

Actividad Física y Estilo de Vida Saludable

TEMA 1: Estilo de vida activo y salud

1. Características de un estilo de vida sedentario

- 1.1. Definiciones
- 1.2. Epidemiología del sedentarismo
- 1.3. Riesgos derivados del sedentarismo

2. Beneficios de un estilo de vida activo

- 2.1. Los cuatro niveles de actividad física
- 2.2. Beneficios cardiovasculares
- 2.3 Beneficios en funciones cerebrales
- 2.4. Beneficios sobre la obesidad y otros problemas de salud
- 2.5. Beneficios sobre el estrés y el bienestar

3. Riesgos de la actividad y el ejercicio físico

TEMA 2: Factores que determinan un estilo de vida activo

Introducción al tema

1. El circuito sedentarismo-estilo de vida activo.

- 1.1. Del sedentarismo a un estilo de vida activo.
- 1.2. El mantenimiento de un estilo de vida activo.
- 1.3. Del estilo de vida activo al sedentarismo.

2. El modelo de Estadios de Cambio.

- 2.1. Descripción del modelo.
- 2.2. Comportamientos esperables en cada nivel.
- 2.3. Evaluación de la intención de hacer ejercicio.

3. Estilo de vida activo y ciclo vital.

TEMA 3: Estructura de un programa de intervención para potenciar un estilo de vida activo

Introducción al tema

1. Objetivos y estructura de las fases de un programa de intervención.

2. Fase de información.

3. Fase de evaluación.

- 3.1. Evaluación de los aspectos psicológicos.
- 3.2. Evaluación de la condición física.

4. Fase de prescripción.

5. Fase de ejecución.

6. Fase de evaluación del programa.

TEMA 4: Establecimiento de perfiles en actividad física: perfiles conductual, motivacional, de condición física y calidad de vida

Introducción al tema

1. Evaluación conductual de la actividad física: el cuestionario RSAF

- 1.1. Instrumentos de evaluación de la conducta activa.
- 1.2. Características, forma de aplicación e interpretación del RSAF.

2. Evaluación de la calidad de vida

- 2.1. Evaluación del componente físico de la calidad de vida.
- 2.2. Evaluación del componente psicológico de la calidad de vida.
- 2.3. Evaluación de la calidad de vida en situaciones específicas.

3. Evaluación del Estadio de Cambio hacia un estilo de vida activo.

- 3.1. El cuestionario AECAF.
- 3.2. El cuestionario AECEF.

4. Evaluación del perfil motivacional

- 4.1. Evaluación de los motivos para un estilo de vida activo: El cuestionario AMPEF.
- 4.2. Evaluación de las barreras para un estilo de vida activo: El cuestionario ABPEF.
- 4.3. El análisis del perfil motivacional.

5. Evaluación de la condición física.

- 5.1. Evaluación de la resistencia cardiorespiratoria.
- 5.2. Evaluación de la fuerza y resistencia musculares.
- 5.3. Evaluación de la flexibilidad.
- 5.4. Evaluación de la composición corporal.
- 5.5. El análisis del perfil de condición física.

TEMA 5: Programa de intervención individualizado

1. Valoración médica.

2. Valoración de los perfiles.

3. Establecimiento de objetivos.

4. Plan de Trabajo.

5. Contrato Conductual.

6. Valoración inicial.

TEMA 6: Seguimiento del programa

1. Evaluación de los cambios realizados.

- 1.1. Cambios en la actividad física y la calidad de vida.
- 1.2. Cambios en la forma física.
- 1.3. Cambios en el perfil motivacional.
- 1.4. Cambios en las barreras.

2. Valoración del cumplimiento del Contrato Conductual.

3. Revisión de los objetivos.

4. Reprogramación del Plan de Trabajo y ajuste del Contrato Conductual.