

No al sedentarismo: estudiantes Tec aprenden a diseñar entrenamientos



Diseñar planes de entrenamiento para pacientes en espacios deportivos del Tec Guadalajara ya es posible para estudiantes de **Nutrición y Bienestar General (LNB)** gracias al regreso voluntario a laboratorios.

Los futuros nutriólogos realizaron actividades relacionadas con la materia: **Diseño de Planes de Entrenamiento**, que implica el conocimiento de instalaciones deportivas.

Durante el curso aprenden a **prescribir planes de entrenamiento** para adultos sanos **con ciertas necesidades**, que serán un segmento de sus futuros pacientes.

Tras haber trabajado en formato remoto, ahora asisten voluntariamente al campus para saber cómo adaptar un diagnóstico a las características de equipo de **gimnasio, pista de atletismo y laboratorios de nutrición**.



width="800" loading="lazy">

*“Primera es necesario conocer cómo **evaluar las capacidades físicas** de sus pacientes y para eso tienen que trabajar con ellos directamente”,* mencionó Carlos López, profesor de la materia.

Con dicha evaluación pueden realizar la **prescripción de algún tratamiento con ejercicio físico**, que vaya dirigido a las necesidades detectadas.

“Evalúan su nivel de condición física, su composición corporal para ver si necesita perder peso, mantenerse o si tiene mala condición física tratar de mejorarla”.

Manos a la obra

Para el primer nivel de esta materia, el proyecto se centra en la intervención directa hacia un paciente y consiste en dos etapas:

1. Evaluación (4to. semestre).- Los alumnos de cuarto semestre eligen un paciente al inicio y realizan una **evaluación física** para el diagnóstico.

“Evalúan su nivel de condición física, su composición corporal para ver si necesita perder peso, mantenerse o si tiene mala condición física tratar de mejorarla”, comentó el docente.

2. Intervención (6to. semestre).- Crean la **estrategia de ejercicio** para el paciente y se implementa en las instalaciones del gimnasio del campus.



width="820" loading="lazy">

Ejercicio y técnica

Para el segundo nivel, los alumnos de sexto que cursan **Diseño de Ejercicio** se centran en la realizar **bocetos de planes de entrenamiento** para diferentes objetivos.

Dado que los alumnos ya cuentan con las bases sobre la prescripción de rutinas de ejercicio, el enfoque de la clase es la **técnica adecuada** para realizarlos.

Además, detallan **lineamientos y recomendaciones** que hay para cada categoría de pacientes:

- Niños,

- Adultos mayores,
- Embarazadas, etc.

“No sólo intervinieron a una persona; buscaron **pacientes de diferentes categorías**, lo que les permite acumular **mayor experiencia**”, señaló López.

Los jóvenes trabajaron **diseño de entrenamiento** para un deportista de **alto rendimiento** hasta un adulto sano pero sedentario para prescribirle su **primer plan**.

Asistir a campus les permite aprender estas técnicas y recomendaciones para realizar el proyecto de esta materia.

“Fue algo bastante enriquecedor, estuvieron los alumnos muy felices con este regreso, ya extrañaban el campus y disfrutaron el momento que compartimos”, agregó el docente.



width="820" loading="lazy">

Expresó además que las prácticas presenciales suman **valor al proceso de enseñanza-aprendizaje**, pues enfrentan necesidades reales en los **espacios indicados**.

“Tenemos todas las herramientas y equipo, además de rigurosos procesos sanitarios que nos permiten aprovechar al máximo la práctica”, finalizó el profesor Carlos López.

Este es un ejemplo más del tipo de **retos de alto nivel** que permiten el **desarrollo de propuestas reales** y soluciones a problemas específicos que son parte del [Modelo Educativo Tec21](#).

Este modelo educativo impulsa el aprendizaje basado en retos reales, con flexibilidad, profesores inspiradores y una vivencia estudiantil memorable.

El **Tec Guadalajara** reanudó actividades presenciales en marzo 2021. Esto, como parte de la estrategia **Regreso Consciente**, para el cual se **implementaron medidas especiales** que velan por la salud de la comunidad Tec.

Los alumnos pueden realizar **prácticas limitadas en laboratorios** de distintas carreras y algunas **actividades al aire libre** del área de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE) de profesional.

LEE TAMBIÉN: