

2° cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



 HORAS **125** horas académicas

 INICIO **Inicio inmediato**

 MODALIDAD **online**

 Inscripciones@vivesanobrasil.org

Respaldado por:



CURSO DE INICIO INMEDIATO





CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Modalidad: online

Horas: 125 horas académicas

Inicio Inmediato

Valor: 132 USD

BIENVENIDA

- Las **certificaciones** en ciencias de la salud son programas orientados a la formación de profesionales calificados para resolver problemas específicos de alta complejidad en diferentes disciplinas profesionales. Los diplomados en ciencias de la salud requieren de la participación activa, mediante el desarrollo de actividades teóricas y prácticas para el cumplimiento de los objetivos del programa que tributan al perfil de egreso.



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

DESCRIPCIÓN

- La Certificación Internacional en Prescripción del Ejercicio es un programa de postgraduación otorgado por el Instituto Universitario Vive Sano.
- Este programa se posiciona como una propuesta académica de vanguardia, con el objetivo central de formar profesionales altamente competentes y comprometidos en el ámbito de la prescripción del ejercicio.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

DESCRIPCIÓN

- Nuestra misión es dotar a los participantes con una base sólida de conocimientos científicos y habilidades prácticas, arraigados en principios éticos y valorativos, que les permitan abordar de manera integral y efectiva la planificación y ejecución de programas de ejercicio físico. Este enfoque facilita el diseño de planes personalizados, optimización del rendimiento físico, prevención de lesiones y mejora de la calidad de vida en diversas poblaciones.
- A través de un enfoque pedagógico innovador, nuestro programa se centra en brindar a los estudiantes una formación integral que combina la teoría y la práctica. Los participantes desarrollarán competencias avanzadas en áreas como la biomecánica, evaluación física, entrenamiento periodizado y nutrición aplicada al ejercicio, explorando de manera profunda la interrelación entre anatomía, fisiología y técnicas de entrenamiento.



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

DESCRIPCIÓN

- Nuestro equipo docente está compuesto por expertos de renombre en ejercicio físico, fisiología y planificación del entrenamiento, lo que garantiza que los estudiantes recibirán una educación de la más alta calidad. Además, fomentamos la participación en actividades de investigación y aprendizaje continuo, asegurando que los profesionales estén siempre a la vanguardia del conocimiento.
- Si estás buscando una experiencia educativa enriquecedora y desafiante que te prepare para abordar las complejidades de la prescripción del ejercicio, te invitamos a unirte a nuestro programa.



Dirigido a:

- Nutricionistas
- Médicos
- Educadores físicos
- Kinesiólogos
- Estudiantes de carreras de nutrición, educadores físicos, kinesiólogos y medicina de último año





INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

OBJETIVO GENERAL

- Formar profesionales capacitados en prescripción del ejercicio físico mediante la integración de conocimientos avanzados en anatomía, fisiología, biomecánica, evaluación física, planificación del entrenamiento y técnicas específicas de ejercicio, para diseñar programas personalizados que optimicen el rendimiento físico, prevengan lesiones y promuevan la salud integral en diversas poblaciones.



Resumen de cada módulo conclusivo

1

Módulo 1 Fundamentos de anatomía y fisiología

Comprender la estructura y función del cuerpo humano durante el ejercicio físico, como base para diseñar planes efectivos de entrenamiento y prevenir riesgos asociados.

2

Módulo 2 Biomecánica y técnicas de ejercicio físico

Aplicar los principios biomecánicos del movimiento humano para optimizar la técnica en diferentes ejercicios, mejorando la eficiencia y reduciendo el riesgo de lesiones.

3

Módulo 3 Evaluación física y análisis integral del cliente

Implementar herramientas y metodologías para evaluar la condición física, identificar áreas de mejora y desarrollar programas de ejercicio personalizados.

4

Módulo 4 Principios del entrenamiento y planificación periodizada

Diseñar planes de entrenamiento estructurados mediante técnicas de periodización, combinando fases de carga y recuperación para maximizar el rendimiento físico.



Resumen de cada módulo conclusivo

5

Módulo 5 Fundamentos para el desarrollo de la fuerza muscular

Diseñar programas específicos para el desarrollo de la fuerza muscular, basados en técnicas de entrenamiento progresivo y ajustados a las necesidades individuales.

6

Módulo 6 Fundamentos del entrenamiento aeróbico

Desarrollar planes de entrenamiento enfocados en mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica, ajustados a las metas del cliente y su nivel de condición física.

