



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL



## **MEMORIA AULA PRONAF**

**Marzo 2017/ Marzo 2018**

## ÍNDICE

1. ANTECEDENTES.
2. OBJETIVOS DEL AULA
3. ACTIVIDADES REALIZADAS CURSO 2017/2018
  - 3.1. Formación
  - 3.2. Colaboración en proyectos de investigación
  - 3.3. Colaboración en eventos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
  - 3.4. Material adquirido
4. MEMORIA ECONÓMICA
5. ACTIVIDADES PREVISTAS PARA EL CURSO 2018

## 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 2017/2018

#### 3.1 FORMACIÓN

##### Alimentación y triatlón (MARZO 2017)

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

**Alimentación y Triatlón**

Dr. Alberto García Bataller

- Director Técnico de la Federación de Triatlón de Madrid
- Entrenador de la FETTS del 2000 al 2008
- Deportistas entrenados: Ana Burgos, Marina Dantancourt, Zuzha Rodríguez, Susana Pérez, Javier Bonet, Claudio Pérez (entre otros)
- Director Técnico Junior de la FETEN del 1998-2000
- Entrenador del C.D. ESE Ciudad del 1984 al 97
- Entrenador responsable del CAI de Madrid en natación del 1993 al 92
- Coordinador del Equipo de triatlón de la RCTM 1990-92
- Director de la escuela de entrenadores de FETTS del 2004 al 2008
- Director de la escuela de entrenadores de la FEDATM

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

Tras el éxito del curso anterior. Se repitió esta charla sobre 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.

La formación fue un éxito de asistencia con más de 89 personas interesadas en conocer las experiencias prácticas del Dr Bataller.

Organiza:

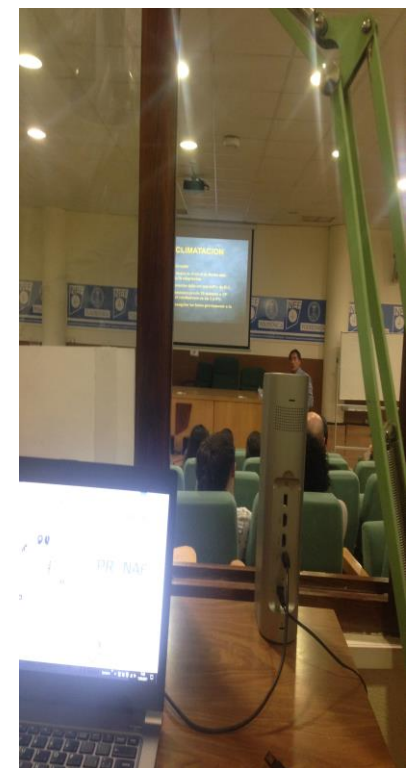
**AULA PRONAF**  
programas de nutrición y actividad física

INEF Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
C/Martin Fierro 7, 28040 Madrid

Con la colaboración de:

LFE Altitude Federación Madrileña de triatlón

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



## Hablando de entrenamiento. Charla coloquio Pedro J Benito Peinado Vs Sergio Peinado (ABRIL 17)

### 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 (ABRIL 17)

### HABLANDO DE FUERZA

CHARLA-COLOQUIO

PEDRO J BENITO - POWEREXPLOSIVE

PLAZAS LIMITAS

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



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.

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)



## Curso básico Excel para desarrollar programas de pérdida de peso (MAYO 2017)

Aula PRONAF  
programas de nutrición y actividad física

1. Iniciación al Excel.  
2. Insertar y conocer Funciones básicas  
3. Insertar Fórmulas  
4. Valoración Composición Corporal.  
5. Elaboración de un Excel Básico personal para programas de pérdida de peso

Profesor:  
**Pedro J Benito Peinado**

Ayuda técnica:  
Victor Manuel Alfaro J. Butragueño

**18 de Mayo de 2017**  
5 horas de trabajo + Elaboración de Excel  
16:30-21:00

Gratuito para alumnos de INEF



www.centropronaf.com

La formación específica de mayo fue realizada por el director del Aula y un alumno de doctorado de la Facultad de Ciencias de la Actividad física y del Deporte.

