



NIT 891080031-3

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”*

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
DIVISIÓN DE POSTGRADOS Y EDUCACIÓN CONTINUADA

Inscripciones abiertas
DIPLOMADO

Entrenamiento
Personalizado y
Tendencias
del **F**itness

GENERALIDADES			
GRUPO A: Profesores, docentes e investigadores interesados en la formación en Fitness en la ciudad.			
HORARIO: martes 4:30 p.m. – 8:30 p.m. y sábados 8:00 a.m. – 12:00 p.m. y 2:00 p.m. – 5:00 p.m.			
SURACIÓN: (en horas) 100	Presenciales: 150	Trabajo Independiente: 50	Cupos: Máximo 20
MÓDULO I: Bases Científicas del Entrenamiento Personalizado. 40 horas			
MÓDULO II: Evaluación Funcional de la Aptitud Física. 40 horas			
MÓDULO III: Planificación del Entrenamiento Personalizado y Tendencias del Fitness. 40 horas			
TOTAL HORAS: 100 HORAS			
DOCENTES COORDINADOR: Jorge Luis Pérez Soto, MSc.			
METODOLOGÍA: El programa se desarrolla en la modalidad presencial y de modo teórico-práctico. Se implementan diversas estrategias de enseñanza.			

INFORMES: postgrado@correo.unicordoba.edu.co (57)48 7840500 – (57)48 7860500 Ext. 318
Carrera 6 No. 76-103 Edificio de Postgrado, Bloque 42 Piso 2 Montería - Colombia

Rumbo a la
**ACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL**



NIT 891080031-3

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”*

**FORMATO PARA PRESENTAR PROPUESTAS DE DIPLOMADOS COMO
OPCIÓN DE GRADO**

1.	IDENTIFICACIÓN		
1.1	DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA Entrenamiento Personalizado y Tendencias del Fitness		
1.2	BENEFICIARIOS: Profesionales, estudiantes y personas vinculadas al Entrenamiento Personalizado, al Fitness y áreas afines.		
1.3	DURACIÓN: (en horas) 180	Presenciales: 130	Trabajo Independiente: 50
1.4	Cupos	Máximo: 25	Mínimo: 15
1.5	DOCENTE(S): Docentes con Formación en Áreas de la Ciencias de la Actividad Física (Docentes del Programa de Cultura Física y Docentes Externos Invitados). Coordinador: Jorge Luis Petro Soto, MSc.		
1.6	HORARIOS DE TRABAJO: ACADÉMICO: viernes (16:00-20:00) y sábado (8:00-12:00 y 14:00-18:00).		
2	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA		
2.1	COMPETENCIA/OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA Objetivo de Aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> Comprender y aplicar los fundamentos principales del Entrenamiento Personalizado y las Tendencias del Fitness, de acuerdo a las evidencias científicas y acorde a las necesidades del contexto de esta área de intervención. Competencias: <ul style="list-style-type: none"> Comprendo y aplico los fundamentos principales del entrenamiento personalizado y las nuevas tendencias del fitness, de acuerdo a las evidencias científicas y acorde a las necesidades del contexto en este campo de intervención. Estrategias de Intervención didácticas: <ul style="list-style-type: none"> Clases Magistrales Foros de debate Exposiciones/seminarios Foros Virtuales Talleres teóricos prácticos Informes metodológicos de campos. 		
2.2	JUSTIFICACIÓN (Desde lo legal, formativo y teórico). Contextualización Formativa: La demanda del entrenamiento personalizado ha sido un fenómeno a nivel global,		



NIT 891080031-3

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

*“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”*

donde en nuestra región, en particular, se ha venido acrecentando en último años. En este sentido, cada vez se puede denotar el incremento de personas (incluyendo a egresados del programa de licenciatura en educación física, de la universidad de Córdoba) que se dedican al entrenamiento personalizado y a la aplicación de las nuevas tendencia del entrenamiento en el fitness (e.g. entrenamiento funcional, crossfit, insanity, p90x entre otros).

Sin embargo, en muchas ocasiones se carecen de las bases suficientes para la aplicación de estas nuevas tendencias, donde éstas se conocen por medios de medios masivos de comunicación (e.g. Facebook y youtube) que solo se limitan a presentar ejercicios que son tomados y aplicados sin la debida contextualización metodológica. Esta situación conlleva que no se desarrollen programas eficientes o, incluso, se ponga en riesgo de salud de las personas.

