



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

DATOS PERSONALES

D. Camilo Rico Quirós

- Profesional en Deporte.
- Email: camilo.crq32@gmail.com



PERFIL ACADÉMICO Y PROFESIONAL

- Formación académica: Profesional en Deporte – Politécnico Jaime Isaza Cadavid
- Experiencia profesional:
 - Entrenador en actividad física con más de 6 años de experiencia trabajando con población general y en contextos de salud, especialmente con adultos mayores, desarrollando intervenciones enfocadas en el mejoramiento de la condición física, prevención y mantenimiento funcional.
 - Asistente de metodología del entrenamiento en la Subgerencia de Actividad Física del Instituto de Cultura, Recreación y Deporte de Itagüí, Antioquia, apoyando procesos técnicos y metodológicos en programas de entrenamiento para la salud.
- Áreas de conocimiento y especialización:
 - Evaluación, diseño y control del entrenamiento físico orientado a la salud y al rendimiento funcional.
 - Intervenciones con población adulta mayor y personas con necesidades específicas relacionadas con su estado de salud o condición física.
 - Asesoría y capacitación a entrenadores en temas de entrenamiento físico, fitness-wellness, biomecánica básica, fisiología del ejercicio y metodología del entrenamiento, con base en la evidencia científica actual.
 - Planificación del entrenamiento a corto y largo plazo (microciclos y macrociclos) en programas de acondicionamiento físico para la salud.

(Actualizado en septiembre de 2025)