

Índice

Prólogo	7
Agradecimientos	9
Capítulo 1. Valoración del estado de salud, el estilo de vida y el fitness	11
Actividad física, salud y enfermedades hipocinéticas	12
Evaluación de la salud	18
Evaluación del estilo de vida	19
Evaluación del fitness	20
Formulario de consentimiento con conocimiento de causa	20
Resumen y aspectos destacables	21
Bibliografía	22
Capítulo 2. Valoración del fitness cardiorrespiratorio	25
Evaluación en reposo	26
Pruebas de esfuerzo	31
Protocolos de pruebas de esfuerzo máximas	36
Protocolos de pruebas de esfuerzo submáximas	47
Pruebas de campo	55
Resumen y aspectos destacables	59
Bibliografía	60
Capítulo 3. Diseño de programas de ejercicio cardiorrespiratorio	65
Programación con éxito	66
La prescripción del ejercicio	67
Fundamentos de una sesión de ejercicio cardiorrespiratorio	74
Métodos de entrenamiento aeróbico	74
Programas de ejercicio personalizados	77
Resumen y aspectos destacables	82
Bibliografía	84
Capítulo 4. Valoración de la fuerza y de la resistencia musculares	87
Definición de términos	88
Instrumentos para la medición de la fuerza y de la resistencia musculares	90
Pruebas de fuerza y resistencia de tipo calisténico	97
Problemas asociados con las pruebas de fitness muscular	99
Resumen y aspectos destacables	100
Bibliografía	101

Capítulo 5. Diseño de programas de fitness muscular	103
Principios del entrenamiento con pesos	104
Métodos de entrenamiento con pesos	105
Entrenamiento dinámico de fuerza	105
Efectos de los programas de entrenamiento con pesos	109
Dolor muscular	112
Desarrollo de programas de entrenamiento con pesos	115
Resumen y aspectos destacables	116
Bibliografía	117
Capítulo 6. Valoración de la composición corporal y de los componentes antropométricos del fitness	121
Modelos de composición corporal	122
Técnicas de laboratorio para valorar la composición corporal.....	123
Técnicas de campo para predecir la composición corporal	129
Ejercicio y composición corporal: Descubrimientos científicos	143
Resumen y aspectos destacables	146
Bibliografía	147
Capítulo 7. Diseño de programas de control del peso	151
Tipos de obesidad	152
Causas del sobrepeso y la obesidad	153
Valoración del peso corporal ideal	154
Valoración de la ingestión y consumo calórico	157
Principios y prácticas del control del peso	161
Análisis y planificación de la dieta	169
Factores psicológicos en el control del peso	170
Resumen y aspectos destacables	171
Bibliografía	172
Capítulo 8. Valoración y diseño de programas de flexibilidad	175
Factores que influyen en la flexibilidad	176
Valoración de la flexibilidad	177
Diseño de programas de flexibilidad	181
Resumen y aspectos destacables	184
Bibliografía	185
Capítulo 9. Valoración del estrés y promoción de su reducción	187
Respuestas fisiológicas al estrés	188
Estrés y enfermedad	188
Valoración del estrés y de la tensión neuromuscular	189
Ejercicio y estrés	190
Técnicas de relajación	191
Resumen y aspectos destacables	192
Bibliografía	194
Capítulo 10. Selección de aplicaciones informáticas para la valoración de la salud y del fitness	197
Criterios de selección de las aplicaciones informáticas	198
Paquetes de aplicaciones informáticas	200
Resumen y aspectos destacables	208
Bibliografía	210

Apéndice A. Apreciación de la salud y del fitness	211
A.1 Análisis de factores de riesgo de CHD (RISKO)	211
A.2 Cuestionario de historial médico	214
A.3 Autorización médica	216
A.4 Evaluación del estilo de vida	218
A.5 Formulario de consentimiento con conocimiento de causa	220
A.6 Normas sobre la edad y el sexo para la prueba de andar de Rockport	221
A.7 Análisis del estudio de un caso muestra en el capítulo 3.....	224
Apéndice B Valoración del fitness muscular y ejercicios	227
B.1 Muestra de análisis informatizado del fitness muscular	227
B.2 Ejercicios básicos de entrenamiento con pesos	234
B.3 Ejercicios isométricos básicos	240
Apéndice C Valoración de la ingestión y del consumo calórico	245
C.1 Raciones dietéticas recomendadas	245
C.2 Descomposición de fuentes de alimentos	247
C.3 Contenido calórico de platos especiales	255
C.4 Valores calóricos y nutritivos de las comidas rápidas	256
C.5 Memoria de las actividades diarias	262
C.6 Consumo de energía (en kcal.min ⁻¹) para las actividades domésticas, recreativas y deportivas	263
Apéndice D. Selección de ejercicios de flexibilidad	267
Apéndice E. Valoración del estrés y técnicas de relajación	273
E.1 Inventario del estrés y estrategias para superarlo	273
E.2 Manual de Rathbone de la prueba de tensión	277