



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**M.A., Fisiología del Ejercicio**

ACCESO: [http://www.saludmed.com/entrenapersonal/evaluacion/PF1-INSTRUC\\_certificaciones.pdf](http://www.saludmed.com/entrenapersonal/evaluacion/PF1-INSTRUC_certificaciones.pdf)

## ELABORACIÓN DE UN ANÁLISIS DE CERTIFICACIONES DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

### INTRODUCCIÓN

En este proyecto el estudiante deberá preparar un análisis de varias certificaciones disponibles para toda persona que desea certificarse como entrenador personal. Existe una gran variedad de organizaciones, o agencias que certifican a los entrenadores personales, como lo son: 1) el *Departamento de Recreación y Deportes de Puerto Rico* (DRD, <http://www.drdpuertorico.com/>), 2) la *American College of Sports Medicine* (ACSM, <http://www.acsm.org/>), 3) la *National Strength and Conditioning Association* (NSCA, <https://www.nasca.com/>), 4) la *American Council of Exercise* (ACE, <https://www.acefitness.org/>), 5) la *National Academy of Sports Medicine* (NASM, <https://nasm.org/>), 6) *International Sports Sciences Association* (<https://www.issaonline.edu/>), 7) la *International Fitness Professional Association* (IFPA, <https://ifpa-fitness.com/>), y 8) la *National Federation of Professional Trainers* (NFPT, <https://www.nfpt.com/>), y otras. Para propósitos del curso, es requisito avaluar la certificación del DRD, más otras dos organizaciones previamente mencionadas.

### CRITERIO EVALUATIVOS

Cada una de la certificaciones seleccionadas, serán evaluadas basadas en los criterios mencionado en los próximos párrafos.

### NOMBRE, DIRECCIÓN Y CONTACTO

1. Nombre de la asociación, organización o agencia.
2. Dirección física.
3. Dirección en el Web.
4. Contacto:
  - a. Correo electrónico
  - b. Teléfono
  - c. Fax
  - d. Dirección postal

### COSTOS

1. Examen de certificación
2. Taller preparatorio para el examen
3. Si la organización, o agencia, provee un examen de práctica, similar a de la certificación. De se así:
  - a. ¿Forma parte de los costos para el adiestramiento preparatorio para la certificación?
  - b. ¿Hay que comprarlos?
  - c. ¿Existen otras compañías, o casa publicadoras, que venden estos exámenes?

4. ¿Requiere renovación de la certificación? ¿costos de renovación?
5. Materiales educativos (libros, y otros)
6. Educación continua
7. Si requiere comprar un seguro de responsabilidad pública

### **TIPO DE CERTIFICACIÓN**

1. Certificado
2. Licencia, o licenciatura, con su respectivo número de acreditación.
3. Certificado y licencia
5. Reválida

### **NIVEL ACADÉMICO INICIAL**

1. Cuarto año de escuela superior
2. Estudios universitarios, en el área de las ciencias del movimiento humano (Ej: fisiología del ejercicio, kinesiología, terapéutica atlética, y otros).
3. Bachillerato, bajo algún campo de las ciencias del movimiento humano (Ej: fisiología del ejercicio, kinesiología, terapéutica atlética y otros).
4. Estudios graduados (Ej: maestría o doctorado)
5. Grado de maestría o doctoral

### **ADiestRAMIENTO REQUERIDO**

1. Si requiere, o recomienda, tomar un taller preparatorio antes de tomar el examen de certificación. De ser así, entonces establezca lo siguiente:
  - a. ¿Debe completarse en línea (internet)?
  - b. ¿Se requiere asistir al taller de forma presencial
  - c. La duración del taller o adiestramiento, sea por internet o cara-a-cara (Ej: días, semanas, meses)

### **REQUISITOS DE EDUCACION CONTINUA**

1. Si requiere, o recomienda, tomar cursos con créditos, dirigidos a educación continua. De ser así, entonces establezca lo siguiente:
  - a. ¿Cada cuánto tiempo se requieren completar los cursos de educación a distancia? (Ej: mensual, cada seis meses, anual, cada dos años)
  - a. ¿Cuántos créditos de educación continua se requieren tomar (Ej: cada año).
  - c. Tipos de adiestramientos, o cursos permitidos como de educación continua.
  - d. La forma de enviar la evidencia de estos cursos, talleres o adiestramiento (Ej: por internet, correo electrónico, presencialmente)

## UBICACION GEOGRÁFICA DONDE APLICA LA CERTIFICACIÓN

1. ¿Solo en Puerto Rico?
2. ¿En Puerto Rico y Estados Unidos Continentales?
3. ¿Solo en Estados Unidos Continentales?
4. ¿Aplica internacionalmente?

## MATERIAL ACADÉMICO QUE REQUIERE ESTUDIAR

1. ¿Libros o Manuales?
2. ¿Módulos interactivos en línea? ¿incluye videos demostrativos?
3. ¿DVD inactivo?
4. ¿Se puede estudiar mediante dispositivos móviles (Ej: celulares inteligentes, tabletas)?
5. ¿Otros materiales?

## ADMINISTRACIÓN DEL EXAMEN

1. Medio:
  - a. ¿Presencial?
  - b. ¿En línea? ¿Puede tomarse mediante un dispositivo móvil (celular, tableta)?
  - c. Tiene dos alternativas: ¿Puede ser presencial o en línea?
2. Lugar:
  - a. ¿En Puerto Rico? y Estados Unidos Continentales?
  - b. ¿En Puerto Rico y Estados Unidos Continentales?
  - c. ¿Europa?
3. Tipo:
  - a. ¿Selección múltiple
  - b. ¿Cierto y falso?
  - c. ¿Preguntas de discusión?
  - d. ¿Estudio de caso?
  - e. ¿Análisis kinesiológica (Ej: músculos, articulaciones, técnica) de varios tipos de ejercicios?
  - f. ¿Cálculos matemáticos (Ej: conversiones de METs, determinación de la FCE, y otras)?
  - g. ¿Una combinación de todas las anteriores?
4. Idioma:
  - a. ¿Español?
  - b. ¿Inglés?
  - c. ¿Puede escoger entre español e inglés?

## COMPETENCIAS O ESTÁNDARES

1. ¿La organización, o agencia, posee un listado de competencias o estándares que debe dominar al finalizar el adiestramiento? De esto ser afirmativo
  - a. Mencione estas competencias o estándares :  
Pueden enumerarlos en español o inglés.

## CONCLUSIONES

Basado en la información de arriba

1. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada organización, o agencia que certifica entrenadores personales?
2. ¿Cuál se considerar la mejor? Explique:
  - a. ¿Por el costo?
  - b. ¿Por su ventaja internacional?
  - c. ¿Por la credibilidad, o estatus, de la organización de la agencia?
  - d. ¿Otras razones?