



GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: Acondicionamiento físico en el medio acuático

Código: AFD511_3

NIVEL: 3



Antropometría: rama de la antropología biológica o física que estudia las medidas del cuerpo humano y las estudia referentemente sin ningún tipo de porcentaje de error mínimo, ya que las medidas han de ser exactas a la par que se tomen.

Accesibilidad universal: condición mediante la que un entorno es plenamente accesible a todos los individuos, sin importar si estos sufren de alguna discapacidad motriz que dificulta su desplazamiento.

Asertividad: habilidad social que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.

Biomecánica: área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los fenómenos naturales que ocurren en el cuerpo humano u otros organismos como consecuencia de sufrir la aplicación de fuerzas de diverso origen y sirve para medir el rendimiento de acuerdo a la optimización del gasto energético.

Calistenia: sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal.

Deontología: rama de la ética que trata de los deberes, especialmente de los que rigen actividades profesionales, así como el conjunto de deberes relacionados con el ejercicio de una profesión.

Dinamómetro: instrumento utilizado para medir fuerzas o para calcular el peso de los objetos.

Dossier: portafolio de trabajo, que puede contener un conjunto de papeles con información detallada sobre algún tema en particular.

Ergómetro: máquina para realizar una simulación de la acción de remar, con propósito de realizar ejercicio o entrenar para remo.

Estadillo: estado o relación, generalmente tabulada, de cifras o nombres.

Feedback: reacción, respuesta u opinión que nos da un interlocutor como retorno sobre un asunto determinado.

Fitness: forma de cuidar de lo físico a través del ejercicio.

Heteronomía: concepto que se aplica a un ser que vive según reglas que le son impuestas, y que en el caso del ser humano se soportan contra la propia voluntad o con cierto grado de indiferencia.



Hipoxia: disminución del oxígeno disponible para las células del organismo, produciéndose alteraciones en su normal funcionamiento, al no poder obtener la energía necesaria de los alimentos (carbohidratos, grasas y proteínas) mediante las reacciones oxidativas correspondientes.

Lactato: compuesto químico que desempeña importantes roles en varios procesos bioquímicos, como la fermentación láctica.

Linfedema: inflamación que ocurre cuando se acumula linfa en los tejidos blandos del cuerpo.

Podoscopio: instrumento médico que estudia el apoyo en carga y en descarga, de los pies.

Principios FITT: Frecuencia, Intensidad, Tipo y Tiempo.

Shock hipovolémico: afección de emergencia en la cual la pérdida grave de sangre o de otro líquido hace que el corazón sea incapaz de bombear suficiente sangre al cuerpo.

Software: soporte lógico de un sistema informático, que comprende el conjunto de los componentes lógicos necesarios que hacen posible la realización de tareas específicas, en contraposición a los componentes físicos que son llamados hardware.

Triaje: método de selección y clasificación de pacientes empleado en la Enfermería y la medicina de emergencias y desastres.

Wellnes: toda práctica de actividades enfocadas a conseguir el equilibrio mental y emocional.

Woga: modalidad de yoga especialmente desarrollada para practicarse en el agua.