Viendo el éxito de anteriores ediciones y las necesidades de los alumnos en el manejo de las nuevas tecnologías, se propuso de nuevo la formación de 5 horas de duración donde se veían los conceptos básicos en el 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.





## Hablando de entrenamiento. Charla coloquio Pedro J Benito Peinado Vs Carlos Balsalobre (OCTUBRE 2017)

**HABLANDO DE FUERZA**  
CHARLA-COLOQUIO  
**PEDRO J BENITO – CARLOS BALSALOBRE**  
**PLAZAS LIMITADAS**

**18 octubre 2017**  
16:00 p.m.  
INEF-Madrid  
Sala Internacional



- Diferencia entre fuerza explosiva y potencia.
- Opinión sobre la transferencia del entrenamiento de la fuerza al deporte.
- Cómo podemos optimizar la evaluación de la fuerza y su aplicación al entrenamiento.
- ¿Existe la teoría del arrastre de las fuerzas?
- Qué diferencia hay entre entrenar fuerza máxima y fuerza explosiva.

Para alumnos y exalumnos del INEF de Madrid tendrán preferencia

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



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



El 18 de octubre de 2017 se desarrolló una actividad gratuita con una de las referencias actuales en el entrenamiento de la fuerza y la velocidad.

Desde una charla distendida los alumnos pudieron preguntarle todas las dudas que tenían sobre las diferencias de fuerza explosiva, potencia, cómo optimizar el entrenamiento con sus aplicaciones y que opinión tenía sobre las nuevas tendencias del entrenamiento de la fuerza

Una charla que duró más de 2 horas y que tuvo más de 120 asistentes.



## PLANIFICAR adecuadamente las sesiones de entrenamiento con personas con obesidad (NOVIEMBRE 2017)

**Organiza:**



**AFORO LIMITADO 180 plazas**

**Contenido:**

- Interpretación y uso de las pruebas de esfuerzo en personas con obesidad.
- Planificación del entrenamiento en personas con sobrepeso y obesidad.
  - Entrenamiento de Resistencia
  - Entrenamiento de Fuerza
  - Entrenamiento Combinado
  - HIIT
  - Otros entrenamientos



En Noviembre pudimos disfrutar de una charla sobre planificación del entrenamiento en personas con obesidad que disfrutaron más de 50 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Durante la charla se hablaron de la importancia de las pruebas de valoración, el entrenamiento de fuerza, cómo incluir el HIIT en las planificaciones de pérdida de peso. La sesión se extendió a casi 4 horas de duración debido al gran número de preguntas y cuestiones que tenían los alumnos/as.





## Curso Avanzado Excel para desarrollar programas de pérdida de peso (NOVIEMBRE 2017)

AULA PRONAF  
Programa de Tutorías y Asesorías

Profesor:  
Dr Pedro J Benito Peinado

Ayuda técnica:  
Victor Manuel Alfaro

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

1. Análisis de funciones complejas. Condicionales y funciones matemáticas.
2. Creación de informes automáticos en excel/Word.
3. Representación gráfica, obtención de ecuaciones y resolución de puntos de corte.
4. Análisis y aplicación de macros sencillas.
5. Protección de hojas y encriptación de ecuaciones.
6. Resolución de preguntas en hojas de cálculo propias de los alumnos.

**15 de Noviembre de 2017**  
5 horas de trabajo + Elaboración de Excel  
**10:00-13:00**  
**14:00-16:00**  
**Precio:**  
40 € Profesionales  
20 € Alumnos INEF

Solicitado 0,5 créditos ECTS de actividad acreditable de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (NEF)(0,5 ECTS)

Inscripciones en:



www.centropronaf.com



La formación específica de noviembre fue realizada por el director del Aula y un alumno de doctorado de la Facultad de Ciencias de la Actividad física y del Deporte.

