

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

Puedes más

ALCANZA UN NUEVO NIVEL

ADMISIÓN
DIPLOMADOS 2026

DIPLOMADO EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ÁREA ACADÉMICA DE **ACT.FÍSICA Y DEPORTES**

MODALIDAD SEMI PRESENCIAL

CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS
ACREDITADO NIVEL DE EXCELENCIA

DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 21 DE DICIEMBRE DE 2030

CNA Comisión Nacional de Acreditación Chile

INFÓRMATE MÁS EN
EDUCACIONCONTINUA.SANTOTOMAS.CL

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

CENTRO FORMACIÓN TÉCNICA

Con 21 sedes desde Arica hasta Punta Arenas, el Centro de Formación Técnica Santo Tomás se encuentra acreditado institucionalmente por 5 años ante la Comisión Nacional de Acreditación y, desde 2021, sus estudiantes nuevos y antiguos podrán acceder a la gratuidad.

La historia del CFTST comienza en 1981, con la creación del Centro Nacional de Estudios Paramédicos y Agropecuarios, Propam, entidad que cambió su nombre a CFT Santo Tomás en 2002, al fusionarse con el CFT Cidec (Centro Interamericano de Educación y Cultura), creado en 1982.

El Ministerio de Educación reconoció su autonomía institucional en mayo de 2003, cuando contaba con 16 sedes en el país. Por su parte, el CFT Cepsa, creado en 1986 con enfoque en el área de la salud, recibió su autonomía en 2006 y posteriormente se fusionó con el CFTST, aportando su única sede ubicada en Puente Alto.

En 2005, se presentó por primera vez a una acreditación institucional ante la Comisión Nacional de Acreditación de Pregrado (CNAP), recibiendo esta certificación por un período de tres años, hasta diciembre de 2008. Posteriormente, participó en otros cinco procesos de acreditación, todos con resultados favorables.

A mediados de 2018, el CFTST decide iniciar su proceso de transformación a corporación sin fines de lucro, lo que –junto a los cinco años de acreditación obtenidos en 2019, en las áreas de Gestión Institucional y Docencia de Pregrado–, permitió que la Institución cumpliera con las exigencias establecidas por Ley para adscribirse a la gratuidad, lo que se materializó en julio de 2020. De esta manera, la gratuidad comenzó a regir desde el año 2021 para estudiantes nuevos y antiguos del CFTST que cuenten con los requisitos para obtenerla.

En la actualidad, el CFT Santo Tomás imparte 34 carreras técnicas de nivel superior en diez áreas del conocimiento, enmarcadas en un modelo de acompañamiento al estudiante denominado “Educar para transformar”, cuyo objetivo es consolidar un modelo integral de la experiencia del estudiante en la Institución.

SYSTEM CERTIFICATION ISO 9001 SGS

CERTIFICACIÓN DE SISTEMA NCh 2728 SGS

Diplomado certificado por Centro de Formación Técnica Santo Tomás.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el diplomado, los participantes serán capaces de utilizar, seleccionar y aplicar correctamente los medios de evaluación de la condición física y prescripción del ejercicio físico más apropiado para el estado de salud a fin de potenciar el bienestar integral de las personas.

DIRIGIDO A

Profesores de Educación Física, Técnicos en Deporte, Preparadores Físicos, Licenciado en Ciencias del Deporte y estudiantes de último año vinculados al área de la actividad física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer los efectos de la actividad física y del ejercicio físico, sobre la mejora de la salud y la disminución de los factores de riesgo en enfermedades crónicas.
- Conocer los fundamentos teórico - prácticos del entrenamiento físico para la salud.
- Conocer respuestas y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de la fuerza aplicado a la salud.
- Aplicar las bases fisiológicas aplicadas al esfuerzo físico y su evaluación para la prescripción del ejercicio físico.
- Conocer, categorizar y evaluar la prescripción del ejercicio físico, según las etapas de desarrollo en niños y jóvenes.
- Programar y aplicar diversos modelos y métodos de entrenamientos con el fin de mejorar su condición física y los estilos de vida.
- Conocer y valorar el rol preventivo y terapéutico de la actividad física en poblaciones especiales.
- Prescribir ejercicios físicos para la prevención y tratamiento de la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Conocer modelos de intervención en Gerontomotricidad y actividad física.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DURACIÓN: 120 HORAS CRONOLÓGICAS

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO I.
FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA SALUD.

1. Estructura y función de los sistemas muscular, respiratorio y cardiovascular.
   - Estructura y función del sistema muscular: estructura y organización del musculo
   - – proceso de contracción muscular – tipos y propiedades de las fibras musculares.
   - Estructura y función del sistema respiratorio: estructura del sistema respiratorio – volúmenes pulmonares – ventilación.
   - Estructura y función del sistema cardiovascular: estructura del sistema cardiovascular – circulación sanguínea – transporte e intercambio de oxígeno y dióxido de carbono.
   - Vías energéticas y su aplicación al entrenamiento orientado a la salud.
2. Capacidades físicas: evaluación y metodologías del entrenamiento orientado a la salud.
   - Resistencia: medios de evaluación y métodos de entrenamiento, carga del entrenamiento.
   - Fuerza: medios de evaluación y métodos de entrenamiento, carga del entrenamiento.
3. Principios del entrenamiento aplicados a la salud.
4. Taller. Evaluación de la aptitud física: selección, administración de protocolos y valores de referencia.
   - Parámetros fisiológicos de control.
   - Aptitud cardiovascular o aeróbica.
   - Aptitud muscular.

MÓDULO II.
FISIOLOGÍA APLICADA AL ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA SALUD.

1. Respuestas y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de fuerza aplicado a la salud.
2. Prescripción del entrenamiento de la fuerza aplicado a la salud.
3. Respuestas y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento cardiorrespiratorio aplicado a la salud
4. Prescripción del entrenamiento cardiorrespiratorio aplicado a la salud.
5. Bases y aplicaciones del “entrenamiento concurrente” aplicado a la salud.
6. Prevención y disminución de lesiones en el entrenamiento aplicado a la salud.
7. Taller: Prescripción del entrenamiento de fuerza / cardiorrespiratorio aplicado a la salud.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DURACIÓN: 120 HORAS CRONOLÓGICAS

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO III.
ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD EN DIVERSAS ENFERMEDADES.

1. Rol preventivo y terapéutico de la actividad física en poblaciones especiales.
   - Concepto de poblaciones especiales.
   - Generalidades, realidad nacional, evidencia científica.
   - Inactividad física como principal causa de patologías en diferentes sistemas orgánicos.
   - Actividad física, salud y calidad de vida.
   - Rol del ejercicio físico en poblaciones especiales.
2. Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares.
   - Factores de riesgo de EC.
   - Actividad física en prevención y tratamiento de EC.
   - Efectos de la actividad física en los factores de riesgo CV.
   - Recomendaciones de actividad física para prevención y tratamiento de EC (recomendación para niños y adolescentes, adultos sanos y adultos mayores).
   - Actividad física en enfermedad vascular periférica, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardiaca, arritmias, vulvopatías y personas con marcapaso.
3. Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la obesidad.
   - Concepto, clasificación y diagnóstico de la obesidad
   - Bases fisiológicas de la obesidad
   - Obesidad como factor de riesgo CV
   - Políticas y estrategias nacionales
   - Prescripción de ejercicio físico en obesos
   - Tipos de entrenamiento para prescribir a obesos. Aeróbico, fuerza.
   - Prescripción de ejercicio físico en niños, adolescentes y adultos mayores obesos.
4. Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de diabetes.
   - Concepto y clasificación. Sintomatología y diagnóstico.
   - Metabolismo de la glucosa en el ejercicio físico.
   - Efecto del ejercicio sobre la Diabetes Mellitus.
   - Tratamiento de la Diabetes Mellitus a través del ejercicio físico.
   - Prescripción del ejercicio físico para la Diabetes Mellitus.
   - Tipos de entrenamiento para prescribir a diabéticos: aeróbico, fuerza.
   - Prescripción de ejercicio físico en niños, adolescentes y adultos mayores diabéticos.
5. Prescripción de ejercicio físico en la prevención y tratamiento de HTA.
   - Epidemiología de la HTA, consideraciones generales
   - HTA como factor de riesgo cardiovascular, efectos del envejecimiento sobre el sistema CV.
   - Fisiopatología de la HTA, diagnostico, historia clínica, exploración y pruebas complementarias.
   - Tratamiento farmacológico de la HTA y medidas no farmacológicas en prevención y tratamiento.
   - Ejercicio físico en prevención y tratamiento de HTA.
   - Modalidades de Actividad física en la prevención y tratamiento de HTA, ejercicio aeróbico, resistencia con cargas y con sobrecarga.
   - Modelos de prescripción de ejercicio físico recomendado para hipertensos.
6. Taller. Evaluación de la composición corporal mediante antropometría y bioimpedancia.
7. Interpretación de datos.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DURACIÓN: 120 HORAS CRONOLÓGICAS

