



# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

---



<https://g-se.com/evaluacion-aptitud-fisica-programas-acondicionamiento-fisico-mejor...>





# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

## Sobre el Curso



### Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

El curso de evaluación de aptitud física en programas de acondicionamiento físico saludable pondrá énfasis sobre los procesos de evaluación y diagnóstico de situación en sujetos aparentemente sanos, trabajando sobre la premisa fundamental de la valoración funcional y estructural a partir de pruebas que se adecuen a las necesidades de cada persona.

El curso desarrollará contenidos relacionados a la evaluación de la salud pre-ejercicio y estratificación del riesgo cardiovascular, la evaluación de la flexibilidad y la amplitud de movimiento (ADM) y los procedimientos y test para la evaluación de la aptitud cardiorrespiratoria en sujetos aparentemente sanos. Además, se explicaron los procesos para el diseño/confección de programas de entrenamiento en el contexto de la salud.

De esta forma, el presente curso propone brindar herramientas para todos aquellos profesionales que necesiten mayor conocimiento sobre la evaluación de aptitud física en el contexto de los programas de acondicionamiento físico saludable.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

Profundizar el conocimiento de la evaluación de la salud pre-ejercicio y estratificación del riesgo cardiovascular.

Comprender la evaluación postural estática y funcional del movimiento.

Ampliar el conocimiento de la evaluación de la flexibilidad y la amplitud de movimiento (ADM).

Conocer los procedimientos y test para la evaluación de la aptitud cardiorrespiratoria en sujetos aparentemente sanos.



## CURSO DESTINADO A:

Profesores en Educación Física

Licenciados en Educación Física

Técnicos en Actividad Física / Entrenamiento Personalizado / Musculación

Entrenadores Personales

Licenciados en Nutrición

Licenciados en Kinesiología y Fisioterapia

Médicos con Especialidades

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y la salud

Estudiantes avanzados de las carreras antes nombradas.



# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

## Docentes



**JAVIER LOUREIRO DÍAZ**

Clinical Exercise Physiologist. Cardiovascular Rehabilitation



**MAURICIO MOYANO**

Entrenamiento Deportivo



# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

## Docentes



**FRANCISCO AYALA RODRÍGUEZ**



**GUILLEMO PEÑA GARCÍA-OREA**  
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida



# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

Programa académico (26 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Evaluación de la salud pre-ejercicio y estratificación del riesgo cardiovascular

Valoración del estado de salud, análisis de riesgo y seguridad del ejercicio.

Elementos constituyentes de un diagnóstico inicial del sujeto.

Capacidades motoras a valorar.

Evaluación pre-ejercicio y estratificación del riesgo cardiovascular.

Análisis de pasos a seguir en la toma de decisiones.

### Procedimientos y tests para la evaluación de la aptitud cardiorrespiratoria

Resistencia cardiovascular y su relación con la salud.

Parámetros fisiológicos de referencia para la valoración de la resistencia cardiovascular.

Consumo máximo de oxígeno como referencia.

Pruebas de campo y de laboratorio.

Aplicación de pruebas en distintos contextos relacionados a la salud.

Manejo de la información obtenida en las pruebas y su aplicabilidad para la evaluación y el desarrollo de programas de ejercicio físico.

### Evaluación de la flexibilidad y amplitud de movimiento

Flexibilidad y amplitud de movimiento (ADM).



# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

## Programa académico (26 Horas cátedra)

Pruebas de campo para evaluar la flexibilidad y ADM.

ROM Test y su aplicación al ámbito de la salud.

### Bases y procesos operativos para el diseño de programas de entrenamiento para la salud

- Variables operativas de la fase de Planificación del entrenamiento
- Estructuras operativas temporales de la fase de Periodización del entrenamiento
- Variables operativas de la fase de Programación del entrenamiento
  1. Frecuencia de entrenamiento
  2. Volumen de entrenamiento
  3. Intensidad de entrenamiento
  4. Densidad de entrenamiento
- Variables operativas de la fase de Prescripción del entrenamiento
  1. Metodología de entrenamiento
  2. Selección de ejercicios





# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.





# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.



# Evaluación de la Aptitud Física en programas de acondicionamiento físico para la mejora de la salud

---

## Avales Científicos

---



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio  
Físico y Salud**



**Comité Académico G-SE**



**American Society of Exercise Physiologists**



**American College of Sports Medicine**



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. There are up/down vote icons and a '(ver más)' link at the bottom of the answer. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)