Viendo el éxito de anteriores ediciones y las necesidades de los alumnos en el manejo de las nuevas tecnologías, se propuso de nuevo la formación de 5 horas de duración donde se veían los conceptos básicos en el 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.



## El otro entrenamiento (DICIEMBRE 2017)



### EL OTRO ENTRENAMIENTO (NUTRICIÓN+ PSICOLOGIA+ENTRENAMIENTO)

90 plazas gratuitas

(Sólo para alumnos de la Facultad de Ciencias  
de la Actividad Física y del Deporte INEF-  
Madrid)



#### NUTRICIÓN + PSICOLOGIA + ENTRENAMIENTO

9:30-10:00

##### INAGURACIÓN DE LA JORNADA:

Ramiro Lahera,  
Alberto García Bataller  
Cesar Bustos

10:00-11:00

##### ENTRENANDO CON SENTIDO COMÚN

Alberto García Bataller

11:30-12:30

##### MITOS Y REALIDADES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA:

Alfonso Romero Galindo

12:30-13:30

##### APOYO PSICOLÓGICO AL RENDIMIENTO:

Manuela Rodríguez Marote

Organiza:



CAMPUS  
DE EXCELENCIA  
INTERNACIONAL



Para inscribirse  
escanea el siguiente código



Con la colaboración de:



Una charla donde tres especialistas de diferentes ámbitos estuvieron hablando de la importancia del trabajo interdisciplinar para conseguir los objetivos de la competición.

Junto con la colaboración de la Federación Madrileña de Triatlón, se desarrollaron unas sesiones de nutrición sobre los mitos y las realidades de la nutrición deportiva, el apoyo psicológico durante la competición en el alto rendimiento y el entrenamiento con sentido común.

Una charla amena y distendida con grandes profesionales que tuvieron la suerte de disfrutar 90 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.



## Curso básico Excel para desarrollar programas de pérdida de peso (FEBRERO 2018)

### Curso de Excel Básico para entrenadores

La inscripción ha finalizado.

Inscribirse

Desde 21-02-2018 Hasta 28-02-2018

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Organizado por Aula PRONAF

Compartir por email Me gusta 0 Tweetear G+ in Compartir

Inicio
Fechas
Programa
Ponentes
Patrocinadores
Noticias
Contacto

#### ACERCA DEL EVENTO

CATEGORÍAS: [Deporte profesional](#) [Deporte y ocio](#)

ETIQUETAS: [curso](#) [entrenadores](#) [Excel gratuito](#) [inef](#)

En esta tercera edición del curso de excel básico para desarrollar programas de pérdida de peso, haremos una iniciación a la herramienta del paquete office excel:

**AULA PRONAF**

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

1. ¿Qué es Excel?
2. Curso Excel 0: La cinta de opciones de Excel
- 2.1 ¿Qué es la cinta de opciones?
3. Curso Excel 1: Excel básico – abrir, cerrar, insertar función ...
- 3.1 Abrir / Crear un libro de Excel
- 3.2 Cerrar un libro de Excel
- 3.3 Guardar un libro de Excel
- 3.4 Insertar valores en Excel
- 3.5 Dar formato en Excel
- 3.6 Insertar una función en Excel
- 3.7 Escribir fórmulas en una celda

**Profesor:**  
**Dr Pedro J Benito Peinado**

**Ayuda técnica:**  
**Victor Manuel Alfaro**

#### FECHAS

Feb '18 9	09:00 Apertura de inscripciones
Feb '18 20	15:00 Cierre de inscripciones
Feb '18 21	18:00 Fecha de inicio
Feb '18 21	18:00 Primera sesión

#### ESTADÍSTICAS

308 visitas  
26 asistentes (26 confirmados)

En el curso de Excel básico de enero de 2018 se dividió la sesión en dos días (21 y 28 de enero) para mejorar el aprendizaje de los conceptos y poder desarrollar tareas a lo largo de la semana para adquirir destrezas básicas en el manejo del Excel. Para el desarrollo de las inscripciones se utilizó la nueva herramienta de eventos de la UPM para que toda la Universidad tenga acceso a la información y los cursos, dando visibilidad a la Facultad.

## Herramientas psicológicas, nutricionales y de ejercicio para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. (FEBRERO 2018)

23 de Febrero de 2018  
18 a 20h

Alfonso Romero  
Nutricionista

Lucía Beltrán  
Psicóloga

César Bustos  
Entrenador (INEF)

¿Cuáles son las claves para perder peso y mantenerlo?

- Una alimentación saludable. **NUTRICIÓN.**
- Entrenamiento específico para perder grasa. **ENTRENAMIENTO**
- Mejorar nuestra relación con la comida, la autoestima y la motivación para conseguir nuestro objetivo. **PSICOLOGÍA**

Lugar: INEF (Madrid)  
Calle Martín Fierro 7

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

Empresa colaboradora:

CONSEJO REGULADOR DE ESPAÑA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

Con la colaboración de  
[www.centropronaf.com](http://www.centropronaf.com)

La charla del 23 de febrero junto en una misma sala a médicos, nutricionistas, entrenadores y pacientes que buscaban entender cuáles son las claves para mantener peso y mantenerlo.

Una jornada de 2 horas y media donde se habló de la alimentación saludable, el entrenamiento específico para la pérdida de peso y las herramientas psicológicas relacionadas con la autoestima y la motivación.



### 3.2. COLABORACIÓN EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Durante el año 2017 se ha colaborado con diferentes proyectos de investigación dando soporte mediante material específico. La TANITA BC 418 ha sido lo que más se ha prestado. También se han dado charlas y formaciones a los participantes del proyecto sobre nutrición y entrenamiento.

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

Durante el año 2017 hemos vuelto a ser patrocinadores del evento del Simposio de Fuerza

Inicio PONENTES ORGANIZACIÓN PROGRAMA PATROCINAN LUGAR +INFO Registro

[Programa completo](#)

### Patrocinadores del X Simposio de Fuerza

(Revisa que patrocinadores hacen posible este Simposio!)

**Patrocinadores**

- MATRIX Strong • Smart • Beautiful
- Coca-Cola Iberia
- POWEREXPLOSIVE
- CENTRO PRONAF PROGRAMAS DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA
- POWERAIDE
- HSNSTORE.COM NUTRICIÓN DEPORTIVA Y DIETÉTICA NATURAL
- B STRONG
- TUTOR

**Colaboradores**

- LIFE Research Group
- imFine Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable
- EXERNET
- elements

[Patrocina el Simposio](#)



