## I.- Datos Generales

| Código | Título |
|---|---|
| EC1820 | Prestación de servicios profesionales del método Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica |

### Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como instructores o coaches mediante la aplicación del método Pilates Reformer, integrando los principios de Contrology con fundamentos de biomecánica y control neuromuscular, con la finalidad de reeducar patrones de movimiento, optimizar la alineación corporal, mejorar la función física y prevenir disfunciones musculoesqueléticas.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

### Descripción general del Estándar de Competencia

El presente Estándar de Competencia está dirigido a instructores, coaches y profesionales del movimiento que aplican el método Pilates Reformer desde un enfoque técnico, biomecánico y consciente. Las funciones comprenden la preparación del área de trabajo, verificación del equipo, evaluación postural y funcional del practicante, orientado en los principios del método y la prestación del servicio mediante sesiones estructuradas. El estándar se enfoca en la calidad del movimiento, el control neuromuscular, la alineación corporal y la eficiencia funcional, dejando de lado la ejecución mecánica de rutinas o el número de repeticiones.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

**Nivel en el Sistema Nacional de Competencias:** Tres

Desempeña actividades tanto programadas rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

**Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló**
de Profesionalización en Bienestar y Estética Avanzada

| Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER: | Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación: |
|---|---|
| 22 de mayo de 2026 | 23 de junio de 2026 |
| **Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:** | |

5 años

**Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)**

**Grupo unitario**
2716 Profesores de educación física y deporte.

**Ocupaciones asociadas**
Instructor de deportes.

**Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC**
Instructor de acondicionamiento físico para el mantenimiento de la salud.
Instructor de acondicionamiento físico.

**Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)**

**Sector:**
61 Servicios educativos.

**Subsector:**
611 Servicios educativos.

**Rama:**
6116 Otros servicios educativos.

**Subrama:**
61162 Escuelas de deporte.

**Clase:**
611621 Escuelas de deporte del sector privado.
611622 Escuelas de deporte del sector público.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

**Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia**

- Círculo de Profesionales en Salud, Cosmiatría y Estética.
- Corporativo Académico Mexicano, CAM.
- Cosmica Skin.
- Instituto Mexicano Naturales Ain Spa, S.C.
- Naturales Ain Spa.
- Paradisus Spa.
- Universo Pilates Reformer.
- Yeyetzi, Instituto Integral Cosmíatria y Estética.

**Aspectos relevantes de la evaluación**

| | |
|---|---|
| Detalles de la práctica: | • Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral; sin embargo, pudiera realizarse de forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e |

infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

- El EC se puede evaluar en dos modalidades, presencial o en línea. Siempre que se cumplan los requisitos y condiciones establecidas por el CONOCER para llevar a cabo estos procesos conforme a sus lineamientos. Entre los requisitos se debe de contar con un dispositivo electrónico (cámara o videocámara) con una resolución nítida y que enfoque el área de trabajo las zonas a tratar del cliente, así como contar con una óptima red inalámbrica.

Apoyos/Requerimientos:

- **Vestimenta del practicante:**
  - Ropa ajustada, elástica y cómoda.
  - Leggins de tiro alto (tipo yoga o ciclista).
  - Top o camiseta elástica y cómoda.
  - Calcetines o calcetas antideslizantes.
  - Sin accesorios.
- **Insumos básicos:**
  - Toalla pequeña.

- **Vestimenta del instructor/coach de Pilates:**
  - Leggins de tiro alto (tipo yoga o ciclista).
  - Shorts largos.
  - Top o camiseta elástica y cómoda.
  - Sujetadores deportivos.
  - Camisetas sin mangas ajustadas.
  - Calcetines o calcetas antideslizantes.
- **Área de trabajo:**
  - Espacio con suelo firme.
  - Entorno ordenado, amplio y seguro.
  - Iluminación adecuada: combina luz natural, iluminación general uniforme y luz regulable.
  - Ventilación adecuada: sistema que asegure la circulación de aire fresco y/o aire acondicionado y ventilación que mantenga una temperatura cómoda y relajada.
  - Espejos para monitoreo de alineación corporal.