Bajo este panorama, se formula el presente diplomado con el objetivo de desarrollar los fundamentos principales del entrenamiento personalizado y las tendencias del fitness que se han venido implementándose, de acuerdo a las evidencias científicas y acorde a las necesidades del contexto en este campo de intervención.

Actividad Física y Salud

La asociación estrecha entre la actividad física y la salud está documentada científicamente de forma bastante exhaustiva. Desde los estudios originales que analizaron los beneficios que la práctica regular de actividad física (beneficios) o el sedentarismo (relacionado con el riesgo de enfermedad) ocasionaban tanto en variables biológicas, como en las variables psicológicas y sociales. En la actualidad se está intentando establecer las relaciones de causa y efecto entre actividad física y beneficios para la salud, buscando –en tal sentido- la dosis necesaria de actividad física para conseguir las modificaciones significativas en el estado de salud del individuo. Además, en países desarrollados y tecnológicamente avanzados, donde las necesidades básicas del ser humano se consideran cubiertas, dicho análisis se está realizando para que las personas mejoren su calidad de vida relacionado con la salud. En este análisis no se pasa por alto que la práctica no se pasa por alto que la practica física mal desarrollado también puede conseguir riesgos y perjuicios para la salud¹

Es relevante resaltar, según Marcos Becero (2008)², la salud y la calidad de vida son objetivos fundamentales de la política actual en los países desarrollados y en vía de desarrollo. Esto constituye, a su vez, una preocupación social de primer orden que depende de numerosos factores para su mantenimiento y mejora, tales como la herencia genética, el estrés, las alteraciones metabólicas y hormonales, así como los

¹ Delgado, M., Chillón, P., Carbonell, A., & Aparicio, V. (2009). Capitulo V. Mejora de la Salud a través de la actividad física. En J. Moreno, & D. Gonzales, Deporte. Intervención y Transformación Social (pág. 141). Rio de Janeiro: Shape: Red Euroamericana de Motricidad Humana

² Marcos, J. (2008). Beneficios del Acondicionamiento muscular para el mantenimiento y la mejora de la salud. En P. Rodríguez, Ejercicio físico en salas de acondicionamiento muscular (pág. 1). Madrid: Médica Panamericana.



NIT 891080031-3

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

*“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”*

hábitos de vida del sujeto (e.g. alimentación, consumo de tabaco, alcohol y la práctica de actividad física.

El entrenamiento personalizado actualmente juega un papel importante en relación a la actividad y la salud y en la consecución de diversos propósitos que responden a las necesidades, intereses o particularidades de cada sujeto.

Entrenamiento Personalizado: Conceptos y Aplicaciones

De acuerdo con autores como Robert (1996)³, el entrenamiento personalizado es la máxima individualización de un programa de acondicionamiento físico, en relación a los objetivos planteados por el interesado.

Chulvi-Medrano et al. (2007) establecieron, a partir de una revisión de distintos autores, diversos conceptos sobre el entrenamiento personalizados:

El entrenamiento personalizado se imparte por un entrenador personal, siendo éste un profesional que instruye y entrena clientes, generalmente en una situación individual en la realización de ejercicios apropiados y seguros, con el objetivo de incrementar su aptitud física y en general su salud (Roberts, 1996, en Jiménez, 2005).

Un entrenador personal es un experto cualificado de la actividad física, especialista en comunicación, relaciones sociales, motivación y atención al público (Jiménez, 2002).

Es un profesional que se dedica al entrenamiento individualizado para personas que necesiten mejorar su condición física general o específica, para conseguir objetivos que van desde la salud hasta el alto rendimiento (Forteza y col., 2004).

El entrenador personal ofrece un entrenamiento avanzado para crear ejercicios eficaces que garanticen resultados en el entrenamiento (Brooks, 2001).

El entrenador personal favorece la eficiencia del ejercicio físico, el tiempo que ha sido contratado dicho servicio (Isidro y col., 2007).

Es un proceso de entrenamiento en el cual el profesional está exclusivamente al servicio del cliente, que se planifica respetando los gustos y preferencias del mismo y que se controla tanto durante la ejecución del programa como a través de la evaluación de la aptitud física, teniendo criterio propio, adaptándose a cada situación y sacando el máximo partido de los recursos de lo que se dispone (Isidro y col., 2007).

³ Roberts, S. (1996). The business of personal training. Human Kinetics.



NIT 891080031-3

En síntesis, definimos el entrenamiento personalizado como aquel servicio de ejercicio físico seguro, eficaz y eficiente que reduce el riesgo de lesión y maximiza los resultados positivo⁴.

