

# Diplomado en Ejercicio y Salud Integral

## Introducción

El diplomado en Ejercicio y Salud Integral, tiene como objetivo principal actualizar a los profesionales de las ciencias del ejercicio físico y la salud, brindándoles las tendencias y evidencia científica más reciente aplicada a la evaluación del estado funcional, programación, dosificación, control y monitoreo del ejercicio físico, así como la implementación de programas de actividad física personalizados. El diplomado se estructura en cinco módulos que integran conocimientos teóricos y prácticos, generando un ambiente académico donde los participantes adquirirán las habilidades necesarias para evaluar el estado funcional de los individuos, diseñar programas de ejercicio adecuados, dosificar la actividad física de manera óptima y monitorear su progreso. El enfoque principal del diplomado es proporcionar las herramientas necesarias para trabajar con población que desea y requiere mejorar su condición física, promoviendo la salud y el bienestar a través del ejercicio físico desde un enfoque integral.

**Objetivo general:** Actualizar a los profesionales en ciencias del ejercicio y la salud, ofreciéndoles una base sólida tanto teórica como práctica para la evaluación del estado funcional, así como para la programación, dosificación, control y monitoreo del ejercicio físico, fundamentados en las más recientes tendencias y evidencias científicas.

### Objetivos específicos:

1. Evaluar el estado funcional de los individuos mediante pruebas y evaluaciones físicas, para identificar sus capacidades, limitaciones, restricciones y contraindicaciones.
2. Diseñar programas de ejercicio físico personalizados con base a las últimas tendencias y guías nacionales e internacionales.
3. Dosificar adecuadamente el ejercicio físico, estableciendo la intensidad, duración y frecuencia óptimas para cada individuo, con el fin de lograr los objetivos planteados.
4. Controlar y monitorear de manera continua el progreso de los individuos, ajustando los programas de ejercicio físico sistemático según sea necesario y garantizando la seguridad y eficacia de los parámetros de dosificación requerida.

# Diplomado en Ejercicio y Salud Integral

## Estructura Académica

### **Módulo 1:** Generalidades del Ejercicio en la Salud Integral

- Concepto de Actividad Física y Ejercicio
- Beneficios de la actividad física y el ejercicio
- Variables en la planificación del ejercicio (frecuencia, duración, intensidad)
- Evaluación de la resistencia cardiorrespiratoria
- Evaluación neuromuscular
- Evaluación de la fuerza
- Evaluación de la velocidad
- Evaluación de la flexibilidad

### **Módulo 2:** Ejercicio en el Adulto Sano

- Planificación del ejercicio de resistencia cardiorrespiratoria
- Planificación del ejercicio de la fuerza
- Planificación del entrenamiento neuromuscular
- Planificación del entrenamiento de la flexibilidad
- Control y monitoreo del ejercicio físico.

### **Módulo 3:** Ejercicio en el Adulto con Patología Crónica No-Transmisible

- Ejercicio en sobrepeso y obesidad
- Ejercicio en diabetes
- Ejercicio en hipertensión arterial
- Ejercicio en enfermedades cardiovasculares
- Ejercicio en enfermedades respiratorias
- Ejercicio en patología musculoesquelética (artrosis, dolor lumbar, osteoporosis)
- Ejercicio y cáncer

### **Módulo 4:** Ejercicio en poblaciones específicas

- Ejercicio en el Niño y Adolescente
- Ejercicio en la Mujer Embarazada
- Ejercicio en el Adulto Mayor

# Diplomado en Ejercicio y Salud Integral

## Docentes

Jaime Andrés Roa Silva: Médico de la Universidad Libre, Esp. en Medicina del Deporte de la Universidad El Bosque, Mg. en Educación de la Universidad de San Buenaventura, máster en Fisiología del Ejercicio de la Universidad de Barcelona. Es fisiólogo del ejercicio certificado por el American College of Sports Medicine (ACSM).

Óscar Hernán Jiménez Trujillo: Profesional en Deporte y la Actividad Física con profundización en Atletismo, Esp. en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (TMED) de la Escuela Nacional del Deporte, Mg. en Ciencias Biomédicas con enfoque en Fisiología Humana de la Universidad del Valle.

**Duración: 100 horas Catedra (50 horas presenciales y 50 horas remotas mediadas por la tecnología).**

**Horario: 6:30 p. m - 9:30 p. m.**  
**Días: miércoles, jueves y viernes**

**Valor: \$3.385.025**

 INSCRÍBETE AQUÍ

**Inicio: miércoles 13 de marzo de 2024**

 INSCRÍBETE AQUÍ

Info: [proyeccionsocial.endeporte.edu.co](http://proyeccionsocial.endeporte.edu.co)  
[proyeccionend@endeporte.edu.co](mailto:proyeccionend@endeporte.edu.co)

[jesse.bermudez@endeporte.edu.co](mailto:jesse.bermudez@endeporte.edu.co) tel: 554 0404 ext 106 - 122

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA



DIRECCIÓN TÉCNICA DE PROYECCIÓN SOCIAL