- **Equipo requerido:**
  Máquina Pilates Reformer que cuente con:
  - Carro móvil.
  - Resortes de carga ajustable.
  - Correas para brazos y piernas.
  - Barra de pies.
- **Insumos de higiene:**
  - Paño de microfibra.
  - Toallitas desinfectantes.
  - Solución desinfectante con sales cuaternarias de amonio.
- **Documentación:**

  - Formato de ficha técnica para el registro de evaluación del control, la movilidad y la fuerza funcional del practicante.
- **Requisito del candidato:**
  - Presenta los materiales e insumos necesarios para la ejecución de la sesión con su practicante.

**Duración estimada de la evaluación**

- 30 minutos en gabinete y 1 hora en campo, totalizando 1 hora con 30 minutos

**Referencias de Información**


- Pilates, J. (1945). *Return to Life Through Contrology*.
- Isacowitz, R. (2006). *Pilates*. Human Kinetics.
- Siler, B. (2000). *The Pilates Body*.
- Latey, P. (2001). *The Pilates Method: History and Philosophy*.
- Neumann, D. (2010). *Kinesiología del sistema musculoesquelético*.
- Kendall, F. (2007). *Músculos: pruebas, funciones y dolor postural*.
- McArdle, W. (2015). *Fisiología del ejercicio*.

## II.- Perfil del Estándar de Competencia

| Estándar de Competencia |
| --- |
| Prestación de servicios profesionales del método Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica |

| Elemento 1 de 4 |
| --- |
| Preparar el entorno y el equipo Pilates Reformer para la prestación del servicio. |

| Elemento 2 de 4 |
| --- |
| Evaluar la condición postural, funcional y biomecánica del practicante. |

| Elemento 3 de 4 |
| --- |
| Instruir al practicante en los principios del método Pilates basados en Contrology e integración biomecánica. |

| Elemento 4 de 4 |
| --- |
| Prestar el servicio mediante sesión de Pilates Reformer. |

## III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 1 de 4 | E5772 | Preparar el entorno y el equipo Pilates Reformer para la prestación del servicio. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica el área de trabajo:

- Corroborando que el espacio se encuentra limpio, ventilado e iluminado, y
- Verificando que el material y equipo se encuentren ordenados para la sesión.

2. Verifica el equipo Pilates Reformer:

- Revisando que el estado del carro, resortes, poleas, correas y barra, se encuentren en condiciones de uso,
- Verificando su correcto funcionamiento,
- Ajustando las resistencias del equipo conforme al objetivo biomecánico de la sesión, y
- Desinfectando el equipo con toallas desinfectantes conforme a los protocolos de higiene.

La persona es competente cuando obtiene el siguiente:

PRODUCTO

1. El área de trabajo, acondicionada:

- Se presenta limpia con iluminación y ventilación adecuada para la sesión, y
- Presenta el equipo y materiales organizados y disponibles para su uso en la sesión.

La persona es competente cuando posee el siguiente:

| CONOCIMIENTO | NIVEL |
|---|---|
| 1. Principios del método Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica. | Comprensión |

La persona es competente cuando demuestra la siguiente:

ACTITUD/HÁBITO/VALOR

| | |
|---|---|
| 1. Orden: | La manera en que mantiene el área con los requerimientos mínimos para la sesión, así como el equipo y materiales organizados. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Contrology: | Sistema de entrenamiento físico y mental desarrollado por Joseph Pilates, basado en el control consciente del movimiento, la integración mente-cuerpo y la ejecución precisa de los ejercicios para mejorar la postura, la fuerza y la coordinación. |
| 2. Método Pilates: | Sistema de ejercicio físico que combina fuerza, flexibilidad, control y respiración, enfocado en el fortalecimiento del centro corporal y |

la mejora de la alineación y eficiencia del movimiento (Powerhouse).

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 2 de 4 | E5773 | Evaluar la condición postural, funcional y biomecánica del practicante. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica el estado físico y hábitos del practicante:
   - Realizando una entrevista inicial al practicante,
   - Solicitando al practicante mencione sus antecedentes de salud y actividad física relevantes,
   - Identificando lesiones, dolor/molestias físicas que pueda presentar el practicante, y
   - Determinando objetivos de la sesión del practicante.

