeral (biepicondilar)	7,20		0,99
	Femoral (biepicondilar)	9,60		-0,87
<b>PERIMETROS (cm)</b>	Cabeza	56,80		-1,49
	Brazo Relajado	33,30		2,01
	Brazo Flexionado en Tensión	32,50		0,59
	Antebrazo	27,00		0,33
	Tórax Mesoesternal	101,50		1,62
	Cintura (mínima)	87,90		2,57
	Caderas (máxima)	102,40		0,43
	Muslo (superior)	63,70		1,08
	Muslo (medial)	57,50		0,94
	Pantorrilla (máxima)	36,00		-0,49
<b>PLIEGUES CUTANEOS (mm)</b>	Tríceps	11,10		-1,09
	Subescapular	9,30		-1,65
	Supraespinal	15,55		-0,15
	Abdominal	31,25		0,54
	Muslo (medial)	12,20		-1,85
	Pantorrilla	5,70		-2,27

# Informe de Composición Corporal

Nombre:	Diego		
Edad:	35,29		
Fecha de medición:	07/05/10		
Número de medición:	1		



	Porcentaje	Kg	Score-Z	Dif.	FRACCIONAMIENTO 5 COMPONENTES (D. Kerr, 1988)
Masa Adiposa	25,99%	21,959	-1,03	21,959	
Masa Muscular	47,77%	40,369	2,13	40,369	
Masa Residual	11,15%	9,421	1,83	9,421	
Masa Ósea	10,33%	8,726	-0,02	8,726	
Masa de la Piel	4,76%	4,025		4,025	
<b>Masa Total</b>	<b>100,00%</b>	<b>84,500</b>	<b>0,86</b>	<b>84,500</b>	

Porcentaje de diferencia  $\hat{=}$  **Peso Estructurado - Peso Bruto:** **4,70%**

El **fraccionamiento corporal en 5 componentes** (D. Kerr, 1988) es un modelo anatómico basado en estudios antropométricos con disección de cadáveres. Es en la actualidad, a pesar de sus limitaciones, el único modelo con validación directa. Lamentablemente, la gran variabilidad de la compresibilidad del tejido adiposo genera la principal fuente de error en la predicción de esta masa al utilizar calibres para pliegues cutáneos. **Con este modelo, el cuerpo se fracciona en 5 tejidos:**

- |             |           |                               |            |           |          |
|-------------|-----------|-------------------------------|------------|-----------|----------|
| 1- Adiposo  | $\hat{=}$ | ("grasa subcutánea")          | 4- Oseo    | $\hat{=}$ | (huesos) |
| 2- Muscular | $\hat{=}$ | (músculo)                     | 5- Cutáneo | $\hat{=}$ | (piel)   |
| 3- Residual | $\hat{=}$ | (vísceras, órganos, pulmones) |            |           |          |

El organismo es el resultado de la interacción entre nuestra herencia genética y hábitos nutricionales y de actividad física.

Una alimentación sana y balanceada, en conjunto con una actividad física planificada, asegurarán cantidades de tejido adiposo y muscular ideales para los patrones genéticos predeterminados.

### MASAS ESPECÍFICAS PARA EL DEPORTE

Diferentes deportes requieren masas musculares, óseas y adiposas en cantidades específicas. En consecuencia, la interpretación de las mismas debe realizarse por un profesional con conocimientos del área.

COMPOSICION CORPORAL IDEAL (Clasificación s/ datos de laboratorio Biosystem)	PORCENTAJES DE TEJIDO ADIPOSO:			
		Porcentajes		En Kilogramos
	Excelente	< 16,6		12,302
	Buena	16,6	20,0	12,302 14,821
	Aceptable	20,1	26,0	14,895 19,268
	Elevada	26,1	30,6	19,342 22,677
Muy elevada	> 30,6		22,677	

Los datos de la tabla se basan en:

$\hat{=}$  Sexo: Masculino

$\hat{=}$  Actividad: Deportista

**NOTA:** Una masa muscular disminuida elevará la fracción percentil de tejido adiposo en relación al peso total.

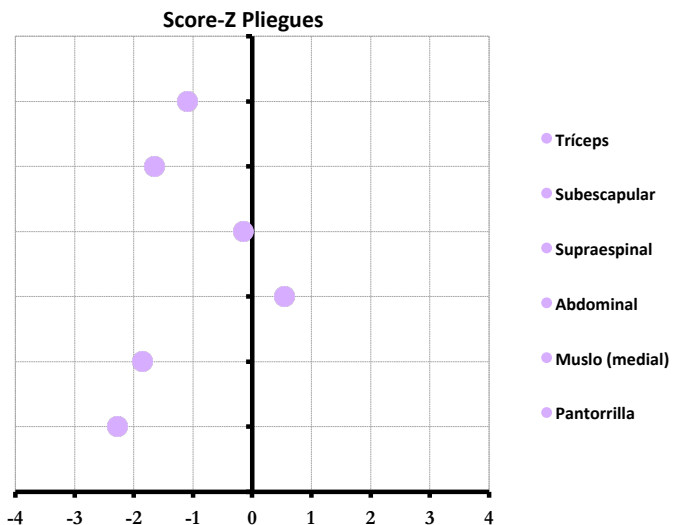
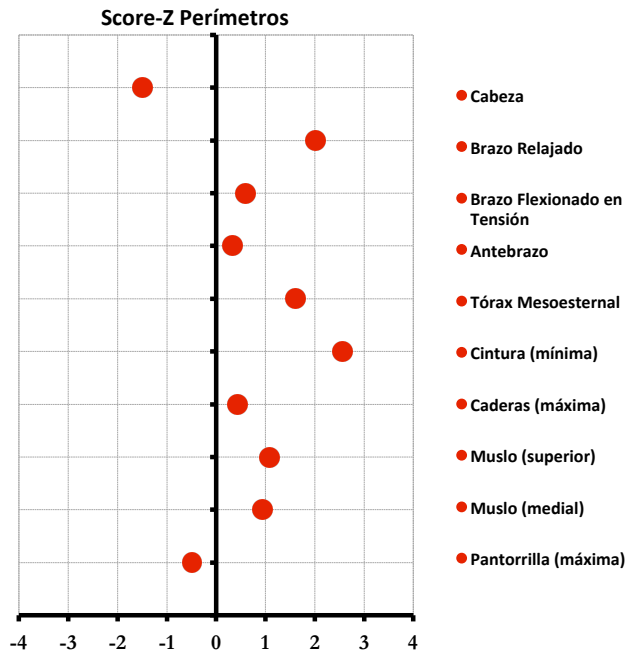
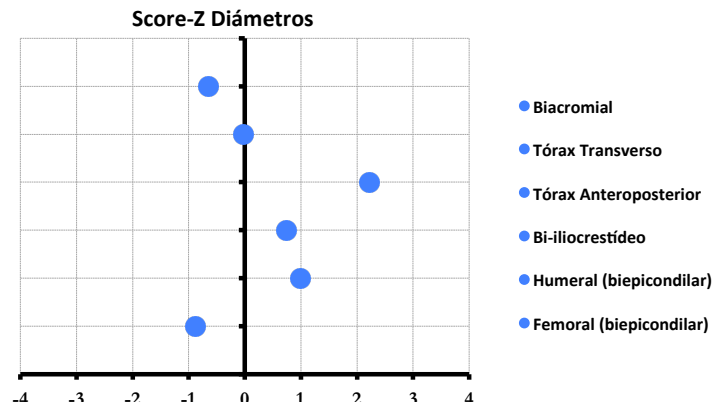
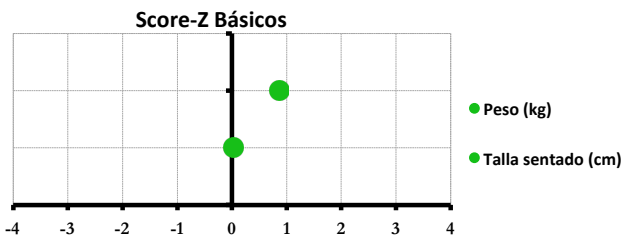
# Phantom Score-Z

Nombre:	Diego		
Edad:	35,29		
Fecha de medición:	07/05/10		
Número de medición:	1		

## MODELO DE PROPORCIONALIDAD PHANTOM

Los promedios y desvíos estándar del humano de referencia unisex **PHANTOM** son el resultado de miles de datos tomados de varios grupos poblacionales (ancianos, jóvenes, deportistas, sedentarios, mujeres, hombres). **NO ES EL PROMEDIO IDEAL!!!**

Es un punto de referencia para personas, ajustando por talla, como si todos midiesen 170,18 cm de altura. Cada variable está en proporción a esta talla, y el promedio de la muestra se ubica en el medio, sobre el valor "0", y la escala es en desvíos estándar. Entre el -1 y el +1 desvío estándar se ubicaron el 68% de los valores de la muestra, entre el -2 y el +2 el 95,5%, y entre el -3 y +3 el 99,7%.



Balanza: *Cam*

Protocolo de medición: *ISAK*

Calibres y Segmómetros: *Roscraft*

Antropometrista: *Lic. Luciano Spena*

Plicómetros: *Harpندن*

Error técnico de medición del antropometrista: *2,00%*

Cinta: *Lufkin*

METODOS Y  
HERRAMIENTAS

# Estimación del gasto energético

## - Predicción del peso ideal -

<b>Nombre:</b>	Diego		
<b>Edad:</b>	35,29		
<b>Fecha de medición:</b>	07/05/10		
<b>Número de medición:</b>	1		

<b>DATOS BASICOS</b>	<b>Metabolismo Basal (MB):</b> (Harris & Benedict, 1919)	1774,40		
	<b>Nivel de actividad física:</b>	Intensa		
	<b>Gasto energético total estimado:</b>	3726,243	Kcals.	
	<b>Peso ideal en adultos según parámetros OMS (1985):</b>	74,107	Kg.	<b>Rango de peso optimo</b>

Es un **índice de la adiposidad intra-abdominal** (grasa visceral), que está asociado al riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (Bray, 1992), accidente cerebro-vascular y diabetes tipo II (Ducimetiere et al., 1986; Ohlson et al., 1985).

		Riesgo				
		Edad	Bajo	Moderado	Alto	Muy alto
<b>Hombres</b>	20-29		<0.83	0.83-0.88	0.89-0.94	>0.94
	30-39		<0.84	0.84-0.91	0.92-0.96	>0.96
	40-49		<0.88	0.88-0.95	0.96-1.00	>1.00
	50-59		<0.90	0.90-0.96	0.97-1.02	>1.02
	60-69		<0.91	0.91-0.98	0.99-1.03	>1.03
<b>Mujeres</b>	20-29		<0.71	0.71-0.77	0.78-0.82	>0.82
	30-39		<0.72	0.72-0.78	0.79-0.84	>0.84
	40-49		<0.73	0.73-0.79	0.80-0.87	>0.87
	50-59		<0.74	0.74-0.81	0.82-0.88	>0.88
	60-69		<0.76	0.76-0.83	0.84-0.90	>0.90