PLAN DE ESTUDIOS

MÓDULO IV.
ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

1. Crecimiento físico, desarrollo y maduración.
   - Tipos.
   - Factores que influyen.
   - Valoración.
   - Tipos de investigación para estudiar el crecimiento físico, desarrollo y maduración.

2. Aptitud física en niños y adolescentes.
   - Conceptualización.
   - Valoración.

3. Actividad Física y prescripción de ejercicio para niños y adolescentes.
   - Prescripción del ejercicio físico según edad.
   - Entrenamiento de fuerza.
   - Entrenamiento de resistencia.

4. Taller. Evaluación de la aptitud física: test de campo y laboratorio.

MÓDULO V.
ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES.

1. Generalidades de envejecimiento- demografía- concepto de persona mayor en Chile.
2. Cambios anatómicos y fisiológicos asociados al envejecimiento.
3. Valoración de la condición física en personas mayores.
4. Valoración del nivel de actividad física en personas mayores.
5. Beneficios moleculares y sistémicos del ejercicio físico en personas mayores.
6. Actividad física y prescripción en personas mayores.
7. Taller de evaluación y prescripción de la actividad física en personas mayores.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

METODOLOGÍA

El diplomado, en modalidad blended que combina clases presenciales con sesiones de conexión sincrónica en plataforma Stecdigital, contempla metodología activo-participativa, en la que el docente cumple un rol de facilitador y el participante toma un rol activo y central en su proceso de aprendizaje.

En su componente sincrónico, a través de la aplicación Zoom, los participantes interactúan entre ellos y el docente en tiempo real, en el horario dispuesto previamente para estas sesiones. El desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, tendrá un énfasis en lo práctico, fundamentado en el dominio teórico, para involucrar al participante en el desarrollo de habilidades y destrezas e instalar aprendizajes significativos, a través de las exposiciones y demostraciones de parte del equipo docente. Los participantes trabajarán la información teórica con método de entrega gradual de información por parte de cada docente, que contará en su presentación con puntos de chequeo para el análisis de la información. Las actividades prácticas se trabajarán mediante sesiones plenarias, debates, juegos de roles, trabajo en grupos pequeños (4 a 5 participantes, a través de la herramienta de agrupación de Zoom) y el docente guiará y supervisará a los alumnos en la resolución de problemas, ejercicios y/o actividades secuenciadas que se desarrollan en el programa.

En su componente presencial, se realizan actividades de ejecución práctica, talleres y evaluaciones de laboratorio.

El curso también cuenta con recursos de aprendizaje complementarios tales como lecturas obligatorias, glosario y resúmenes. Para fomentar la interactividad con el medio, la plataforma dispone de un foro de consulta que da soporte a discusiones y opiniones en línea y que es moderado por el equipo docente, permitiendo a los participantes intercambiar ideas respecto a los temas tratados. Los docentes responden las inquietudes en un plazo no superior a las 48 horas posteriores. En caso de consultas técnicas o administrativas, los participantes pueden recurrir al Centro de Ayuda de la plataforma. En caso de caída de la plataforma, los docentes tomarán contacto con los participantes a través de sus correos personales (consignados previamente) para coordinar el envío de los contenidos en formatos estándar como Word, PowerPoint o Pdf y también dar continuidad a los foros de consulta y canales de contacto.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

METODOLOGÍA

Programa en modalidad e-learning asincrónica en plataforma virtual la cual promueve, a través de contenidos y actividades en línea, el desarrollo autónomo de los procesos de aprendizaje de los participantes.



