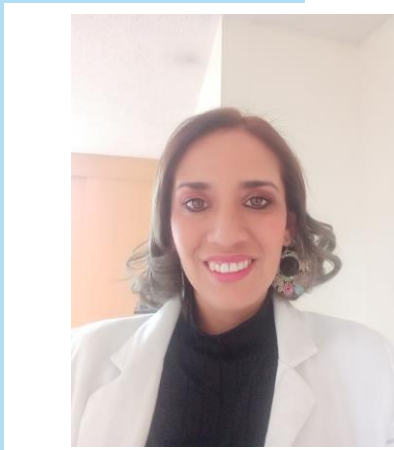




## DIANA IVONNE AMAYA FLOREZ

Directora de Centros de Entrenamiento Deportivo / Entrenadora física y masajista / Especialista en Ejercicio Físico para la Salud / Magister en Educación para la Salud

+(57) 3102180893 – [dianaamayaf@yahoo.com](mailto:dianaamayaf@yahoo.com) - [www.linkedin.com/in/diana-ivonne-amaya](https://www.linkedin.com/in/diana-ivonne-amaya)

## ACERCA DE MI

Mi compromiso profesional es mejorar la salud y la calidad de vida de las personas por medio de la práctica de actividad física, ofreciendo beneficios en salud física y mental dentro de cada proceso aplicado.

Como docente, mi interés es enseñar a los profesionales de la salud a prescribir ejercicio básico a sus pacientes y saber la importancia que tiene la práctica de la actividad física como alternativa natural en el manejo de algunas enfermedades no transmisibles.

## COMPETENCIAS TÉCNICAS

**Modalidades en el ejercicio físico:** Entrenamiento Funcional, Tae-bo, Danza Aeróbica, Rumba Aeróbica

**Tecnológicas:** Excel, Word, Canva, Sistema de Calidad Kawak, programa de análisis cualitativo Nvivo.

## IDIOMAS

Ingles Nivel B2-1

## EXPERIENCIA PROFESIONAL

### Coordinadora de Gimnasio [2016-Actualidad]

Fundación Universitaria Juan N Corpas

- Diseñar e implementar el taller de actividad física para el adulto mayor, mediante una **campaña de sensibilización**, que se aplicó a un grupo objetivo durante 6 meses, con alternativas de ampliación.
- Crear valoraciones físicas, aplicando métodos de **antropometría** al 100% de los participantes que asisten al gimnasio.
- Impartir clases de **Prescripción del Ejercicio** en la Especialización de Terapéuticas Alternativas y la Maestría de Salud Pública, con el fin de enseñar a crear programas básicos de actividad física para los pacientes y enseñar **Actividad Física para el Adulto mayor** a estudiantes de 4 semestre de enfermería.
- Participación en el programa Verano Global en Guadalajara México como docente invitada entre junio y julio de 2023

### Coordinadora de Gimnasio [2014-2015]

Transmasivo S.A

- Diseñar y aplicar **campañas de prevención de enfermedades no transmisibles, alimentación saludable y actividad física**, mediante charlas y talleres prácticos, aplicados a un grupo de 500 operadores de Transmilenio de la sede Suba, rotados por grupos de 50 personas cada semana.
- Mejorar la **motivación laboral y personal** de los operadores de Transmilenio de la sede Suba, por medio de la práctica de actividad física dirigida.
- **Reducir el índice de masa muscular** del 15% de los operadores de los buses de Transmilenio de la sede Suba, realizando tamizajes de control cada dos meses.

### Entrenadora de Gimnasio [2014-2014]

Colsubsidio El Cubo

- Promover la actividad física por medio de ejercicios dirigidos.
- Motivar el ejercicio a los adultos mayores, por medio del acompañamiento a la práctica de cada actividad, enseñando los beneficios para la salud.

## PUBLICACIONES

### **Calentamiento y Estiramiento Muscular, Lesiones más frecuentes y Recomendaciones básicas de manejo en la Actividad Física**

Libro Zona Sana II

ISBN: 978-958-9297-73-5

Fundación Universitaria Juan N Corpas

### **Actividad Física en la comunidad Corpista: Relación entre la salud y la calidad de vida**

Revista virtual: Paradigmas Socio-Humanísticos

Artículo de reflexión

<https://revistas.juanncorpas.edu.co/index.php/revistaparadigmash/article/view/706>

Fundación Universitaria Juan N Corpas

## MÉRITOS

### **Tesis Laureada**

Importancia de la Actividad Física en la comunidad Corpista y su relación con la Salud y la Calidad de Vida

Fundación Universitaria Juan N Corpas

## DOCENCIA

### **Prescripción del Ejercicio [2018 - 2021]**

Especialización en Terapéuticas Alternativas y Farmacología Vegetal

Fundación Universitaria Juan N Corpas

### **Actividad Física en el Adulto Mayor [2018 - 2022]**

Estudiantes de Enfermería IV semestre

Fundación Universitaria Juan N Corpas

### **Actividad Física, Calidad de Vida y Educación para la Salud [junio y Julio 2023]**

Materia: Psicología de la Salud

Estudiantes de Psicología VI semestre

Universidad del Valle de Atemajac – Guadalajara

México – Programa Verano Global 2023

### **Prescripción del Ejercicio [2023-2024]**

Maestría en Salud Pública

Fundación Universitaria Juan N Corpas

### **Charla: Actividad física y salud [2024]**

Estudiantes de III semestre de Medicina

Fundación Universitaria Juan N. Corpas

### **Instructora Crossfit [2013-2014]**

Crossfit Team Elite

- Programar y dirigir las **sesiones de crossfit** para los diferentes grupos de poblaciones.
- Coordinar los tiempos de los instructores que desarrollan otras actividades de entrenamiento.

### **Coordinadora y Entrenadora Gimnasio [2006-2012]**

Hotel Radisson Royal

- Diseñar e implementar **planes de ejercicio** para el 100% de los huéspedes que asisten al gimnasio.
- Reducir 20 kl de peso a una persona de 30 años con Diabetes Tipo I en 6 meses.

### **Entrenadora Gimnasio [2006-2006]**

Medical Gym Dr. Wolf Sports & Prevention

- Guiar actividad física a un grupo de **adultos mayores** con problemas de espalda y columna.

### **Entrenadora Gimnasio [2004-2006]**

Gimnasio The Spa

- Guiar actividad física al 100% de la población asistente.

### **Entrenadora Gimnasio [2003-2004]**

Gimnasio Athletic

- Guiar actividad física al 100% de la población asistente.

### **Guardiana de Ciclovía [2002-2003]**

I.D.R.D

- Velar por la seguridad de los usuarios de la ciclovía.
- Aplicar primeros auxilios en caso de requerirse.

## EDUCACIÓN

### **Magíster en Educación para la Salud**

Fundación Universitaria Juan N Corpas

Bogotá, Colombia – 2022

### **Especialista en Ejercicio Físico para la Salud**

Universidad Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario

Bogotá, Colombia - 2014

### **Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes**

Universidad Libre de Colombia

Bogotá, Colombia – 2006