

**MÉTODOS DE EVALUACIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA:
FITNESS Y PARÁMETROS EN SALUD**

CURSO | PRESENCIAL



CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1.

Evaluación pre-participación: se aplicarán cuestionarios de evaluación de estilos de vida, calidad de vida, estado de salud, comportamiento, entre otros. Así mismo se desarrollarán protocolos de evaluación de estado de salud, monitoreo cardíaco y cardiovascular (Electrocardiografía, registro de signos vitales, función vascular, entre otros)

Módulo 2.

Evaluación de los niveles de actividad física a través de la Acelerometría y pasometría, y de la aplicación del sistema de observación directa para la medición de actividad física (Soplay y Sofit)

Módulo 3.

Evaluación de la composición corporal a partir de la antropometría, Bioimpedancia bioeléctrica y DXA (Absorciometría Dual de Rayos X)

Módulo 4.

Evaluación de la condición aeróbica a partir del desarrollo de una prueba de esfuerzo donde se hará control de parámetros fisiológicos como la Frecuencia Cardíaca, presión arterial, Nivel de lactato, intercambio de gases (espirometría), entre otros.

Módulo 5.

Evaluación del desempeño muscular a través de la medición de la fuerza (dinamometría) y del análisis de movimiento empleando plataformas de fuerza.

Módulo 6.

Evaluación de la flexibilidad y rango de movimiento.