Horarios.
La modalidad de impartición, permite a los estudiantes maximizar sus tiempos, puesto que dispone de acceso a los recursos de aprendizaje desde la plataforma y con acceso desde cualquier dispositivo móvil con conexión a Internet.



Actividades.
Los participantes exploran e internalizan los contenidos a través de los elementos dispuestos para su aprendizaje en la plataforma Stecdigital, tales como recursos multimedia, foros, pizarra informativa, wiki, sistema de mensajería, tareas, entre otros. Además, cada módulo cuenta con actividades prácticas de aplicación y sus instrucciones.



Material complementario.
Cada módulo cuenta con material descargable en base a normas, leyes o lecturas complementarias.



Evaluaciones.
El curso cuenta con evaluación diagnóstica, evaluaciones formativas y sumativas para asegurar la adquisición de los aprendizajes esperados.



Canales de comunicación.
La plataforma dispone de un foro de consulta moderado por el docente y que da soporte a discusiones y opiniones en línea, permitiendo a los participantes intercambiar ideas respecto a los temas tratados. El docente responde las inquietudes en un plazo no superior a las 48 horas posteriores.



Seguimientos y soporte.
Durante el proceso de aprendizaje, los participantes son siempre acompañados por un docente experto. Además, la plataforma cuenta con un Centro de Ayuda virtual donde los participantes pueden canalizar requerimientos técnicos y administrativos en cualquier momento.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE APROBACIÓN

La evaluación del diplomado contempla la realización una evaluación diagnóstica y evaluaciones formativas (puntos de chequeo) en cada módulo. Además, se realizará una evaluación sumativa al finalizar cada módulo. Así, cada evaluación sumativa aporta con un 20% de la calificación final del diplomado, como se indica en el siguiente cuadro:

Módulo	Ponderación del módulo
Módulo I	20%
Módulo II	20%
Módulo III	20%
Módulo IV	20%
Módulo V	20%
Total	100%

Como requisitos de aprobación los participantes deben aprobar cada uno de los cinco módulos del programa con nota igual o superior a 4,0 y obtener un 75% de asistencia a todo evento. La nota mínima ponderada para aprobar el programa es un 4,0 en escala de 1,0 a 7,0.

CERTIFICACIÓN

Todos los participantes que aprueban el programa reciben un certificado emitido por CFT Santo Tomás.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

EQUIPO ACADÉMICO

Directora

Hariscel Navarrete Bravo.
Profesora de Educación Física, Licenciada en educación, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile. , Magíster en Educación, Mención, Gestión Directiva Escolar, Universidad Santo Tomás, Chile, Diplomada en pedagogía para la educación Universitaria, 2 diplomados en metodología de la enseñanza, planificación y desarrollo curricular, Docente de pregrado en las carreras de Preparador Fisco y Técnico en deporte con más de 13 años de experiencia, Directora de carreras de actividad física y deporte, Santo Tomás Antofagasta, Jefa de carrera Técnico en Deporte Santo Tomás La Serena.

Académicos

Felipe Ruiz Tagle
Título de Licenciado en Kinesiología y Kinesiólogo. Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación. Valparaíso, Magíster en ciencias de la actividad física y del deporte aplicadas al entrenamiento, rehabilitación y reintegro deportivo Universidad Santo Tomás. Diplomado en Medicina Deportiva en Patologías Crónicas y Embarazo Universidad Santo Tomás Viña del Mar, Diplomado en prescripción del ejercicio para pacientes con patologías crónicas Universidad Santo Tomás Viña del Mar, Cineantropometrísta ISAK Nivel 1, Diplomado en Metodología de la Investigación Clínica Universidad de Chile, Diplomado en Gestión Curricular. Universidad de La Serena, Diplomado en Simulación Clínica. Universidad Mayor, Docente de planta Universidad Santo Tomás Sede La Serena, Docente en CFT Santo Tomás Sede La Serena, Docente en Universidad de La Serena. Docente en Universidad Tecnológica de Chile – INACAP, Docente en magíster en ciencias de la actividad física y del deporte aplicadas al entrenamiento, rehabilitación y reintegro deportivo - Universidad Santo Tomás. Docente en diplomado de actividad física y salud. Área actividad física y deportes. CFT – Santo Tomás.

Sergio Lemus Soto
Profesor en educación física y licenciado en educación de la Universidad de Antofagasta, Magíster en motricidad infantil de la Universidad Mayor, Entrenador de Atletismo IAAF 1, Magíster en educación, mención en gestión y liderazgo educativo de la Pontifica universidad católica de Chile, Diplomado en Managing Olympic Sport Organisations M.O.S.O. del comité olímpico de Chile.

Felipe Mauricio Aravena Guzmán
Preparador Físico, Profesor de Educación Física, Máster en Salud Deportiva, Personal trainer, Actual docente del Lycée Claude Gay Osorno, Alianza Francesa, Dueño de Gimnasio Vitale Osorno.

Cristian Perez Luco
Licenciado en educación Universidad de Playa Ancha, Profesor de educación física, Magíster en Actividad Física y Salud Universidad Mayor, docente de diversas asignaturas en educación superior.

Jocelyn Ramirez
Universitario. Titulado con distinción máxima.

SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

EQUIPO ACADÉMICO

Camilo Aguilera
Kinesiólogo y Profesor de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Austral de Chile, Postítulo en "Prescripción y Aplicación de Ejercicio Físico Basado en Evidencia" de la Escuela de Kinesiología, Universidad de Chile, Máster Sciences en Ingénierie de la réhabilitation, du handicap et de la performance motrice (Ingeniería de la rehabilitación, discapacidad y rendimiento motor), Université de Poitiers, Francia, Magíster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Aplicadas al Entrenamiento, Rehabilitación y Reintegro Deportivo, Universidad Santo Tomás (Obtenido mediante Beca Magíster Nacional.)

Paullete Chambas
Diplomado en Neurociencias para la educación, Universidad Finis Terrae, Diplomado en Actividad física Infantil y Juvenil Universidad Mayor, Magíster en Entrenamiento Deportivo. Universidad Andrés Bello, Egresada de Magíster en Gestión y Administración de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Andrés Bello, Diplomado en Gestión y Administración de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Santiago de Chile, Título Profesor de Estado de Educación Física. Universidad de Santiago de Chile, Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física. Universidad de Santiago de Chile, Bachiller en Ciencias y Humanidades.

Elias Vivanco

Cristian Alvarez

Claudio Romero
2021 Universitario. Psicólogo. Universidad San Sebastián, sede Valdivia.

Claudio Miranda
Preparador Físico, Santo Tomás Osorno - Profesor de Educación Física y Salud Universidad de los Lagos - Magíster en Educación Física y Salud con mención en condición física de la Universidad de la Frontera Temuco - Docente de la carrera de Preparación Física Santo Tomás de la ciudad de Osorno-Profesor Gimnasio Gorilas Osorno.

Yeny Concha
2013 Posgraduado. Magíster en Actividad Motriz y Educación. Especialización en Investigación en Educación Física y deporte. Universidad de Barcelona, España.

Melisa Guerrero
Profesora de Ed. Física, Deporte y Recreación (Titulada con Distinción Máxima). Universidad Austral de Chile. Postgrados: Estudios de Diplomado Formación Mentor de Mentores, Universidad San Sebastián Chile, Estudios de Magíster en Educación Inclusiva Universidad Central de Chile, Magíster en Pedagogía Aplicada a la Educación Superior. Universidad Tecnológica de Chile. INACAP, Doctora © en Ciencias de la Educación. UNINI. México.



SANTO TOMÁS
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA

DIPLOMADO EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ÁREA ACADÉMICA DE **ACT.FÍSICA Y DEPORTES**

/santotomasec @santotomasec

/in/santo-tomas-educacion-continua

educacioncontinua.santotomas.cl

CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA SANTO TOMÁS
ACREDITADO NIVEL DE EXCELENCIA

DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 21 DE DICIEMBRE DE 2030

CNA Comisión Nacional de Acreditación Chile

INFÓRMATE MÁS EN
EDUCACIONCONTINUA.SANTOTOMAS.CL