7

Módulo 7 Prescripción del ejercicio en poblaciones y condiciones especiales

Diseñar y adaptar programas de ejercicio físico para poblaciones con necesidades particulares, como adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud específicas.

8

Módulo 8 integrador con tutoría práctica Prescripción del ejercicio

Consolidar los conocimientos adquiridos mediante la planificación y ejecución de programas de ejercicio individualizados, bajo la supervisión de un tutor experto.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

PERFIL DEL EGRESADO

- El egresado de la **Certificación Internacional en Prescripción del Ejercicio** será un profesional capacitado para intervenir integralmente en las necesidades físicas y de acondicionamiento de sus clientes. Con habilidades para evaluar, diseñar y aplicar estrategias de ejercicio personalizadas, adaptadas a diferentes objetivos, contextos y condiciones, incluyendo sesiones presenciales y a distancia. Este profesional podrá implementar planes de entrenamiento que optimicen el rendimiento físico, prevengan lesiones y fomenten la salud integral, considerando aspectos como biomecánica, fisiología y nutrición aplicada. Actuará con compromiso, responsabilidad y un enfoque holístico, aplicando principios éticos y basados en la evidencia científica. Con esta formación, estará preparado para liderar en el campo del ejercicio físico, promoviendo prácticas sostenibles que impulsen el desarrollo integral y el bienestar físico de sus clientes en diversos entornos.



Fortalezas del programa

Aprendizaje online

Podrás estudiar a tu propio ritmo, en cualquier horario y lugar.

Campus virtual

Vive Sano Academy es nuestra propia plataforma educativa.

Docentes especializados

Los estudiantes podrá acceder a las mejores clases y material desarrollados por nuestros docentes.

Apoyo al estudiante

Tendrás apoyo de asistencia estudiantil que te permitirá resolver dudas del programa y de la plataforma.

Evaluaciones formativas y sumativas

Podrás evaluar tu aprendizaje y obtener tu certificado validado por nuestros avales académicos.

Foros

Donde podrás hacer networking o intercambio de ideas entre colegas de todo el mundo.



MODALIDAD

Educación a distancia

Fortalezas del programa

Metodologías activas

1. Metodología de “Aula Invertida” con video clases expositivas

2. Acceso a bibliografía de alto impacto y basada en la evidencia

3. Evaluaciones formativas y sumativas

4. Tutoría clínica

5. Participación en foro



Modelo educativo

El modelo educativo del Instituto Universitario Vive Sano se estructura en torno a tres fases esenciales: **Inspírate**, **Aprende** y **Aplica**, colocando al estudiante en el centro del proceso de aprendizaje.

1. Inspírate

2. Aprende

3. Aplica

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

1. INSPÍRATE

- La etapa inicial, "**Inspírate**", sirve como puerta de entrada al universo académico, donde los estudiantes se sumergen en videos introductorios que establecen el terreno conceptual. Estos recursos visuales son diseñados para despertar la curiosidad, permitiendo a los estudiantes enfrentarse a los desafíos académicos y conectar con los conceptos clave del módulo. Se fomenta la reflexión a través de preguntas dirigidas, sentando las bases para las ideas y teorías que serán exploradas en detalle.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

2. APRENDE

- En la fase "Aprende", el modelo adopta la metodología de enseñanza y aprendizaje basada en la evidencia, permitiendo a los estudiantes profundizar en los contenidos a través de videos interactivos, auto instructivos y asincrónicos. Este enfoque facilita la exploración autónoma del material académico, complementado con actividades prácticas y una biblioteca de recursos complementarios. El aprendizaje se enriquece mediante la interacción en un foro colaborativo y encuentros en vivo, donde estudiantes y docentes intercambian experiencias y dudas, promoviendo un entorno de aprendizaje colaborativo y dinámico.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

3. APLICA

- La última etapa, "Aplica", está diseñada para la integración y aplicación práctica de los conocimientos teóricos. Los estudiantes participan en actividades sumativas, como pruebas de selección múltiple y encuentros virtuales, que permiten evaluar y reforzar los aprendizajes adquiridos. La realización de actividades prácticas y proyectos grupales, supervisados por el cuerpo docente, asegura la comprensión y aplicación efectiva de los conceptos estudiados en escenarios reales. La retroalimentación detallada y las oportunidades de discusión refuerzan el proceso de aprendizaje y fomentan un enfoque crítico y reflexivo.
- En resumen, el modelo educativo del Instituto Universitario Vive Sano está meticulosamente diseñado para inspirar, educar y empoderar a los estudiantes, permitiéndoles no solo adquirir conocimientos, sino también aplicarlos de manera efectiva en su desarrollo profesional y personal.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Metodología de “Aula Invertida” con video clases expositivas

- La metodología de "Aula Invertida" con video clases expositivas es una estrategia educativa innovadora que ha revolucionado la forma en que se imparten las lecciones. En este enfoque, los estudiantes tienen acceso a videos pregrabados que contienen las explicaciones y el contenido principal de la lección, que pueden ver antes de la clase. Esto permite que el tiempo en el aula se utilice de manera más interactiva y significativa, ya que los estudiantes llegan a la clase con un conocimiento previo del tema.
- Durante la clase, el enfoque se desplaza hacia la resolución de problemas, discusiones y actividades prácticas, lo que promueve un aprendizaje más activo y participativo. La metodología de "Aula Invertida" con video clases expositivas no solo brinda a los estudiantes flexibilidad para aprender a su propio ritmo, sino que también fomenta un ambiente de aprendizaje más colaborativo y centrado en el estudiante.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

Semana de receso

- Las semanas de receso en un programa de especialidad son vitales por varias razones clave. En primer lugar, permiten a los participantes recargar energías y reducir el agotamiento, lo que mejora su bienestar y concentración. Además, ofrecen tiempo para reflexionar, consolidar conocimientos y promover la creatividad.
- Por último, reducen el estrés, mejoran el rendimiento académico y la satisfacción general de los estudiantes. En resumen, estas pausas son esenciales para equilibrar la vida académica y personal, facilitando un aprendizaje más efectivo y gratificante.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

Tutoría clínica

- Espacios de aprendizaje y apoyo educativo en formato asíncrono, diseñados para proporcionar herramientas que potencien el conocimiento de los estudiantes. Estas herramientas están orientadas a abordar desafíos comunes en el **ámbito deportivo**, promoviendo el desarrollo de habilidades y competencias específicas. A través de la resolución de escenarios prácticos y su integración con fundamentos teórico-conceptuales, se busca perfeccionar el desempeño y la capacidad de los estudiantes para enfrentar situaciones reales en entornos deportivos con mayor preparación.



RESERVA DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y DERECHOS DE AUTOR:

El Instituto Universitario Vive Sano se reserva el derecho de propiedad intelectual del contenido de las clases, siendo que una vez finalizado el programa académico, el aula procede a ser archivada si como el material. Es deber del estudiante descargar el material complementario antes de la fecha de cierre definitivo, (pdf y recursos) recordando que las clases en video no está permitida su descarga y mucho menos la reproducción ilegal de la misma.



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Avales académicos

Nuestra certificación está respaldada por: Universidad de las Américas, La Asociación Nacional de Nutricionistas del Ecuador, El Colegio Colombiano de Nutricionistas Dietistas, La Asociación Colombiana de Dietistas y Nutricionistas, Asociación Fueguina de Graduados en Nutrición, Academia Peruana de Nutrición, La Asociación Mexicana de Nutriología A.C., Colegio de Nutriólogos de San Luis Potosí A.C., El Colegio de Graduados de Nutrición de Santa Fe, primera circunscripción, La Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad SEK, Colegio de Nutriólogos del Estado de Tabasco A.C., Universidad Regional del Sureste A.C., Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Colegio de Nutriólogos de la Laguna Coahuila y Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Los Andes.





Estructura curricular

por horas

El programa académico tiene una duración de 6 **meses**. Consta de 125 **horas** cronológicas distribuidas en:

Inspírate: videos introductorios	3
Inspírate: prueba diagnóstico	4
Aprende: clases	38
Aprende: material complementario	57
Aprende: encuentro en vivo	1
Aprende: modelos 3D	6
Aplica: prueba	6
Aplica: tutoría	10
Total	125

El material cargado al aula, una vez finalizado el programa académico, permanecerá en formato MP4. No estará disponible para descarga, pero podrá ser consultado en línea durante un período de 2 meses.



Evaluación y aprobación

Para aprobar el programa, es necesario obtener una calificación promedio final que supere el 60% del total posible. Para ilustrar esto, si deseas expresar tu calificación final de las siguientes maneras:

- En una escala de 100, el estudiante debe tener más de 60 puntos.
- En una escala de 10, el estudiante debe tener más de 6 puntos.
- En una escala de 7, el estudiante debe tener más de 4.2 puntos.
- En una escala de 5, el estudiante debe tener más de 3 puntos.

