



**Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos**

PCA-27-F-01 Ed.00

---

---

**GUÍA DOCENTE  
NUEVAS TENDENCIAS DE PRÁCTICAS EN  
CENTROS DEPORTIVOS**

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA  
“SAN VICENTE MÁRTIR”**

---

---

Curso 2018-19



**GUÍA DOCENTE DE LA MATERIA Y/O ASIGNATURA**

		ECTS
<b>ASIGNATURA:</b> NUEVAS TENDENCIAS DE PRÁCTICAS EN CENTROS DEPORTIVOS		6
<b>Materia:</b> NUEVAS TENDENCIAS DE PRÁCTICAS EN CENTROS DEPORTIVOS		6
<b>Módulo:</b> Optativo		6
<b>Tipo de Formación:</b> Optativa	<b>CURSO:</b> 4º <b>Semestre:</b> 7º	
<b>Profesorado:</b> Monleón García, Cristina	<b>Departamento:</b> Salud y valoración funcional	
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:cristina.monleon@ucv.es">cristina.monleon@ucv.es</a>	

## ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

---

<b>Modulo 2: Conocimientos disciplinares básicos</b>		<b>Nº ECTS</b>	
		6	
<b>Duración y ubicación temporal dentro del plan de estudios</b> El módulo de optatividad tiene el objetivo de que el alumno, con la base del itinerario elegido pueda complementar su formación y conozca de manera específica contenido de su propio interés que facilite la iniciación a la profesionalización. La materia se desarrollará durante el 4º curso en el 7º semestre			
<b>Materias y Asignaturas</b>			
<b>Materia</b>	<b>ECTS</b>	<b>ASIGNATURA</b>	<b>Curso/ Semestre</b>



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

OPTATIVIDAD	6	NUEVAS TENDENCIAS DE PRÁCTICAS EN CENTROS DEPORTIVOS	6	4/7
-------------	---	--	---	-----

### GUÍA DOCENTE MATERIA/ASIGNATURA: NUEVAS TENDENCIAS DE PRÁCTICAS EN CENTROS DEPORTIVOS

**Requisitos previos:** Ninguno

#### OBJETIVOS GENERALES

- Conocer la evolución socio-histórica de las actividades prácticas en centros deportivos. Definir conceptualmente: Fitness, Wellness, sesión colectiva, Masterclass...
- Conocer todas las actividades prácticas que se llevan a cabo en los centros deportivos de ámbito nacional.
- Reconocer fuentes de información nacionales e internacionales para evaluar nuevas tendencias de practicas indoor
- Evaluar con carácter constructivo las actividades para reconocer usuarios potenciales y posibles adaptaciones
- Definir el perfil profesional del instructor deportivo y su intervención según los diferentes ámbitos sociales
- Conocer los criterios para elaborar un programa de actividades: instrumentos metodológicos de la planificación
- Analizar los ámbitos de actuación para la elaboración de un proyecto innovador en el ámbito de las nuevas tendencias de practicas en centros deportivos
- Vivenciar actividades, experimentando la utilización de diversos materiales auxiliares.

#### COMPETENCIAS GENERALES

#### Ponderación de la competencia

	1	2	3	4
CG2.- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).		X		
CG3.- Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.			X	
CG4.- Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.			X	
CG5.- Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.			x	
CG6- Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.		X		



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

CG7.- Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.			X	
CG8.- Reconocer la multiculturalidad y la diversidad		X		
CG10.- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.			X	
CG13.- Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG14.- Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.			X	
CG15.- Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.				X
CG16.- Comprender las propuestas de otros especialistas y comunicarse con ellos, tanto en su lengua como en una segunda lengua extranjera.			x	
CG17.- Conocer otras culturas y costumbres y ser capaz de adaptar su actividad a ellas.		X		
CG18.- Ser capaz de autoevaluarse		x		
CG19.- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.				X

<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>				
	1	2	3	4
CE1.-Conocer y comprender el objeto de estudio de las nuevas tendencias de práctica en centros deportivos.			x	
CE3.-Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de actividad física y salud			X	
CE14.-Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados a la salud				X
CE16.-Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas				X
CE18- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad			x	