Es la implementación de programas de entrenamiento individualizados, relacionados con la salud, la estética corporal, el deporte y el apoyo a terapias médicas que se caracteriza por una total adaptación del plan de trabajo a la condición actual, historial y entorno del entrenado⁵. En consecuencia, el entrenamiento personalizado, puede desarrollar sus tareas abarcando las siguientes áreas:

- Acondicionamiento Físico para la Salud y la Estética.
- Rehabilitación
- Rendimiento Deportivo
- Disciplinas Especiales
- Entrenamiento Especial para niños y jóvenes
- Tercera Edad (mantenimiento y mejoramiento de salud)⁶

Marco Normativo o Legal

Garantizando el derecho a la práctica de actividad física, en cualquiera de sus manifestaciones, y en concordancia con los procesos misionales de la universidad de Córdoba, el sustento legal o normativo de este diplomado, se posiciona en los siguientes planteamientos:

De acuerdo con la **Constitución Política de Colombia de 1991**, en el Artículo 52 (modificado por el acto Legislativo No. 2 de 2000), establece que:

- El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano
- El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen el gasto público social.
- Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
- El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

La **Guía para el Desarrollo de Programas Intersectoriales y Comunitarios para la Promoción de la Actividad Física**, del Ministerio de Protección Social, que está

⁴ Chulvi, I., Pomar, R., Heredia, J. & Colado, J. (2007). El entrenamiento físico personalizado en la mejora de la salud y el rendimiento deportivo. *Lecturas en Educación Física y Deportes*. Año 12, No. 112

⁵ Marcelo, B. (2015). Introducción al entrenamiento Personalizado. Curso de Entrenamiento Personalizado. G-SE.

⁶ Ibid.



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”*

NIT 891080031-3

	<p><i>“ dirigida a brindar orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad física, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la actividad física en el nivel local, regional y nacional”, estable que “La actividad física es un importante componente de las sociedades humanas. Es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, todo lo cual incrementa el bienestar en las personas y la sociedad”</i></p> <p>Es importante resaltar que la Ley 181 de 1995, estable que <i>“por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte “ en su artículo 3, punto 7, estable que se debe: “Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia”.</i></p>
2.3	<p>EJES TEMÁTICOS</p> <p>MODULO I: Bases Científicas del Entrenamiento Personalizado</p> <ul style="list-style-type: none">• Conceptos y Evolución del Entrenamiento Personal• Bioenergética Celular y perspectivas de estudio de la Biología Molecular• Fisiología Neuromuscular y procesos de envejecimiento: el rol fundamental del Ejercicio Físico• Ejercicio Físico y modificaciones de la masa corporal• Bases de la Nutrición y Suplementación en el ejercicio físico. <p>Horas: 40 horas</p> <p>MODULO II: Evaluación Funcional de la Aptitud Física</p> <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos Bioestadístico de la Actividad Física• Evaluación Funcional de la Aptitud Física• Evaluación Cineantropométrica: Conceptos y aplicaciones• Valoración Terapéutica para la práctica de actividad física. <p>Horas: 45 horas</p> <p>MODULO III: Planificación del Entrenamiento Personalizado y Tendencias del Fitness</p> <ul style="list-style-type: none">• Planificación y Periodización del Entrenamiento Personalizado• Entrenamiento Funcional: Conceptos, bases y aplicaciones.• Tendencia del Entrenamiento Intervalado de alta intensidad (HIIT)• Tendencias del Entrenamiento de fuerza de alta intensidad• Actividad Física Musicalizada <p>Horas: 45 horas</p> <p>TOTAL HORAS: 130 HORAS</p>
2.4	<p>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN A QUE CORRESPONDE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Línea de Investigación: Ciencias de la Actividad Física y Salud



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”

