

Actividad: Composición Corporal

Introducción

En la clase, aprendiste acerca de los distintos métodos disponibles para evaluar la composición corporal. Una revisión de esos métodos puede encontrarse en el [Sports Science Exchange #145](#). La mayoría de esos métodos son costosos, muy técnicos o incómodos para las personas que se miden. Muchos, si no es que la mayoría, de los equipos profesionales y colegiales de elite tienen un DEXA o Bod Pod, pero este equipo no está ampliamente disponible. Una de las tecnologías que se está haciendo más común en los gimnasios es la impedancia bioeléctrica (BIA) ya que es menos costosa, no es demasiado técnica para usarse, es rápida y fácil para el individuo.

Existen distintos tipos de dispositivos de BIA, ya sean básculas para subir con los pies descalzos, dispositivos de mano o una combinación de básculas con sensores de mano. En todos estos, una corriente eléctrica se envía a través del cuerpo. La composición corporal se estima con base en la impedancia, o cómo la corriente se conduce a través del cuerpo. El músculo contiene más agua y por lo tanto es más conductivo que el tejido graso.

Escenario

Tú eres propietario de un gimnasio y estas planeando ofrecer pruebas de composición corporal por BIA para tus clientes. Crea un folleto de una página con información breve explicando la prueba por BIA y las instrucciones para los usuarios que hagan la prueba lo más precisa posible. Asegúrate de incluir la información de cuándo comer antes de la prueba, estatus de hidratación, cuando hacer la prueba en relación con el ejercicio y la cantidad aproximada de tiempo que toma completar la prueba. También incluye información general sobre que significan los resultados y por que un individuo querría hacer esta evaluación.