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

RESULTADOS DE APRENDIZAJE <sup>1</sup>	COMPETENCIAS
R.1. Reconocer el marco que engloba las nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos, antecedentes y evolución.	CG3,CG4,CG7,CG10,CG13,CG15,CG16,CE1,CE3
R.2. Distinguir el perfil profesional requerido para cada tipo de actividad o prácticas deportiva.	CG6,CG7,CG8,CG15,CG16,CG19,CE1
R.3. Conocer y saber aplicar la metodología adecuada a cada tipo de sesión o material auxiliar utilizado.	CE18
R.4. Vivenciar de forma práctica las nuevas tendencias, así como conocer cual es el origen, orientación y desarrollo de dicha actividad.	CG4,CG5,CG6,CG19,CE1,CE16
R.5. Conocer los criterios para elaborar un programa de actividades innovador: instrumentos metodológicos de la planificación.	CE16,CE18

<sup>1</sup> Enumerar correlativamente los resultados de aprendizaje siguiendo la nomenclatura propuesta.

**Nota importante:** Las competencias están expresadas en un sentido genérico por lo que es necesario incluir en la guía docente los resultados de aprendizaje. Estos resultados constituyen una concreción de una o varias competencias, haciendo explícito el grado de dominio o desempeño que debe adquirir el alumno y contienen en su formulación el criterio con el que van a ser evaluadas. Los resultados de aprendizaje evidencian aquello que el alumno será capaz de demostrar al finalizar la asignatura o materia y reflejan, asimismo, el grado de adquisición de la competencia o conjunto de competencias.



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
<b>CLASE PRESENCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de contenidos teórico-prácticos por parte del profesor</li> <li>- Análisis de competencias, explicación y demostración de capacidades, habilidades y conocimientos.</li> <li>- Sesiones de trabajo grupal, en grupos supervisadas por el profesor</li> </ul>	R1, R3, R2, R4, R5	2
<b>CLASES PRÁCTICAS PRÁCTICAS DE LABORATORIO EXPOSICIÓN TRABAJOS GRUPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de contacto y experimentación científica.</li> <li>- Aplicación de conocimientos interdisciplinares</li> </ul>	R1, R2, R3, R5	0.16
<b>TUTORÍA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención personalizada y en pequeño grupo</li> <li>- Periodo de orientación realizado por el profesor con el objetivo de revisar y discutir los materiales y temas presentados en las clases, seminarios, lecturas, realización de trabajos, etc.</li> </ul>	R3, R4, R5	0.08
<b>EVALUACIÓN</b>	Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación inicial, formativa o aditiva del alumno	R1, R2, R3, R4, R5	0.16
<b>Total</b>			<b>2,4</b>



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ALUMNO</b>			
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Metodología de Enseñanza-Aprendizaje</b>	<b>Relación con Resultados de Aprendizaje de la asignatura</b>	<b>ECTS</b>
TRABAJO EN GRUPO	Preparación en grupo de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo. Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R-1 R-3 R-4 R-5	2
TRABAJO AUTÓNOMO	Estudio del alumno: Preparación individual de lecturas, ensayos, resolución de problemas, seminarios, trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar en las clases teóricas, clases prácticas y/o tutorías de pequeño grupo.  Trabajo realizado en la plataforma de la universidad ( <a href="http://www.plataforma.ucv.es">www.plataforma.ucv.es</a> )	R-1 R-3 R-4 R-5	1.6
<b>Total</b>			<b>3,6</b>



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

<b>SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y SISTEMA DE CALIFICACIONES</b>		
<b>Instrumento de evaluación</b>	<b>RESULTADOS DE APRENDIZAJE EVALUADOS</b>	<b>Porcentaje otorgado</b>
<b>Pruebas objetivas</b>	R-1, R-2, R-3, R-5	10-20%
<b>Participación prácticas</b>	R-1, R-2, R-3, R-5	30-40%
<b>Trabajos</b>	R-1, R-3, R-4, R-5	40-70%

Para realizar media el alumno deberá tener superado cada apartado de manera individual, con el 50% de su valor.

### Para superar la materia en 1ª matrícula será indispensable:

- Los resultados obtenidos por el alumno se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de 2 decimales, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:
  - o 4,9: Suspenso (SS),
  - o 5,0 - 6,9: Aprobado (AP),
  - o 7,0 - 8,9: Notable (NT),
  - o 9,0 - 10: Sobresaliente (SB).
- La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 5 puntos.
- La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos.
- En el caso de que por una sanción, una de las partes esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.
- El alumno que no se presente al examen, aparecerá un No Presentado en su calificación final.

### CRITERIOS PARA OTORGAR MATRICULA DE HONOR:

Aquellos alumnos los cuales han mostrado excelencia en la adquisición de las competencias establecidas y por tanto han conseguido las mejores notas del grupo, entraran dentro de la posibilidad de obtener la Matrícula de Honor, siendo los siguientes criterios de obligado cumplimiento:

- La nota obtenida deberá superar o ser igual a un nueve sobre diez





## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

- Se estipula que se dará un máximo del 5% de Matrículas de Honor del total de alumnos matriculados en la asignatura correspondiente, excepto si el número de alumnos matriculados es inferior a veinte otorgando una sola Matrícula de Honor.
- Bajo el criterio anterior se otorgaran las Matrículas de Honor a las mejores notas medias del grupo. En caso, de empate para otorgar la Matrícula se tendrá en cuenta la nota de la prueba objetiva y si fuera necesario también la participación en las prácticas.
- En caso de igualdad numérica en la calificación final, el profesor tendrá en cuenta el interés, la predisposición e implicación del alumno en la asignatura.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS	COMPETENCIAS
ORGANIZACIÓN EN BLOQUES DE CONTENIDO O AGRUPACIONES TEMÁTICAS. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS EN GUÍAS DIDÁCTICAS	(Competencias relacionadas, indicadas numéricamente)
<b>1- Introducción y situación actual de la práctica deportiva en centros deportivos.</b> 1.1. Del Fitness al Wellness 1.2. Evolución socio-histórica y situación actual 1.3. Perfil profesional 1.4. Formaciones y criterios organizativos 1.5. Tipos de sesión 1.6. Una mirada al futuro, nacional e internacional 1.7. Tipos de instalación y equipamientos requeridos <b>2- Vivencia práctica</b> 2.1. Reconocimiento de sesiones prácticas actuales 2.2. Metodología aplicada 2.3. Materiales y espacios requeridos 3- Análisis, evaluación y crítica constructiva <b>3.1. Análisis de las actividades</b> 3.2. Críticas y propuestas de mejora 3.3. Adaptaciones necesarias para cada actividad <b>4- I+D, Marketing aplicado</b> 4.1. Propuestas de actividades innovadoras en el ámbito de la salud, la estética y el rendimiento 4.2. Análisis del mercado 4.3. Plan de acción 4.4. I+D 4.5. El poder del Brainstorming	CG3,CG4,CG7,CG10, CG13,CG15,CG16,CE 1,CE3  CG3,CG4,CG7,CG10, CG13,CG15,CG16,CE 1,CE3  CG3,CG4,CG7,CG10, CG13,CG15,CG16,CE 1,CE3, C16,CE18  CG3,CG4,CG7,CG10, CG13,CG15,CG16,CE 1,CE3



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 1ª matrícula):</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDO/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
<b>1</b>	1.- INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN (FITNESS,WELLNESS)	<b>5</b>
<b>2</b>	2.- VIVENCIA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES	<b>9</b>
<b>3</b>	3.- ANÁLISIS,EVALUACIÓN Y CRÍTICA CONSTRUCTIVA	<b>5</b>
<b>4</b>	4.- I+D MARKETING APLICADO	<b>5</b>

### Para superar la materia en 2ª matrícula será indispensable:

- Habrá un grupo específico para alumnos que no sean de primera y segunda convocatoria y un profesor encargado de dicho grupo.
- En este grupo se realizará un número establecido por la UCV de sesiones de seguimiento y tutorización (6 sesiones de 2 horas cada una) en las que se reforzará el trabajo en las competencias que los alumnos del grupo necesiten adquirir para aprobar la asignatura.
- Estas sesiones se incluyen en el cronograma adjunto en esta guía.
- El alumno que no se presente al examen, aparecerá un No Presentado en su calificación final.

<b>ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL APRENDIZAJE (Alumnos de 2ª matrícula):</b>		
	<b>BLOQUE DE CONTENIDOS/UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIONES</b>
<b>1</b>	<b>1- Introducción y situación actual de la práctica deportiva en centros deportivos.</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>2- Vivencia práctica</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>3- Análisis de las actividades</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>4- I+D, Marketing aplicado</b>	<b>1</b>



## Nuevas tendencias de prácticas en centros deportivos

PCA-27-F-01 Ed.00

### Para superar la materia en 3ª matrícula y sucesivas será indispensable:

- El alumno pasa a ser del departamento, no de un profesor en concreto.
- El alumno debe preguntar a los profesores que imparten la asignatura para informarse de los nuevos criterios de evaluación (se les calificará con el 100% del examen de departamento).
- No se tendrán en cuenta notas de competencias ya cursadas/aprobadas.
- Podrán solicitar tutorías al profesor de la asignatura.
- El alumno que no se presente al examen, aparecerá un No Presentado en su calificación final.

## BIBLIOGRAFÍA

- Albadalejo, L. (1996). *Aerobic para todos*. Madrid. Gymnos, D.L.
- Amaro, F., Roero, C., & Gutiérrez, A. (2015). Influencia de tres tipos diferentes de entrenamiento (Electroestimulación global, High Intensity Interval Training (HIIT) y Aerobio convencional) sobre el metabolismo basal post esfuerzo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 27-27.
- Araneta, M. R., & Tanori, D. (2014). Benefits of zumba fitness among sedentary adults with components of the metabolic syndrome: a pilot study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 55(10), 1227-1233.
- Best, J., Rogers, R., Biggerstaff, K., Bullinger, D., Nichols, D., & Ben, V. (2014). Physiological Responses to a 60-Minute Zumba® Class in College Age Females. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* 2(6), 73.
- Calais, B. (2010). *Abdominales sin riesgo*. Barcelona. Los Libros de la Liebre de Marzo.
- Calais, B. (2002). *Anatomía para el movimiento*. Tomo 1, Introducción al análisis de las técnicas corporales / traducción supervisada por Núria Vives. 1ª ed., 9ª reimp. Barcelona. La Liebre de Marzo
- Calais, B. (2006). *Anatomía para el movimiento*. Tomo II, Bases para ejercicios. 1ª ed. 11ª reimp. Barcelona : Los libros de la liebre de marzo
- Charola, A. (1996). *Manual práctico de aerobic: las claves para un cuerpo vivo*. Madrid. Gymnos, D.L.
- Colado, JC. (2001). *Fitness acuático*. 1a. ed. Barcelona. INDE
- Colado, JC. (2004). *Fitness en las salas de musculación*. 3a. ed. Barcelona: INDE
- Colado, JC. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. 1a. ed. Barcelona. Paidotribo
- Escribano, M. (2004). *Aerobic y embarazo: guía práctica*. Madrid. Gymnos
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2015). An 8-week Exercise Intervention Based on Zumba® Improves Aerobic Fitness and Psychological Well-Being in Healthy Women. *Journal of physical activity & health*. 13(2), 131-139.
- Diéguez, J. (2000). *Aerobic*. 1a. ed. Barcelona



- Diéguez, J. (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness: Método integrado de entrenamiento para actividades de fitness / salud*. Vol.I, Bases teórico-prácticas. 1ª ed. Barcelona.
- Diéguez, J. (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness: Método integrado de entrenamiento para actividades de fitness / salud*. Vol. II, Acondicionamiento muscular funcional. 1ª ed. Barcelona. Inde
- Diéguez, J. (2002). *GAP, glúteos, abdominales y piernas: principios para la tonificación muscular eficaz*. 1a. ed. Barcelona. INDE
- Fader, F. (2013). Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT) en Corredores: Consideraciones Generales. *PubliCE Standard*. Extraído de: <https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/articulos/entrenamiento-de-intervalos-de-alta-intensidad-hiit-en-corredores-consideraciones-generales-1499>
- Fernández, I. (2005). *Manual de aeróbic y step*. 2ª ed. Barcelona. Paidotribo. FEDA
- Fernández, M. (1996). *Step para todos*. Madrid. Gymnos
- Fernández, J. G., Gavira, J. F., & García, A. B. (2014). La percepción de calidad y fidelidad en clientes de centros de fitness low cost. *Suma Psicológica*, 21(2), 123-130.
- García-Fernández, J., Fernández-Gavira, J., Durán-Muñoz, J., & Vélez-Colón, L. (2015). La actividad en las redes sociales: Un estudio de caso en la industria del fitness. *Retos*, 28, 44-49.
- García, A. C., & Biencinto, C. (2012). La satisfacción del cliente externo en organizaciones de fitness: estudio empírico en centros de la comunidad de Madrid. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (29), 115-132.
- Gerhart, D. H., & Pasternostro Bayles, M. (2014). A Comparison of CrossFit Training to Traditional Anaerobic Resistance Training in Terms of Selected Fitness Domains Representative of Overall Athletic Performance. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, 9(2), p. 26.
- Gómez, V. S., García, O. G., Mendo, A. H., & Sánchez, V. M. (2012). La gestión del servicio de entrenamiento personal; Cuáles son los motivos y objetivos de las mujeres que lo contratan?. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(29), 245-257.
- Hak, P. T., Hodzovic, E., & Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association*.
- Jacobs, P. L. (2014). The acute effects of a commercial pre workout product, wodFuel®, on performance of a Crossfit exercise series, the Cindy. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(Suppl 1), P21.
- Lemos, R. I. M. (2013). Análisis del perfil de usuario de un centro Nordic Walking que incorpora las nuevas tendencias en el wellness. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (30), 73-84.
- Liarte, T. (1998) *Diver-fit: diversión + fitness: un programa de actividades físicas para niños y adolescentes de aplicación en diferentes ámbitos (escolar, extraescolar, gimnasios y/o centros deportivos)*. 1a. ed. Barcelona: Inde



- Marco, E. (2007). *Manual de: hip hop y funk*. 1ª ed. Barcelona. Paidotribo
- Muyor, J. M., López-Miñarro, P. A., Alacid, F., & Vaquero-Cristóbal, R. (2015). Percepción subjetiva del esfuerzo como herramienta en el control de la intensidad en la actividad de ciclismo indoor. *Revista de psicología del deporte*, (24), pp. 0045-52.
- Ortiz Fernández, P. (2014). Estudio de la rentabilidad en el sector del fitness a través de los balances de gimnasios y hoteles de alto nivel. (Tesis doctoral): Universidad de Huelva: Huelva.
- Peña, G., Heredia, J. R., Segarra, V., Mata, F., Isidro, F., Martín, F., & Da Silva, M. E. (2013). Generalidades del “HIT” aplicado a esfuerzos cardiovasculares en los programas de salud y fitness. *EFDeportes. com, Revista Digital. Buenos Aires*, 18(183).
- Pinzón-Ríos, I. D., Angarita-Fonseca, A., & Correa-Pérez, É. A. (2015). Efectos de un programa de entrenamiento funcional en la musculatura core en mujeres con fibromialgia. *Revista Ciencias de la Salud*, 13(1), 39-53.
- Pombo, M. (2004). *Electroestimulación, entrenamiento y periodización: aplicación práctica al fútbol y 45 deportes*. Barcelona. Paidotribo
- Quintana, A. (1997). *Ritmo y educación física: de la condición física a la expresión corporal*. Madrid. Gymnos.
- Sánchez, J. M., Arioni, P. Y., & Díaz, M. Z. (2015). Grado de satisfacción del usuario de ciclismo indoor en los centros deportivos de Granada. *Retos*, 27, 131-135.
- Sañudo, B., Pozo, J. D., Pozo, B. D., & Muñoz, T. (2015). Entrenamiento interválico de alta intensidad junto a vibración y dieta hipocalórica mejoran la composición corporal y el perfil lipídico en adultos obesos. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 44-44.
- Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.
- Urbina, S., Hayward, S., Outlaw, J., Holt, J., Burks, B., Cox, B., ... & Wilborn, C. (2013). Performance and body composition effects of a pre-workout supplement and post-workout protein intake in trained crossfit individuals. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 10(Suppl 1), P28.
- Urquiza, M. (2001). *Manual del instructor de clases colectivas con pesas*. Madrid. Gymnos
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Esparza-Ros, F., Muyor, J. M., & López-Miñarro, P. A. (2014). Pilates: efecto sobre la composición corporal y las variables antropométricas. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 49(183), 85-91.
- Viciano, V. (1997). *Las actividades coreográficas en la escuela: danzas, bailes, funky, gimnasia-jazz*. 1a. ed. Barcelona. INDE
- Weisenthal, B. M., Beck, C. A., Maloney, M. D., DeHaven, K. E., & Giordano, B. D. (2014). Injury rate and patterns among CrossFit athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(4).