

Introducción a la cineantropometría en el deporte

Desde hace años en el Salvador, el área de la actividad física y el deporte ha adquirido mayor popularidad, por ser uno de los medios más accesibles para obtener y mejorar la salud física juntamente con la salud mental. En dicha área se han investigado y profundizado diferentes ciencias y/o disciplinas que describen los factores, componentes y medios que faciliten la ejecución de los ejercicios de una manera eficiente y eficaz para cada persona.

Uno de las disciplinas especializadas en ello, es la cineantropometría, que aparece en un primer congreso en 1976 en el marco de los Juegos Olímpicos de Montreal. Posteriormente se han celebrado otros congresos en Lovaina (1978), Glasgow (1986) y Bruselas (1990).



La cineantropometría estudia el cuerpo humano mediante medidas y evaluaciones de su tamaño, forma, composición; entre otros. Las principales bases que conforman la praxis de la cineantropometría son, el *somatotipo*, que clasifica el tipo corporal ó físico de la persona distinguidos en:

Ectomorfos: son delgados, largos y frágiles;

Endomorfos: su característica principal es la tendencia natural a acumular grasas en el abdomen, caderas y piernas, esto les da forma de gota de agua;.

Mesomorfos: complexión robusta, (atlética); *composición corporal:* explica cómo está constituido el ser humano en los diferentes compartimientos corporales y la *proporcionalidad:* que es la comparación de uno o varios segmentos del cuerpo.