2. Solicita al practicante realizar una serie de ejercicios para la evaluación de la condición postural, funcional y biomecánica del practicante:
   - Solicitando al practicante la realización de diferentes posiciones para la evaluación corporal global,
   - Solicitando al practicante la activación del core profundo por medio de patrones de movimientos,
   - Aplicando patrones de movimiento para determinar la coordinación del practicante,
   - Indicando al practicante la ejecución de movimientos de disociación de segmentos corporales para favorecer el control y la coordinación del movimiento,
   - Solicitando al practicante la ejecución de movimientos con control consciente durante toda la sesión,
   - Aplicando patrones de movimiento para identificar el control escapular,
   - Identificando desequilibrios musculares y compensaciones que presente el practicante, y
   - Detectando por medio de los patrones de movimientos la estabilidad lumbo-pélvica del practicante.

3. Integra el expediente técnico de evaluación del practicante:
   - Registrando la información obtenida en la entrevista inicial,
   - Documentando los resultados de la evaluación postural,
   - Registrando el análisis funcional del movimiento,
   - Integrando la evaluación del control motor, y
   - Elaborando el diagnóstico funcional, postural y biomecánico.

4. Integra la ficha técnica de la condición postural, funcional y biomecánica del practicante:
   - Registrando los datos obtenidos de la condición física y funcional del practicante,
   - Verificando que la información registrada sea clara, completa y legible, e
   - Incorporando la ficha técnica al expediente técnico de evaluación del practicante,

La persona es competente cuando obtiene el siguiente:

PRODUCTO

1. El expediente técnico de evaluación funcional del practicante, integrado:
   - Se presenta en formato físico/digital,
   - Contiene ficha técnica de control y registro de medición de la condición física y funcional del practicante,
   - Incluye información sobre el estado de salud del practicante, e
   - Integra los resultados de la evaluación de la condición postural, funcional y biomecánica del practicante.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

| CONOCIMIENTOS | NIVEL |
|---|---|
| 1. Biomecánica del movimiento aplicada. | Comprensión |
| 2. Control neuromuscular. | Conocimiento |
| 3. Alineación corporal. | Conocimiento |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Orden: | La manera en que realiza de forma ordenada los procedimientos para la evaluación física del practicante. |
| 2. Responsabilidad: | La manera en que aplica la evaluación respetando las características físicas y de la condición postural, funcional y biomecánica del practicante. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Control escapular: | Capacidad de estabilizar y movilizar adecuadamente la cintura escapular (hombros y escápulas) para permitir movimientos eficientes del tren superior. |
| 2. Control neuromuscular: | Capacidad del sistema nervioso para coordinar la activación muscular de manera precisa, eficiente y controlada durante la ejecución del movimiento. |
| 3. Core: | Conjunto de músculos profundos del tronco, incluyendo abdomen, zona lumbar, pelvis y musculatura estabilizadora de la columna, responsables de la estabilidad, control postural y transferencia de fuerza en el cuerpo. |
| 4. Diagnóstico funcional: | Análisis técnico del movimiento y la postura del practicante, basado en la observación y evaluación física, que permite identificar desequilibrios, limitaciones y áreas de mejora sin carácter clínico. |
| 5. Estabilidad: | Capacidad del cuerpo o de una región corporal para mantener control y equilibrio durante el movimiento o en posición estática. |

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 3 de 4 | E5774 | Instruir al practicante en los principios del método Pilates basados en Contrology e integración biomecánica. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica al practicante los principios básicos del método Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica:
- Describiendo el principio de concentración aplicado al movimiento,
- Explicando el principio de control en la ejecución consciente,
- Describiendo el principio de centro de fuerza y energía del cuerpo humano como base de estabilidad (*Powerhouse*),
- Explicando el principio de precisión en la ejecución técnica,
- Describiendo el principio de fluidez en la continuidad del movimiento, y
- Explicando el principio de respiración como elemento integrador del movimiento.

2. Explica al practicante los fundamentos biomecánicos aplicados al método Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica:
- Describiendo la activación del core profundo,
- Explicando la importancia de la estabilidad lumbo-pélvica,
- Describiendo el control escapular en la ejecución del movimiento, y
- Explicando la alineación corporal eficiente durante la práctica.

3. Demuestra la aplicación de los principios del método Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica:
- Ejecutando movimientos con control y precisión,
- Coordinando la respiración con el movimiento,
- Manteniendo alineación corporal durante la demostración, y
- Aplicando los principios del método en la ejecución práctica.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Perseverancia: | La manera en que transmite información clara, comprensible y técnica al practicante. |
| 2. Amabilidad: | La manera en que se dirige al practicante durante la sesión. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Activación del core: | Proceso de contracción consciente de los músculos profundos del tronco para generar estabilidad y soporte durante el movimiento. |
| 2. Alineación corporal: | Organización estructural equilibrada del cuerpo en relación con la gravedad, que permite una distribución eficiente de cargas y reduce el riesgo de lesión muscular y/o tendinosa durante el movimiento. |

| | |
|---|---|
| 3. Estabilidad lumbo-pélvica: | Capacidad de mantener el control y la correcta posición de la región lumbar y la pelvis durante el movimiento, evitando compensaciones y sobrecargas. |
| 4. Pilates Reformer: | Equipo de entrenamiento compuesto por una plataforma deslizante (carro), resortes, poleas, correas y barra de pies, que proporciona resistencia controlada para el fortalecimiento, estabilización y reeducación del movimiento. |
| 5. Respiración funcional: | Tipo de respiración utilizada en Pilates que consiste en la expansión lateral de la caja torácica durante la inhalación y su contracción durante la exhalación, facilitando la activación del core y el control del movimiento. |

| Referencia | Código | Título |
|---|---|---|
| 4 de 4 | E5775 | Prestar el servicio mediante sesión de Pilates Reformer. |

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia la sesión de Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica:
   - Solicitando al practicante realice una activación neuromuscular inicial,
   - Aplicando ejercicios enfocados a la estabilidad,
   - Determinando el control del movimiento consciente,
   - Integrando patrones funcionales: flexión, extensión, rotación y estabilización, y
   - Favoreciendo la integración global del movimiento.

2. Aplica patrones de movimiento con control técnico durante la sesión:
   - Solicitando al practicante mantenga la alineación corporal en patrones de movimiento, evitando compensaciones musculares,
   - Identificando que el practicante mantenga la estabilidad de la pelvis durante el movimiento,
   - Mencionando al practicante mantener la respiración coordinada al patrón de movimiento,
   - Determinando la velocidad y resistencia del equipo,
   - Realizando correcciones verbales y visuales durante la sesión al practicante,
   - Aplicando correcciones manuales cuando es necesario, y
   - Supervisando constantemente la ejecución del practicante.

3. Finaliza la prestación del servicio:
   - Evaluando la respuesta corporal del practicante,
   - Proporcionando retroalimentación técnica sobre la actividad del practicante, y
   - Generando recomendaciones para sesiones posteriores.

La persona es competente cuando posee el siguiente:

| CONOCIMIENTO | NIVEL |
|---|---|
| 1. Técnicas de ejecución en Pilates Reformer. | Aplicación |

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

| | |
|---|---|
| 1. Responsabilidad: | La manera en que realiza la sesión respetando la duración de 60 minutos. |
| 2. Orden: | La manera en que realiza los procedimientos de la aplicación del programa de Pilates Reformer con enfoque en Contrology e integración biomecánica de forma ordenada. |
| 3. Perseverancia: | La manera en que mantiene consistencia en la aplicación del método Pilates Reformer durante la sesión hasta lograr el objetivo. |

GLOSARIO

| | |
|---|---|
| 1. Activación neuromuscular: | Proceso mediante el cual el sistema nervioso activa de forma consciente y controlada los músculos para iniciar y sostener el movimiento. |
| 2. Control del movimiento: | Capacidad de ejecutar un movimiento de forma consciente, precisa y coordinada, evitando impulsos o ejecuciones inadecuadas. |
| 3. Patrón de movimiento: | Secuencia coordinada de acciones musculares y articulares que permite la ejecución de movimientos funcionales del cuerpo. |