NIT 891080031-3

	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de Investigación: Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y Salud (GICAFS). 				
2.5	<p>METODOLOGÍA</p> <p>El programa se desarrollará en la modalidad presencial y de modo teórico – práctico. Se implementará diversas estrategias didácticas (e.g. clases magistrales, talleres, mesas redondas). El diplomado tendrá una intensidad horaria de 120 horas presenciales, los días viernes (16:00-20:00) y sábado (8:00-12:00 y 14:00-18:00).</p>				
2.6	<table border="1"> <tr> <td rowspan="3">RECURSOS</td> <td> <p>FÍSICOS Y TECNOLÓGICO: Salón de clase, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Equipos de Antropometría, Cardíofrecuencímetros, Tensiómetros, Cronómetros, Banda sin fin, Sala de Masaje, Gimnasio, Canchas Deportivas.</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>DIDÁCTICOS: Módulos, Video Beam, Computador.</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>HUMANOS: Coordinador, Docentes en el área de especialización, estudiantes.</p> </td> </tr> </table>	RECURSOS	<p>FÍSICOS Y TECNOLÓGICO: Salón de clase, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Equipos de Antropometría, Cardíofrecuencímetros, Tensiómetros, Cronómetros, Banda sin fin, Sala de Masaje, Gimnasio, Canchas Deportivas.</p>	<p>DIDÁCTICOS: Módulos, Video Beam, Computador.</p>	<p>HUMANOS: Coordinador, Docentes en el área de especialización, estudiantes.</p>
RECURSOS	<p>FÍSICOS Y TECNOLÓGICO: Salón de clase, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Equipos de Antropometría, Cardíofrecuencímetros, Tensiómetros, Cronómetros, Banda sin fin, Sala de Masaje, Gimnasio, Canchas Deportivas.</p>				
	<p>DIDÁCTICOS: Módulos, Video Beam, Computador.</p>				
	<p>HUMANOS: Coordinador, Docentes en el área de especialización, estudiantes.</p>				
2.7	<p>EVALUACIÓN UTILIZAR</p> <p>La evaluación se enmarcará partiendo de los proceso enseñanza-aprendizaje que contempla el desarrollo de contenidos que exhortan a la adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes, teniendo en cuenta los criterios de evaluación estipulado en el reglamento estudiantil que apunta hacia el desarrollo de competencias hacia el saber conocer, saber hacer, saber convivir y saber ser. Por lo tanto, se establece:</p> <ul style="list-style-type: none"> Saber Conocer: Revisión de la literatura, evaluación escrita, disertaciones orales, redacción de informes y artículos de los contenidos desarrollados. Saber Hacer: Se evidencia a través de la realización de aplicaciones de evaluaciones biométricas de la aptitud de física y la presentación de un programa de planificación del ejercicio físico para mejorar el rendimiento físico o para mejorar el estado de salud. Saber hacer y saber convivir: Asistencia a clase y participación motivada en las mismas, respeto por los demás y su derecho a la participación equánime en las sesiones académicas, cooperación en el trabajo en equipo. 				
2.8	<p>BIBLIOGRAFÍA GENERAL A UTILIZAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's advanced exercise physiology. Lippincott Williams & Wilkins. 2006 AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. Seventh edition. Lippincott Williams & Wilkins. 2013. BILLAT, Veronique. Fisiología y Teoría del Entrenamiento. De la Teoría a la Práctica. España: Editorial Paidotribo. 				



NIT 891080031-3

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

*“Universidad
de Córdoba,
comprometida
con el
desarrollo
regional.”*

- BROOKS G, FAHEY T, WHITE, T. Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications. Mayfield publishing company. 1996
- CALDERÓN, Javier; Neurofisiología aplicada al Deporte. Armenia: Editorial Kinesis. 2007.
- FOX IRA, Stuar. Fisiología Humana. Octava Edición. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana. 2007.
- GONZALES BADILLO, Juan José; RIBAS SERNA, Juan. Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza. Madrid: Inde.
- HEYWARD, Vivian. Advanced fitness assessment and exercise prescription (Fifth ed). United State: Human Kinetics. 2006.
- LÓPEZ CHICHARRO, José; FERNÁNDEZ VAQUERO Almudena. Fisiología del Ejercicio. Tercera Edición. Madrid: Editorial McGrawHill, 2006.
- MATAIX VERDU, José; SÁNCHEZ COLLADO, Pilar; GONZÁLEZ GALLEGO, Julio. Nutrición en el Deporte. Madrid: Plaza edición, 2006.
- MAZZA, Juan Carlos (Editor). Antropométrica. Biosystem Servicio Educativo, Argentina. 2006.
- McARDLE, William; KATCH, Frank, KATCH, Victor. Fundamentos De Fisiología Del Ejercicio. McGraw-Hill. Interamericana, 2004.
- NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. NSCA's Guide to Tests and Assessments. Human Kinetics. 2012.
- NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. Essentials of Strength Training and Conditioning. 3rd Edition. Human Kinetics. 2008
- NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. NSCA's Guide to Program Design. Human Kinetics. 2012.
- WILMORE, Jack y COSTILL, David. FISIOLÓGÍA DEL ESFUERZO Y EL DEPORTE. Quinta Edición. Madrid: Editorial Paidotribo. 2004.