



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL



# MEMORIA AULA PRONAF

## 2016/2017

## ÍNDICE

1. ANTECEDENTES.
2. OBJETIVOS DEL AULA
3. ACTIVIDADES REALIZADAS CURSO 2016/2017
  - 3.1. Formación
  - 3.2. Divulgación
  - 3.3. Colaboración en proyectos de investigación
  - 3.4. Colaboración en eventos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
  - 3.5. Prácticas curriculares
  - 3.6. Material adquirido
4. MEMORIA ECONÓMICA
5. ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL CURSO 2017/2018
  - 5.1. Catálogo de formación en entrenamiento, nutrición y psicología
  - 5.2. Colaboración en proyectos de investigación
  - 5.3. Premios de fin de grado y máster en "Weight Management Control".
  - 5.4. Prácticas de empresa
  - 5.5. Colaboración en el X Simposio de Actualización de la Fuerza
  - 5.6. Campaña de sensibilización de la Actividad física diaria
  - 5.7. Campaña de comidas saludables

## 1. Antecedentes Aula PRONAF-INEF

---

El Aula PRONAF-INEF nace como una iniciativa novedosa desde la dirección de Centro PRONAF. Esta empresa considera fundamental favorecer el contacto de los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con el mundo empresarial y otros grupos de profesionales como la nutrición y la psicología. Esta colaboración se plasma, entre otras, en la constitución de un Aula de empresa en el que se materializan líneas de trabajo mutuamente interesantes en los campos de la investigación, la aplicación práctica y la formación.

Las aulas de empresa son aulas-laboratorio dentro de la propia Escuela, creadas y financiadas por las empresas para promover actividades de I+D+i. Son un instrumento eficaz de colaboración entre la Facultad y las empresas, tanto en actividades relacionadas con la investigación, el desarrollo tecnológico y la innovación, como en todo lo referente a la formación, sea de los futuros licenciados/as, sea en actividades relacionadas con el reciclaje y la formación continua de personal de las empresas.

En el marco de esta colaboración se podrán realizar proyectos fin de carrera y fin de máster, tesis doctorales, proyectos conjuntos entre las diversas unidades de Centro PRONAF y los grupos de investigación que tienen su actividad en la Facultad, conferencias, intercambios de investigadoras/es, y estancias de cooperación educativa.

Por otro lado, dentro del grupo de investigación del **Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo Research Group** de la Universidad Politécnica de Madrid (<http://www.upm.es/observatorio/vi/index.jsp?pageac=grupo.jsp&idGrupo=353>), una de las líneas de investigación se centra en el control y prevención del peso corporal. Desde esta línea de trabajo, se abordan proyectos para el estudio de las principales variables para controlar el peso, el desarrollo de nuevas iniciativas para el abordaje integral de la obesidad y prevenir la ganancia de peso posterior a las intervenciones de trabajo. En esta línea queremos colaborar en cualquier iniciativa que tenga que ver con la pérdida de peso para mejorar la calidad y dar soporte en cualquier área que se necesite.

## 2. Objetivos del Aula PRONAF-INEF

Su objetivo es promover la investigación y la formación especializada en el ámbito del "*Weight Management Control*", disciplina que se ocupa de la gestión de las personas en la pérdida de peso y su mantenimiento a lo largo de los años. La colaboración entre la empresa Centro PRONAF y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte surge para **fomentar la colaboración** de ambas entidades en el **ámbito científico-técnico** mediante:

1. La participación conjunta en **proyectos de I+D+i**.
2. La **formación compartida** y continuada de investigadores.
3. Infraestructuras y órganos de coordinación que faciliten las actividades conjuntas de investigación.

El Aula PRONAF, que tiene su sede en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte está dirigida por el profesor Pedro J Benito Peinado y orienta su actividad a:

- Promover el interés de los estudiantes de grado y postgrado de la UPM en el *Weight Management Control*, como disciplina que integra la gestión de nutrición, entrenamiento y psicología como especialización profesional para muchos de los licenciados formados en la UPM.
- Intensificar la colaboración entre la UPM y Centro PRONAF en actividades de formación, generación de conocimiento y difusión en el área del *Weight Management*.

El aula PRONAF-INEF ofrece a los alumnos:

- La posibilidad de trabajar en **prácticas de empresa**: Proyectos de fin de carrera de alto contenido práctico,
- Proyectos de investigación conjuntos con PRONAF-INEF.
- **Medios Técnicos**: PRONAF garantiza equipamiento propio para la realización de proyectos y mejora de las instalaciones.
- Un **programa de actividades completo**: El aula PRONAF-INEF ofrece un completo programa de actividades que incluye seminarios técnicos, sesiones formativas.
- Posibilidad de iniciar una **carrera profesional en Centro PRONAF**: Los alumnos de prácticas curriculares o extracurriculares en el Aula PRONAF tendrán un acceso prioritario a los procesos de selección de la Corporación.
- Jornadas de demostración tecnológica, talleres virtuales temáticos, microcursos,..

### 3. Actividades realizadas durante el curso 2016/2017

#### FORMACIÓN

#### Cómo gestionar EMOCIONALMENTE el programa de pérdida de peso y PLANIFICAR adecuadamente las sesiones de entrenamiento con personas con obesidad (MARZO 2016)

**Cómo gestionar EMOCIONALMENTE el programa de pérdida de peso y PLANIFICAR adecuadamente las sesiones de entrenamiento con personas con obesidad**



**5. MARZO DE 2016**

¿Sabrías como generar un vínculo con la persona para que siga el tratamiento hasta el final?

**Manuela Rodríguez Marote**  
Licenciada en Psicología  
Máster en Psicología del Deporte

1. ¿Es correcto mi estilo de enseñanza?  
\* Estilos de aprendizaje y cómo gestionarlos
2. Liderazgo del entrenador durante los programas de pérdida de peso.  
\* Inspirar confianza  
\* Aumentar la influencia y la credibilidad.  
\* Construir la confianza.  
\* Conseguir el respeto

¿Sabrías planificar las sesiones de entrenamiento con personas con obesidad?

**Javier Butragueño Revenga**  
Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

1. ¿Cuáles son los mejores métodos de entrenamiento para la pérdida de peso?
2. Periodización del entrenamiento con personas con obesidad.
3. Práctica.  
\* Casos prácticos  
\* Ejercicios potencialmente peligrosos en la obesidad.

**Precio**  
Matrícula anticipada (hasta el 28 de Febrero :75€), a partir de esta fecha: 100€  
Colegiados de INEF 50 €. **Estudiantes de INEF 30€**  
**10 becas gratuitas para estudiantes de INEF Plazas limitadas!!**

**Fecha y hora** **Sábado 5 de marzo, 9:00 a 13:30 // 15:30-20:30**

**Inscripción**  
<http://goo.gl/forms/5OikzmsqG>  
O en [formacion@centropronaf.com](mailto:formacion@centropronaf.com)

**Organizadores y Colaboradores**




La primera formación especializada tuvo lugar en marzo. Abordamos desde la psicología y el entrenamiento, cuáles son las mejores estrategias para gestionar emocionalmente a la persona que quiere perder peso. Cómo influyen los diferentes tipos de entrenamiento y cómo afectan a factores fisiológicos como el apetito o la sensación de bienestar.

Por otro lado, cómo planificar adecuadamente las sesiones de entrenamiento con aquellas personas que quieren perder peso y en las que se deben tener en cuenta muchos factores para evitar lesiones, desmotivación, etc y conseguir una gran adherencia al tratamiento.

Se ofrecieron 10 becas gratuitas para alumnos del INEF de Madrid y descuentos en la formación



## Taller de Entrevista Motivacional (ABRIL 2016)



Durante el mes de abril hicimos dos charlas de la herramienta psicológica “entrevista motivacional” junto con los expertos del grupo de investigación en trastornos del comportamiento alimentario y de la obesidad infantil de la Universidad Autónoma de Madrid.

La primera fue una charla teórica que pudieron tener acceso todos los alumnos del INEF de Madrid y que hacemos se transmitió en streaming para dar una mayor publicidad al AULA PRONAF-INEF.

La segunda fue una charla práctica para todos aquellos que vinieron a la primera y donde practicaron junto con los expertos en entrevista motivacional, cómo pueden desarrollar este tipo de herramientas para utilizarlas en su día a día con los clientes.



## Alimentación y triatlón (MAYO 2016)

**Alimentación del Triatlón Sprint, Media y Larga Distancia.**  
Pautas desde el punto de vista del entrenador.

**04 de Mayo  
19:00 p.m.  
Sala Internacional**

**Alberto García Bataller**



Entrenador de la FETRI del 2000 al 2008  
Deportistas entrenados: Ana Burgos, Marina Domercq, Juan Rodríguez, Sergio Pérez, Javier Sotol, Carlos Pérez (entre otros)  
Entrenador del C.D. SEK Casilla del 1994 al 97  
Entrenador responsable del CAR de Madrid en natación del 1985 al 92  
Coordinador del Equipo de natación de la FFEH 1985-92  
Director de la escuela de entrenadores de FETRI del 2004 al 2008  
Director de la escuela de entrenadores de la FEDAS del 1992 al 96

**Presente en tres JJ.OO.**  
Barcelona 92 en natación con 5 nadadores  
Atenas 2004 en Triatlón con Ana Burgos 7º  
Pekín 2004 en Triatlón con Ana Burgos 20ª

1. Malestar gastrointestinal durante el ejercicio de larga duración  
2. Isquemia intestinal  
3. Qué comer antes, durante y después del triatlón  
4. Calor e hidratación durante las pruebas de triatlón

Con la colaboración de



**CENTRO PRONAF**  
programas de nutrición y actividad física

Aula

www.centropronaf.com

En esta charla junto con uno de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, se quiso ver la importancia de la alimentación en deportes de resistencia, concretamente el triatlón.

El Dr Bataller expuso cuáles eran las pautas más importantes desde el punto de vista del entrenador. Estas charlas fueron gratuitas para todos los alumnos de la Facultad. Por otro lado, también se invitó a todas las participantes del proyecto Ironfemme que se lleva a cabo en el laboratorio de fisiología del esfuerzo, para que conozcan las necesidades de alimentación para esta disciplina deportiva.

La formación fue un éxito de asistencia con más de 65 personas interesadas en conocer las experiencias prácticas del Dr Bataller.



## Curso de Excel para desarrollar programas de pérdida de peso (NOVIEMBRE 2016)



**CENTRO PRONAF**  
Programas de prevención y promoción de la salud

**Curso de Excel para desarrollar Programas de pérdida de peso**

1. Práctica de Excel.
2. Control de Actividad Física (AF) mediante Excel.
3. Validación de pautas de AF.
4. Validación Composición Corporal.
5. Elaboración de un Excel personal para programas de pérdida de peso.

**16 de Noviembre de 2016**  
5 horas de trabajo + Elaboración de Excel  
**15:00-20:00**

**Precio:**  
29,9 € Profesionales  
19,9 € Alumnos INEF

Subvencionado por el Gobierno de Madrid en el marco de las actividades acreditadas de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (S.15.ETD)

**Excel**

**Microsoft Excel**

www.centropronaf.com

**Aula 50 años**

**Profesor: Pedro J Benito Pelinado**

**Ayuda técnica: Victor Manuel Alfaro**

La formación específica de noviembre fue realizada por el director del Aula y un becario de la empresa que es alumno de la Facultad de Ciencias de la Actividad física y del Deporte y que está realizando las prácticas con la empresa Centro PRONAF SL.

Viendo las necesidades de los alumnos en el manejo de las nuevas tecnologías, se propuso una formación de 5 horas de duración donde se veían los conceptos básicos del manejo del Excel y posteriormente el uso de una herramienta para controlar la actividad de aquellas personas que quieren perder peso mediante el ejercicio o la actividad física.

Se concedieron becas para alumnos interesados y descuentos para toda la comunidad universitaria. Siendo un éxito de asistencia y teniendo unas críticas muy buenas sobre el curso.



## I Foro de Psiconutrición (DICIEMBRE 2016)

**Plazas limitadas**

**primer FORO DE psiconutrición**

**Programa**

Qué es la Psiconutrición. Importancia del trabajo interdisciplinar. **Dra. Giselda Herrera**

Alimentación Emocional. Cómo influyen las emociones en las elecciones alimentarias. **Dª Cristina Andrades**

El papel del psicólogo en los problemas alimentarios. **D. Alfonso Méndez**

Efectos de la actividad física sobre las emociones y la motivación. **Dr. Javier Butragueño**

Psicoterapia, Coaching y Psiconutrición. 3 aspectos diferentes. **Dª María González Neira**

Estilo de aprendizaje y motivación para aprender. **Dª Manuela Rodríguez Marote**

**Inscripciones:**  
**formacion@nortesalud.es**  
Consulta programa completo en [www.nortesalud.es](http://www.nortesalud.es)

**Dirigido a:** Estudiantes y egresados de nutrición, psicología e I+D+i, así como a otros profesionales de la salud o interesados en el campo de la nutrición, la psicología o el deporte.

**10 DE DICIEMBRE 10:30-19:30H**  
**SALA INTERNACIONAL**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**  
**Universidad Politécnica de Madrid**

**PRECIOS:**  
25€ Estudiantes  
45€ Colegiados\*  
60€ Resto  
\*Aplicable a socios de Addinma

Organiza: **NORTE SALUD**

Colabora: **ADDINMA** **PRONAF**

Para finalizar las formaciones en pérdida de peso, se llegó a un acuerdo de colaboración con la empresa Norte Salud que organizaba el I foro de Psiconutrición en Madrid.

Hubo 20 becas para alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y en este evento se dieron cita psicólogos, médicos, entrenadores y nutricionistas que estuvieron debatiendo sobre las mejores herramientas de cada una de las disciplinas para mejorar la adherencia al tratamiento y ver las necesidades que tienen las personas con obesidad y que buscan mejorar sin tener que pasar por cirugía.

Un foro que contó con una gran presencia de alumnos que interactuaron con otros profesionales del área de la salud y que les permitió conocer de primera mano cuál son las novedades en cada profesión.



## II Seminario de alimentación y triatlón (MARZO 2017)

**15 de marzo**  
18:30 p.m.  
Aula Magna

**Alimentación y Triatlón**

Dr. Alberto García Battaller

- Director Técnico de la Federación de Triatlón de Madrid
- Entrenador de la FETRI del 2000 al 2008
- Deportistas entrenados: Ana Burgos, Marina Damlaincourt, Zuriñe Rodríguez, Soraya Pérez, Javier Bonet, Cecilio Pérez (entre otros)
- Director Técnico Junior de la RFEN del 1996-2000
- Entrenador del C.D SEK Castillo del 1994 al 97
- Entrenador responsable del CAR de Madrid en natación del 1989 al 92
- Coordinador del Equipo de análisis biomecánico de la RFEN 1989-92
- Director de la escuela de entrenadores de FETRI del 2004 al 2008
- Director de la escuela de entrenadores de la FEDAS

**Presente en tres JJ.OO.**  
**Barcelona 92** en natación con 6 nadadores  
**Atenas 2004** en Triatlón con Ana Burgos 7ª  
**Pekín 2004** en Triatlón con Ana Burgos 20ª

### Organiza:

AULA  
**PRONAF**  
programas de nutrición y actividad física



Facultad de Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte  
C/Martín Fierro 7. 28040 Madrid

[www.centropronaf.com](http://www.centropronaf.com)

### Con la colaboración de:



Tras el éxito de la charla de alimentación y triatlón de la charla de mayo del 2016 y tras la petición de varios alumnos que tenían interés en repetir la charla, se volvió a realizar de manera gratuita este seminario sobre alimentación y triatlón por parte del Dr. Battaller contando con 106 alumnos inscritos en las charlas.

## Hablando de entrenamiento. Charla coloquio Pedro J Benito Peinado Vs Sergio Peinado

### HABLANDO DE ENTRENAMIENTO

CHARLA-COLOQUIO

PEDRO J BENITO - SERGIO PEINADO

PLAZAS LIMITADAS (180 plazas)

**05 de abril**  
18:00 p.m.  
Aula Magna  
INEF-Madrid

**1 hora y 30 minutos**  
hablando de

Entrenamiento y salud

Tipos de entrenamiento

Experiencia en las redes sociales  
como entrenador



Para alumnos y exalumnos del INEF de Madrid tendrán preferencia

AULA  
**PRONAF**  
programas de nutrición y actividad física



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL



[www.centropronaf.com](http://www.centropronaf.com)

El 05 de abril se desarrolló una actividad gratuita con un ex alumno de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que es una referencia dentro del mundo del entrenamiento en youtube.

Desde una charla distendida los alumnos pudieron preguntarle todas las dudas que tenían sobre el desarrollo de un canal de youtube, cómo estructuraba el mensaje de salud que quiere mandar por internet, etc.

Se habló de los tipos de entrenamiento y herramientas que tienen los licenciados para llegar a un gran público y cómo se debe gestionar adecuadamente para poder hacer un gran trabajo.



## Hablando de Fuerza. Charla coloquio Pedro J Benito Peinado Vs David Marchante

### HABLANDO DE FUERZA CHARLA-COLOQUIO PEDRO J BENITO - POWEREXPLOSIVE

**PLAZAS LIMITAS**

**20 de abril**  
**18:00 p.m.**  
**INEF-Madrid**



*Para alumnos y exalumnos del INEF de Madrid tendrán preferencia*

AULA  
**PRONAF**  
programas de nutrición y actividad física



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL



[www.centropronaf.com](http://www.centropronaf.com)

El 20 de abril se desarrolló una actividad gratuita con un ex alumno de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que es una referencia dentro del mundo del entrenamiento de fuerza en youtube.

Desde una charla distendida los alumnos pudieron preguntarle todas las dudas que tenían sobre el desarrollo de un canal de youtube, cómo estructuraba el mensaje de entrenamiento que quiere mandar por internet, etc.

Se habló de los tipos de entrenamiento más relevantes en el mundo de la fuerza, su experiencia batiendo el record Guinness de dominadas y cuáles son las herramientas que tienen los licenciados para llegar a un gran público.



## DIVULGACIÓN

### Día Nacional de la Nutrición 2016 (27 de Mayo)

Con motivo del día nacional de la Nutrición, se desarrollaron unas jornadas de puertas abiertas junto con la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y la Asociación de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

En este evento nos centramos en la importancia de la hidratación en el deporte. El Dr Javier Butragueño, expuso la importancia de tener una correcta hidratación en los deportistas populares y cuáles eran las pautas necesarias para evitar problemas o riesgos en la salud.

**DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN 2016**  
Hábitos para toda la vida  
HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES SALUD

Con motivo del próximo Día Nacional de la Nutrición 2016, ADDINMA, en colaboración con FESNAD, ha organizado las siguientes actividades:

Charlas FESNAD Hidratación:

- Viernes 27 de mayo, en el IES Virgen de la Paloma de Madrid (Salón de Actos) - 18:00 a 19:00.** Abierta a público en general y alumnos de AFD3 (antigua TAFAD)
- Sábado 28 de mayo, en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. INEF-Madrid 12:00 a 13:00.** Abierta a público en general.

ORGANIZAN: fesnad, ADDINMA, CENTRO PRONAF, imFine

COLABORAN: POLITÉCNICA, INEF, IES paloma

**Hábitos para toda la vida**  
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN  
XIV EDICIÓN 27-28 de Mayo de 2016  
HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES SALUD

fesnad, ADENYD, ALCYTA, SEEN, INEF, ADDINMA, PRONAF, imFine, FESNAD, INEF, IES paloma, ADDINMA, PRONAF, imFine

## COLABORACIÓN EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Durante el año 2016 se ha colaborado con diferentes proyectos de investigación dando soporte mediante material específico como la TANITA BC 418 o mediante charlas y formaciones a los participantes del proyecto

### IronFemme

Se colaboró mediante una campaña de publicidad para captación de participantes para el proyecto. Para ello, se utilizó el contacto con la revista TRIATLON para la difusión del proyecto.

**SE BUSCAN PARTICIPANTES PARA ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**PROYECTO IRON-FEMME**

**Estudio del metabolismo del hierro y el impacto muscular durante el ciclo menstrual en mujeres deportistas**

**Objetivos del estudio:**

1. Determinar la influencia de un ejercicio interválico en el metabolismo del hierro en mujeres con reglas regulares, post-menopáusicas y con toma de anticonceptivos orales.
2. Analizar el impacto muscular en mujeres con reglas regulares y post-menopáusicas.

**Si estás interesada en participar:**

Debes estar en uno de estos tres grupos:

- MUJERES entre 25-40 años con reglas regulares y sin terapia hormonal.
- MUJERES entre 25-40 años que tomen anticonceptivos orales.
- MUJERES post-menopáusicas menores de 60 años.

Y cumplir las siguientes características:

- Estar ENTRENADA en carrera o triatlón (5-12 horas semanales) y con experiencia en trabajo de fuerza (mínimo un año).
- No tener deficiencia de hierro (Ferritina en suero >35 µg/l, hemoglobina >115 µg/l y saturación de transferrina >16%).
- No tener problemas de tiroides.
- No fumadoras.

**Durante el estudio deberás:**

- Realizar una prueba de esfuerzo máxima en tapiz rodante.
- Análisis de sangre.
- Realizar entre una y tres sesiones de entrenamiento interválico en tapiz rodante, y entre una y tres sesiones de fuerza.

**Qué recibirás por participar:**

- Informe de todas las pruebas realizadas: Valor aprox 1500 €.
- Consejos especializados sobre entrenamiento de resistencia y fuerza.
- Informe detallado sobre: parámetros de hierro, hormonas sexuales y marcadores de impacto muscular.

E-mail: ironfemmesproject@gmail.com  
Teléfono: 678317274 / 646926411  
Personas contacto: Carol Domínguez / Laura Barba

**Coordina:** LIFE

**Colabora:** CENTRO PRONAF

Por otro lado, se dieron charlas de nutrición a las participantes como consejos detallados sobre alimentación saludable para el deportista



Se ha prestado material de evaluación de la composición corporal para otros estudios llevados a cabo en el Laboratorio de Fisiología:

- Upcycling
- Proyecto GEICAM

## COLABORACIÓN EN EVENTOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Durante el año 2016 hemos sido patrocinadores del evento del Simposio de Fuerza



# Patrocinadores

🏠 / HOME / PATROCINADORES

La organización del IX Simposio Internacional de Actualizaciones en Entrenamiento de Fuerza se enorgullece de trabajar con nuestros colaboradores y patrocinadores y les da las gracias por su continuo apoyo.

## Patrocinadores

**MATRIX**  
Strong • Smart • Beautiful



CENTRO  
**PRONAF**  
PROGRAMAS DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



*Coca-Cola* Iberia



También hemos prestado material para la asignatura de kinantropometría y hemos dado apoyo para desarrollar la carrera del 50 aniversario del INEF, siendo imposible su realización por motivos logísticos de la Comunidad de Madrid.

## PRACTICAS DE ALUMNOS

Durante este primer año de colaboración hemos tenido a 4 alumnos en prácticas dentro de la empresa Centro PRONAF SL gracias a la plataforma COIE de la Universidad Politécnica de Madrid.



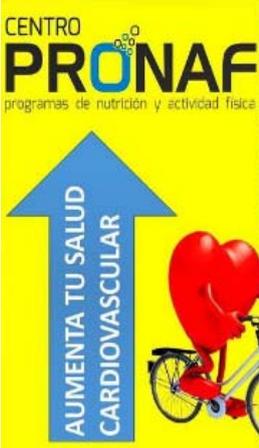
info@centropronaf ▼
SALIR


ALUMNOS

LISTA DE ALUMNOS
Búsqueda avanzada 

Nombre	DNI	Titulación	Año de fin	Estado	Acciones
Victor Manuel Alfaro Magallanes	16635018S	Grado en Ciencias del Deporte	---	Aceptada	
José Javier Orozco Carramolino	47466055n	Grado en Ciencias del Deporte	---	Aceptada	
Elsa Diana Berdión Camaño	05440811T	Grado en Ciencias del Deporte	---	Aceptada	
Beatriz Rael Delgado	51496755P	Grado en Ciencias del Deporte	---	Aceptada	

Estos alumnos están realizando tareas relacionadas con la empresa desarrollando material audiovisual de ejercicio y actividad física, viendo sesiones de nutrición con personas con obesidad y desarrollando herramientas para las formaciones.






centropronaf
Siguiendo

22 Me gusta 2 sem

centropronaf ¿Has pensado en salir a dar un paseo en bicicleta? 😊

....

Montar en bicicleta reduce hasta un 18% el riesgo de infarto. 👍❤️

....

Aprovecha este día soleado v empieza a...

❤️ Añade un comentario... ...



centropronaf

Siguiendo

287 reproducciones

3 sem

centropronaf 👋 Hoy os traemos algunos trucos para mantenernos activos incluso durante las 8h de jornada laboral 👋

- 🚶 Sube por las escaleras siempre que puedas

- ⌚ Cada hora tomate un descanso de 30 segundos y alterna:

📖 Curl de bíceps con libro

📄 Aperturas con gomas

Acabaráis haciendo 4 series de cada ejercicio!

- 🧘 Cada vez que te sientes aprovecha y haz 10 sentadillas, tus piernas lo agradecerán

Nuestros compañeros de

📄 Añade un comentario...

...

También han colaborado en ferias y eventos que hemos desarrollado durante este periodo.



centropronaf

Siguiendo

28 Me gusta

12 sem

centropronaf Si corres la 1/2 marathon de la mujer, te esperamos en la feria para valorar tu comp

Corporal de forma gratuita 📄

#mujer #marathon #pronaf

#composicioncorporal #salud #nutrition

#motivation #followme

📄 Añade un comentario...

...

## MATERIAL ADQUIRIDO

Uno de los objetivos del AULA era dotar de medios técnicos y equipamiento propio para la realización de proyectos y mejora de las instalaciones. En este curso se ha adquirido una cámara de video conferencias portátil, con reducción de ECO, conectividad bluetooth y con la posibilidad de conexión a TV de última generación.



### Cámara PTZ:

- Full HD 1080p a 30fps
- UVC1.1 YUV/MJPEG con extensión H.264
- Lente multi-capas, con un ángulo de visión de 110°
- Zoom 5X (incluyendo zoom 1,7X sin pérdidas)
- Movimiento electrónico suave y rápido, inclinación y zoom
- Inclinación manual: ±10°
- Soporte para lente de enfoque fijo (1 metro a infinito)
- Botón\* de reconocimiento automático de las caras
- \*Botones en el control remoto

### Altavoz:

- Full Dúplex
- Cancelación de eco
- Supresión de ruido
- Audio de banda ancha de 360°
- USB, Bluetooth, NFC
- Bluetooth: HFPF, HSP, A2DP, BLE; Bluetooth 4.0 Clase II; Alcance de 10 metros
- Posibilidad de unir una llamada a través de USB + una llamada a través de Bluetooth simultáneamente
- Botón Mute en el control remoto, con indicador LED en la unidad

### Micrófono:

- 1 micrófono omnidireccional
- Respuesta de frecuencia: 100Hz – 16 KHz
- Sensibilidad: -36dB +/-3dB
- Distorsión: <1% @ 1KHz at 110dB

### Dimensiones y peso:

- Cámara: 65 x 100 x 300 mm/ 0.895kg
- Control remoto: 150 x 45 x 11 mm

## MATERIAL PARA FORMACIONES

Para las formaciones desarrolladas en el Aula, se ha adquirido carpetas, bolis y hojas que se utilizarán para que el alumno pueda tomar apuntes y tenga siempre bien organizada toda la información de cada evento que desarrollemos en el AULA PRONAF-INEF.

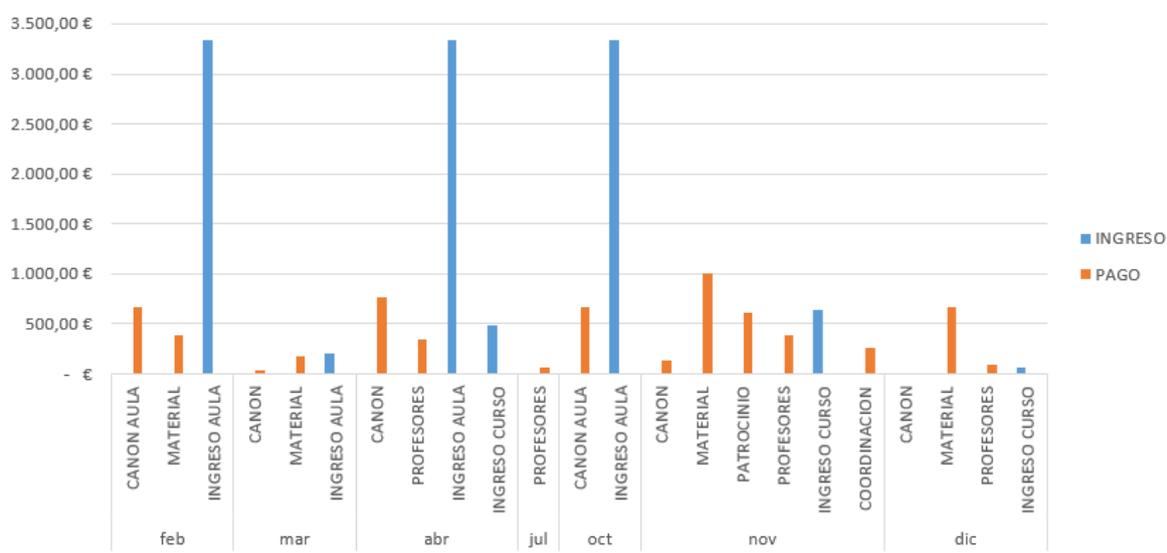
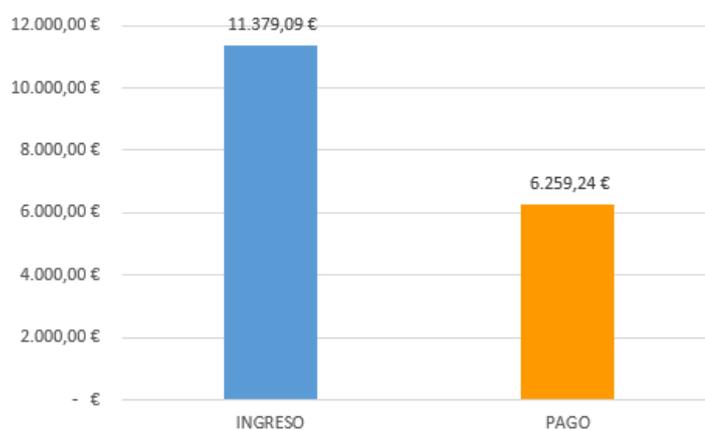


#### 4. Memoria económica

La finalidad de la Memoria Económica Justificativa es explicar de forma detallada y clara el desarrollo del proyecto desde el punto de vista económico. En el anexo 1 pueden ver todos los apuntes que se han realizado durante el año 2016.

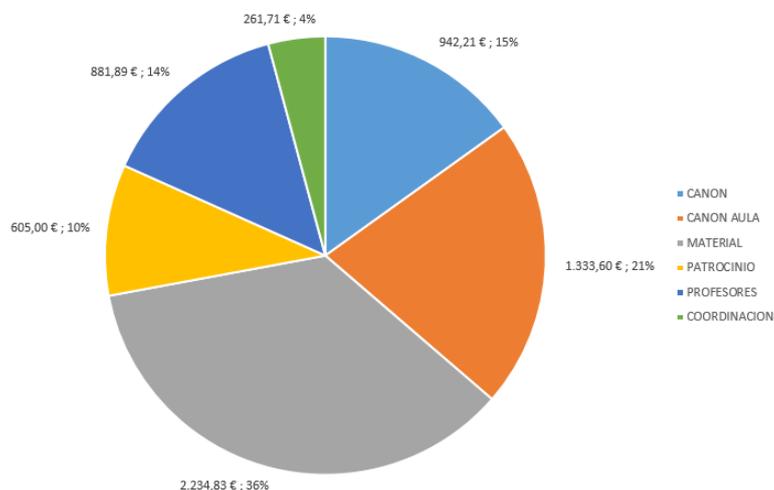
A continuación podemos ver los gastos e ingresos pormenorizados en la tabla 1:

MESES	INGRESO	PAGO	Total general
feb	3.334,00 €	1.056,42 €	2277,58
mar	200,00 €	210,61 €	-10,61
abr	3.814,00 €	1.112,08 €	2701,92
jul		58,86 €	-58,86
oct	3.334,00 €	666,80 €	2667,2
nov	637,20 €	2.383,45 €	-1746,25
dic	59,89 €	771,02 €	-711,13
<b>Total general</b>	<b>11.379,09 €</b>	<b>6.259,24 €</b>	<b>5.119,85 €</b>



## PAGOS SEGMENTADOS

TIPO DE PAGO	PAGO	
CANON	942,21 €	15%
CANON AULA	1.333,60 €	21%
MATERIAL	2.234,83 €	36%
PATROCINIO	605,00 €	10%
PROFESORES	881,89 €	14%
COORDINACION	261,71 €	4%
<b>Total general</b>	<b>6.259,24 €</b>	<b>100%</b>



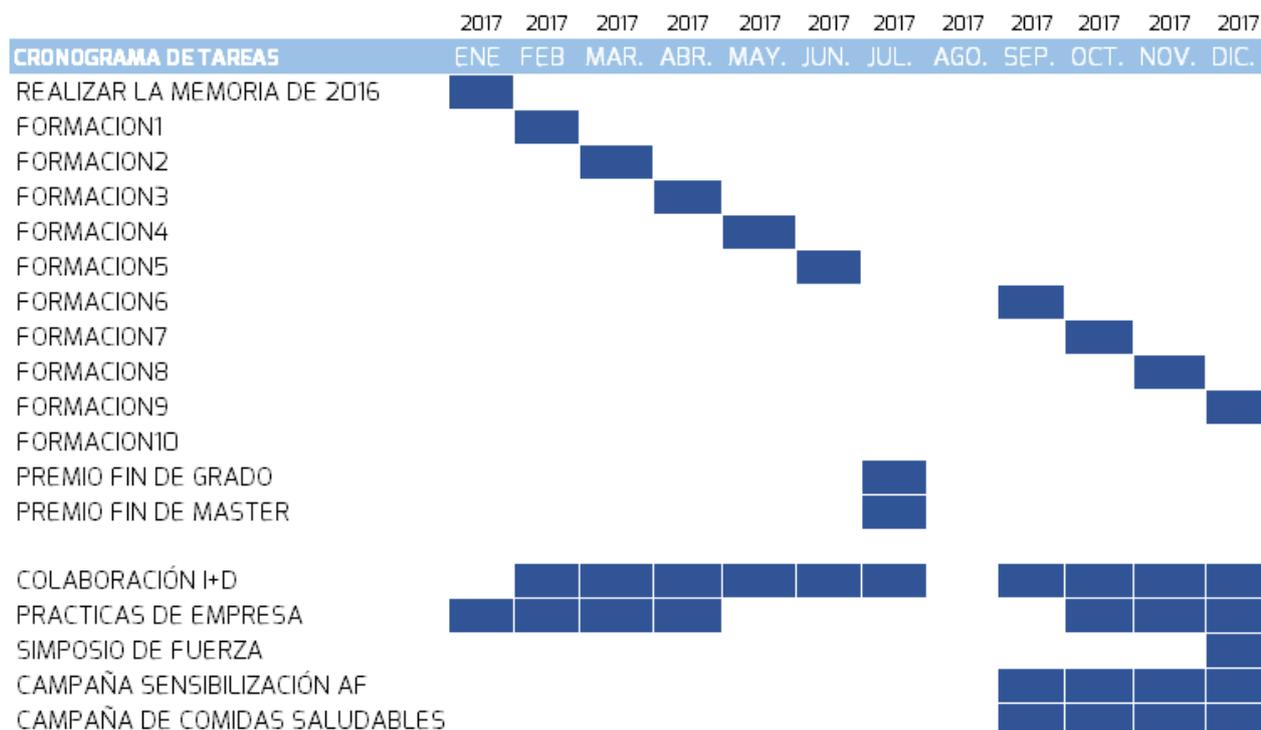
Los gastos que se han producido en el AULA PRONAF-INEF vienen en su mayor medida en el material desarrollado para las formaciones con un 36% del gasto, seguido del 21% de Canon que va a la Universidad Politécnica de Madrid.

El pago a los profesores de las formaciones realizadas representa un 14% de los gastos generados y el de coordinación de los cursos un 4%.

Por último, el patrocinio de eventos ha representado un 10% de los gastos.

## 5. Actividades previstas para el año 2017

- Catálogo de formación en entrenamiento, nutrición y psicología
- Colaboración en proyectos de investigación
- Desarrollo de una web específica del AULA PRONAF
- Premios de fin de grado y máster en "Weight Management Control".
- Prácticas de empresa
- Colaboración en el X Simposio de Actualización de la Fuerza
- Campaña de sensibilización de la Actividad física diaria
- Campaña de comidas saludables



Lo anteriormente presentado en este documento es la memoria de actividades desarrolladas durante el primer año de trabajo del AULA PRONAF-UPM. Para que quede constancia de las actividades y la gestión económica del AULA, firmo el presente documento que será colgado en la web de manera pública y en el lugar que corresponda dentro de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Pedro J Benito Peinado

Director del AULA PRONAF-UPM