

JA. Tur Marí

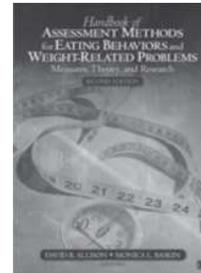
Universitat de les
Illes Balears

Actividad física y salud

Autores: Sara Márquez Rosa, Nuria Garatachea Vallejo
Año de Edición: 2010
ISBN13: 978-84-7978-934-3
Editorial: Díaz de Santos, Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER).
Encuadernación: Rústica, 584 p.
Precio: 74 euros

La inactividad física constituye uno de los problemas más acuciantes relacionados con la salud en los países desarrollados. Como efecto secundario de los avances tecnológicos, la falta de actividad física ya no solamente afecta a las clases acomodadas de la sociedad, sino que se extiende a grandes masas de la población. La mayor conciencia existente en nuestros días sobre la importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo ha creado por parte de los profesionales relacionados con el ejercicio físico una gran demanda de información especializada en este ámbito. La presente obra aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción de ejercicio físico y para el diseño de programas de ejercicio orientados hacia la salud.

INDICE: Salud y efectos beneficiosos de la actividad física. Evolución histórica y análisis de los contenidos de la actividad física como forma de salud. Estilos de vida y actividad física. Estrategias de medición y valoración de la actividad física. Actividad física y bienestar subjetivo. Efectos del ejercicio sobre el sueño. Riesgos del ejercicio. Diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva. Evaluación del estado de salud en un marco no médico. Obesidad y ejercicio físico. Actividad física y enfermedades respiratorias. Nutrición para la salud y actividad física.



Handbook of Assessment Methods for Eating Behaviors and Weight-Related Problems

Autores: David B. Allison, Monica L. Baskin
Año de Edición: 2009.
ISBN13: 978-14-1295-135-7.
Editorial: SAGE Publications, Inc).
Encuadernación: Rústica, 720 p.
Precio: 114 euros

Se trata de una extensa recopilación de instrumentos y métodos de evaluación dirigida a clínicos e investigadores que trabajan con personas con trastornos de la conducta alimentaria, obesos y los problemas psicológicos que subyacen estos trastornos. Se trata de una obra de referencia para quienes centran su investigación en la obesidad y las actitudes de los pacientes obesos, sus creencias y conductas en relación con el hecho alimentario.

Entre las herramientas incluidas figuran: Evaluación general de la personalidad y psicopatología de las personas con trastornos de la conducta alimentaria y del peso corporal, medidas de evaluación de la calidad de vida; métodos para medir actitudes y creencias sobre las personas obesas; evaluación de la imagen corporal; medidas de la restricción de la ingesta alimentaria; medidas de la actividad física; evaluación de la ingesta alimentaria; conductas de ingesta compulsiva y hábitos de purga; Evaluación de hábitos de ingesta y problemas relacionados con el peso corporal en niños; identificación de problemas psicológicos en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria.