



CURSO MÉTODOS DE EVALUACIÓN DEL FITNESS, NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PARÁMETROS EN SALUD



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. PRINCIPIOS DE EVALUACIÓN

- Validez y confiabilidad de las pruebas.

Módulo 2. EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Acelerometría y pasometría.

Módulo 3. EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

- Antropometría I y II.

Módulo 4. EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

- Bioimpedancia bioeléctrica y DXA (Absorciometría Dual de Rayos X).

Módulo 5. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN DE SALUD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Cuestionarios de evaluación de estilos de vida, calidad de vida, estado de salud, comportamiento, entre otros.

- Protocolos de evaluación de estado de salud, monitoreo cardíaco y cardiovascular.

Módulo 6. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN AERÓBICA

- Capacidad Aeróbica.

Módulo 7. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN DE SALUD PARA LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

- Electrocardiografía, registro de signos vitales, función vascular, condiciones de salud, entre otros.



Módulo 8. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO MUSCULAR

- Evaluación de la fuerza muscular (dinamometría).

Módulo 9. EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD Y RANGO DE MOVIMIENTO

- Flexibilidad y ROM.

Módulo 10. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO MUSCULAR

- Análisis de movimiento plataformas de fuerza y ecografía muscular.