<b>Índice cintura/cadera:</b>	0,858
-------------------------------	-------

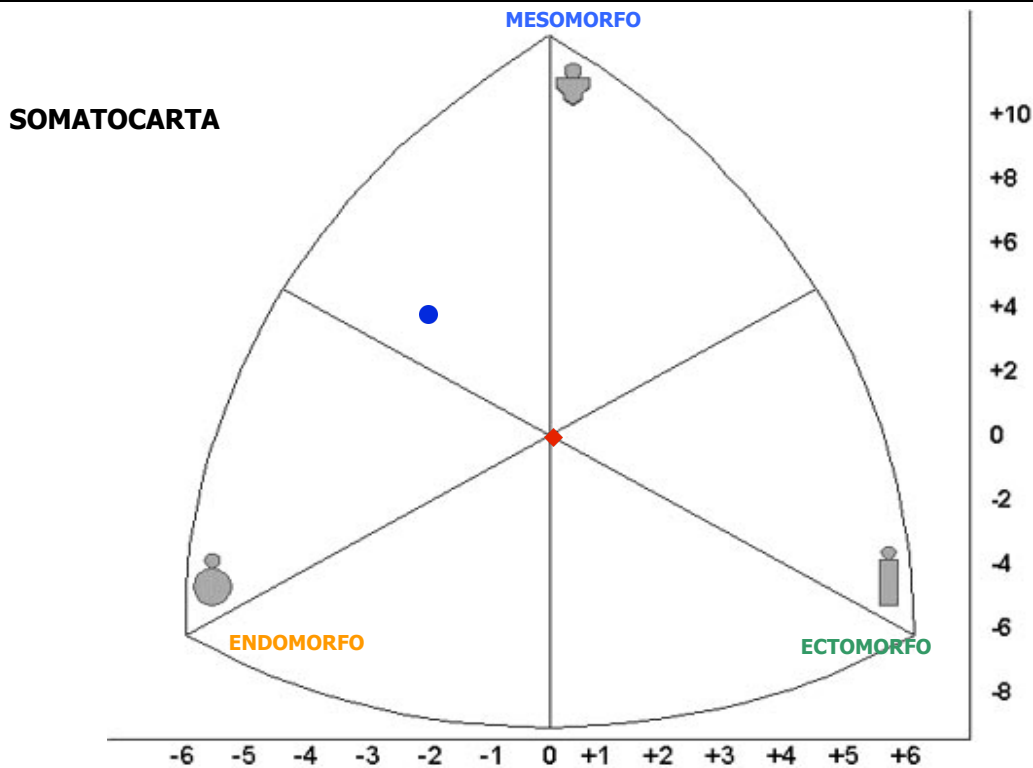
<b>DATOS ADICIONALES</b>	<b>Suma de 6 pliegues:</b>	85,100	
	<b>Índice músculo/óseo:</b>	4,627	
	<b>Índice adiposo/muscular:</b>	0,544	
	<b>Índice masa corporal:</b>	26,226	Kg/m <sup>2</sup>
	<b>Talla sentado/talla:</b>	52,92%	
	<b>BSA (Body Surface Area):</b>	2,041	m <sup>2</sup>
	<b>BSA/BM:</b>	241,503	cm <sup>2</sup> /kg

# Somatotipo de Heath & Carter (1990)



4462.6983 / info@bio-fit.com.ar  
www.bio-fit.com.ar

Nombre:	Diego	
Edad:	35,29	
Fecha de medición:	07/05/10	
Número de medición:	1	



RATING DE SOMATOTIPO	ENDO	MESO	ECTO	
	3,5	4,5	1,4	(Posicionamiento actual) ●
	0,0	0,0	0,0	(Posicionamiento anterior) ●
COMPARACION CON DEPORTE	<i>Considerando que el deporte que ud. practica es:</i>			
	<i>El rating de somatotipo correspondiente a dicho deporte es:</i>			
	ENDO	MESO	ECTO	
	0,0	0,0	0,0	

ESCALA DE RATING Y CARACTERÍSTICAS (Carter y Heath, 1990)	ENDOMORFIA Adiposidad Relativa	Moderada adiposidad relativa; la grasa subcutánea cubre los contornos musculares y óseos; apariencia más blanda.
	MESOMORFIA Robustez Músculo-Esquelética	Moderado desarrollo músc-esquelético relativo; mayor volumen muscular y huesos y articulaciones de mayores dimensiones.
	ECTOMORFIA Linealidad Relativa	Gran volumen por unidad de altura; extremidades relativamente voluminosas.