El programa cuenta con diversos tipos de evaluaciones de carácter individual:

- 3 Pruebas de selección múltiple de 33,33 % cada una



Conoce a nuestros(as) docentes

*Las personas que están
detrás de este curso:*



Antonio Hernández

Biomecánico

- Doctorado en educación



Mauricio Ríos

Kinesiólogo / Nutricionista

- Magisterando en ciencias del deporte y salud



Emerson Carrillo

Educador físico

- Tesista en especialidad en educación física



Leonardo Salcedo

Educador físico

- Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte



Ángel Becerra

Educador físico

- Doctorando en ciencias de la actividad física y el deporte



Rafael León

Nutricionista

- Doctorando en ciencias de la actividad física y los deportes



Rodolfo Alvarado

Biólogo del deporte

- Licenciatura en biología



Erika Troncoso

Kinesióloga

- Magíster de fisiología clínica del ejercicio



Joel García

Psicólogo

- Máster en psicología del deporte y actividad física





Requisitos de egreso

Para egresar de este programa académico, el alumno debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Haber aprobado todos los módulos del plan de estudio con una calificación mínima del 60%.
- Estar al día con todas las obligaciones económicas y no tener ninguna deuda pendiente con la institución.

Al finalizar el programa los alumnos tendrán:

- *Certificado de aprobación la Certificación Internacional en Prescripción del Ejercicio, otorgado Instituto Universitario Vive Sano, de Brasil (formato online)*

Apostilla de la Haya



La **apostilla de la Haya** es un tipo de certificación de carácter notarial, que tiene la finalidad de certificar la autenticidad de la firma del documento y habilitar su uso en países extranjeros. Este certificado se adjunta al documento original para que posea validez en otros países.

En el Instituto Vive Sano contamos con el respaldo del Ministerio de Educación de Brasil, además de que cuenta con el libro, folio y registro del mismo (con su respectivo código qr de verificación); adicionalmente a esto el certificado de aprobación cuenta con el número de horas académicas y la calificación obtenida tanto como la asistencia.

La educación médica continua, tiene menos de 360 horas académicas, siendo que los cursos mayor a esta cantidad horas como cursos de Graduación, Especialización, MBA, Maestrías y Doctorados, si necesitan obligatoriamente hacer trámites para convalidación (uno de los trámites es la apostilla de La Haya).

Es un trámite para validar documentos en más de 182 países miembros de este convenio.

El documento emitido será en idioma portugués, el valor de la apostilla por el gobierno brasileño es de USD 65 + USD 35 correspondiente a la tasa de autenticación de documentos públicos en brasil + el envío de estos documentos al país del solicitante es de alrededor (depende del país de destino) USD 70 lo cual hace un total (aproximado) de USD 170.

El certificado se entrega vía online, sin embargo, el estudiante puede solicitar el documento en físico a la dirección que el estudiante solicite. Para solicitar éste documento, por favor escribir al **WhatsApp +5511999616716**.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

Derecho de cancelamiento

El estudiante puede cancelar:

- a) Dentro del plazo legal de 7 (siete) días, contados a partir del día de pago, con devolución total de los valores pagados;
- b) Transcurridos los 7 días del plazo legal, si existe una solicitud de cancelación, el estudiante deberá:
 - Pagar una tasa de cancelación del 10% (diez por ciento) de los meses restantes, es decir, el importe restante a pagar por el curso.
 - Caso tal el alumno no realice los pagos de la tasa de cancelación este se someterá a un cobro interno a nivel institucional, posteriormente si el alumno no procede con la tasa este será cobrado por una empresa externa.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



INSTITUTO
UNIVERSITARIO
VIVE SANO

Información de prórroga en programas académicos

Los **programas académicos** no pueden extenderse después de su fecha de finalización establecida. Para asegurar la continuidad y el comienzo de nuevos programas, es fundamental que los programas actuales terminen en las fechas previstas.

Si un alumno no termina el programa dentro del plazo estipulado y quiere completarlo en una futura edición, deberá pagar una tasa de rematrícula equivalente a la mitad del costo del programa original.

2° cohorte

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

Prescripción del Ejercicio

DESDE LA MIRADA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



 HORAS **125** horas académicas

 INICIO **Inicio inmediato**

 MODALIDAD **online**

 Inscripciones@vivesanobrasil.org

Respaldado por:



CURSO DE INICIO INMEDIATO