### 3.4. MATERIAL PARA FORMACIONES

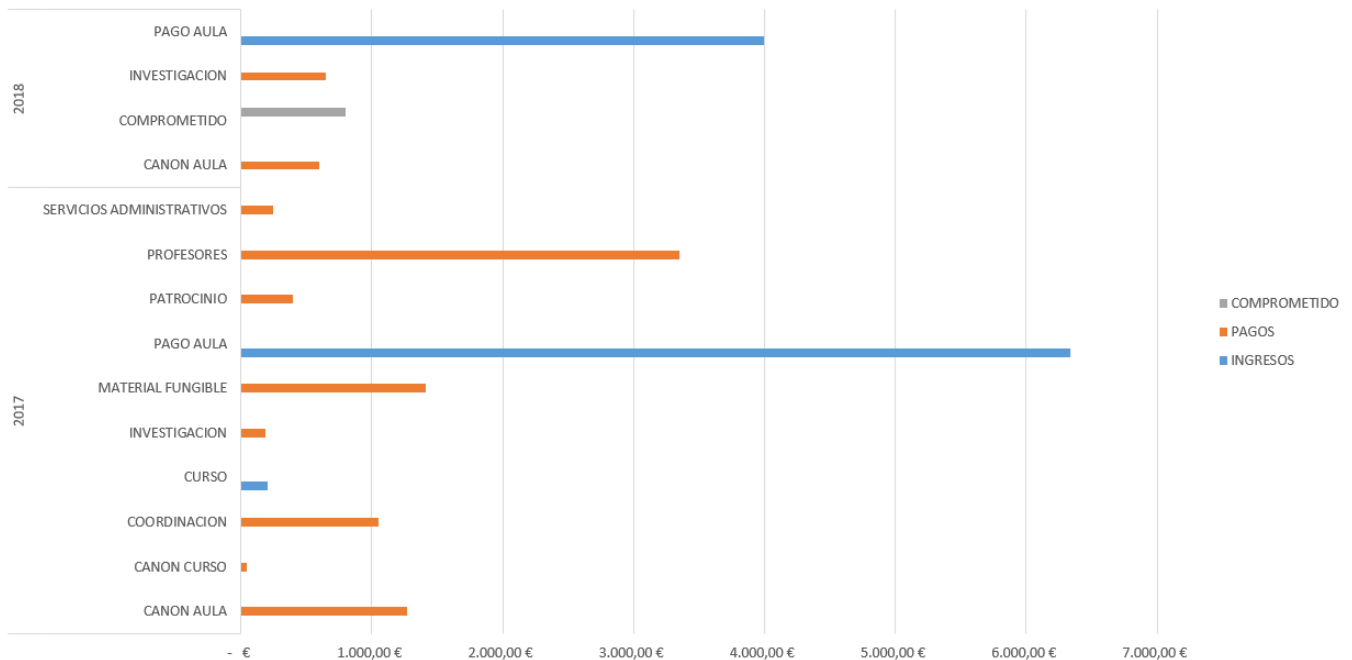
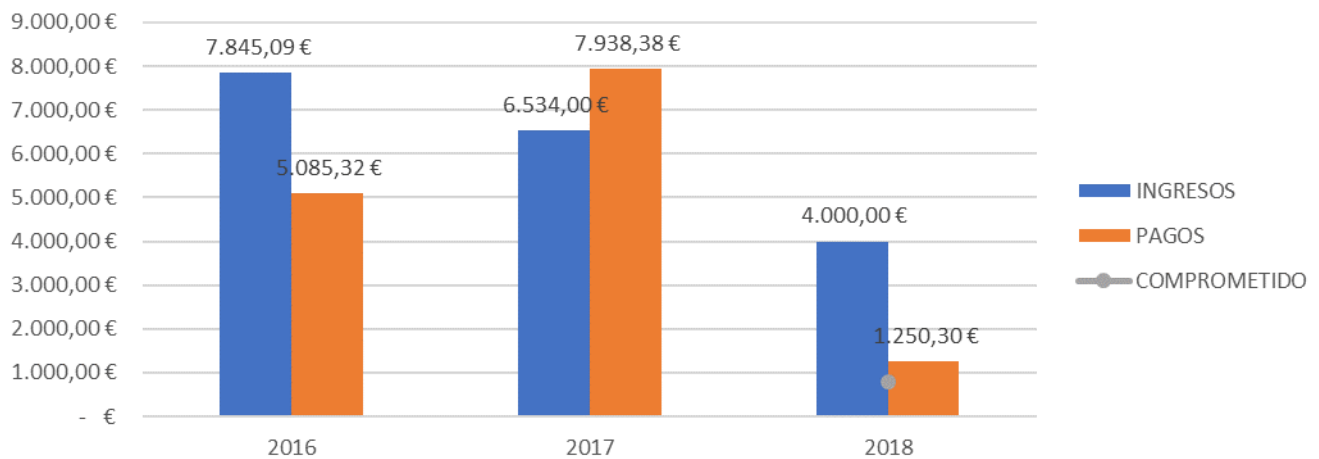
Para las formaciones desarrolladas en el Aula, se ha adquirido carpetas, bolis y hojas que se utilizarán para que el alumno pueda tomar apuntes y tenga siempre bien organizada toda la información de cada evento que desarrollemos en el AULA PRONAF-INEF.





#### 4. Memoria Económica Justificativas

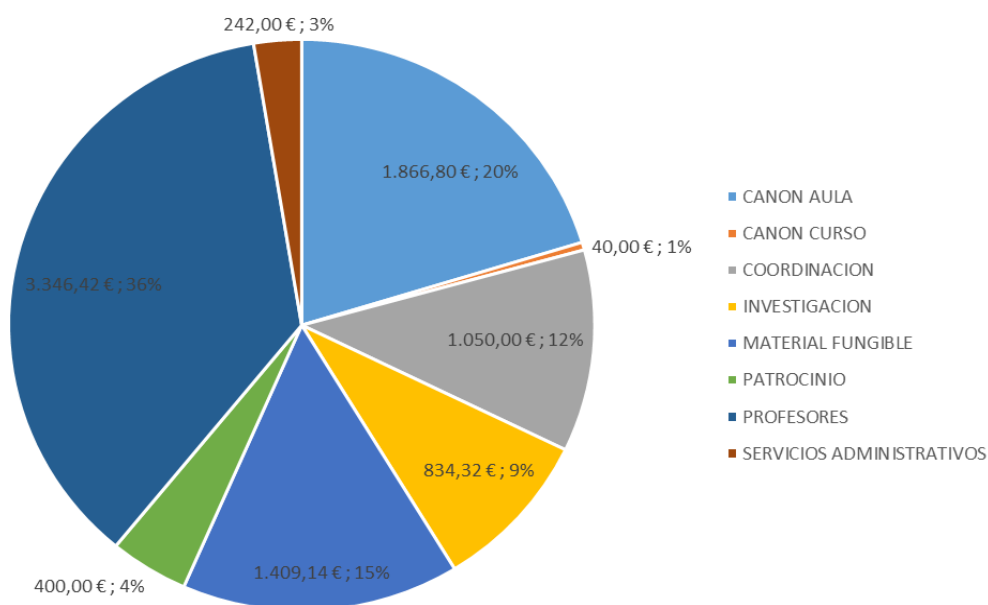
La finalidad de la **Memoria Económica Justificativa** es explicar de forma detallada el desarrollo del proyecto desde el punto de vista económico. A continuación, podemos ver en la imagen los gastos e ingresos pormenorizados en la tabla 1:



## PAGOS SEGMENTADOS

	2017	2018	Total general
CANON AULA	1.266,80 €	600,00 €	1.866,80 €
CANON CURSO	40,00 €		40,00 €
COORDINACION	1.050,00 €		1.050,00 €
INVESTIGACION	184,02 €	650,30 €	834,32 €
MATERIAL FUNGIBLE	1.409,14 €		1.409,14 €
PATROCINIO	400,00 €		400,00 €
PROFESORES	3.346,42 €		3.346,42 €
SERVICIOS ADMINISTRATIVOS	242,00 €		242,00 €
<b>Total general</b>	<b>7.938,38 €</b>	<b>1.250,30 €</b>	<b>9.188,68 €</b>

Los gastos que se han producido en el AULA PRONAF-INEF desde marzo de 2017 a marzo 2018 vienen en su mayor medida para el pago de profesores (%), en los cánones para la Universidad (20,3%) y en el material fungible para el desarrollado de las formaciones (15,3%). Los gastos de coordinación del Aula representan un 11,4%. Por último, el patrocinio de eventos ha representado un 4% de los gastos del aula.



## 5. Actividades previstas para el año 2018

---

- 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*".
- Patrocinio del XI Simposio de Actualización de la Fuerza.
- Adquisición de material de audio para las formaciones.

Lo anteriormente presentado en este documento es la memoria de actividades desarrolladas durante el segundo año de trabajo del AULA PRONAF-UPM.

Para que quede constancia de las actividades y la gestión económica, 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**