



NIT 891080031-3

# FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

*“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”*

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**  
DIVISIÓN DE POSTGRADOS Y EDUCACIÓN CONTINUADA

Inscripciones abiertas  
**DIPLOMADO**

**Evaluación  
Antropométrica,  
Nutrición  
Deportiva  
y Fitness**

GENERALIDADES			
DIPLOMADO A: Perfeccionar los hábitos y prácticas relacionadas al Entrenamiento deportivo, al Fitness y a sus áreas.			
HORARIO: Lunes 8:00 am - 9:00 am y miércoles 8:00 am - 12:00 pm y 2:00 pm - 3:00 pm.			
DURACIÓN: 10 Semestres (10)	Prácticas: 120	Trabajo Independiente: 10	Cupos: Máximo 25
MÓDULO I: Análisis antropométrico, Áreas y aplicaciones para la salud, la estética corporal y el rendimiento. Horas: 40 horas			
MÓDULO II: Nutrición y Suplementación Deportiva. Horas: 40 horas			
MÓDULO III: Evaluación de la actividad física y prescripción del ejercicio. Horas: 40 horas			
TOTAL HORAS: 120 HORAS			
DOCENTES: Docentes con formación y experiencia en las áreas de las Ciencias del Ejercicio, Antropometría, Nutrición y Suplementación Deportiva y el Fitness.			
METODOLOGÍA: El programa se desarrolla en la modalidad presencial y de modo teórico-práctico, se experimentará durante el desarrollo del curso.			
RECURSOS	FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS: Segundo piso, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Escuela de Antropometría, Cardiorespiración, Tensiómetros, Cronómetros, Balanza en lb, Balanza Métrica, Grapas, Cintas Deportivas.		
	BIOTECNOLÓGICOS: Modelo, Video, Excel, Computador.		
	HUMANOS: Coordinador, Docentes en el área de investigación, estudiantes.		

**INFORMES:** Copiar y adj. correo: unicordoba.edu.co (5714) 7990338 - (5714) 7990339 / 7990337  
Carrera 76-103 Edificio de Postgrado - Bloque 42 - Piso 2 Montería - Córdoba

Rumbo a la  
**ACREDITACIÓN  
INSTITUCIONAL**



NIT 891080031-3

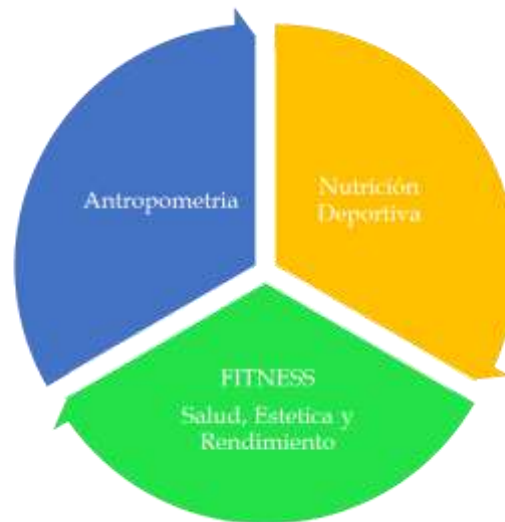
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”*

**FORMATO PARA PRESENTAR PROPUESTAS DE DIPLOMADOS**

<b>1.</b>	<b>IDENTIFICACIÓN</b>		
1.1	DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA <b>Evaluación Antropométrica, Nutrición Deportiva y Fitness</b>		
1.2	BENEFICIARIOS: Profesionales, estudiantes y personas vinculadas al Entrenamiento deportivo, al Fitness y áreas afines.		
1.3	DURACIÓN: (en horas) 180	Presenciales: 120	Trabajo Independiente: 60
1.4	Cupos	Máximo: 25	Mínimo: 15
1.5	DOCENTE(S): Docentes con formación y trayectoria en las áreas de las Ciencias del Ejercicio: Antropometría, Nutrición y Suplementación Deportiva y el Fitness. Docentes principales: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>MSc. Jorge Luis Petro Soto (Coordinador).</b></li><li>• MSc. Félix Santana Lobo</li><li>• Diego Bonilla Ocampo</li><li>• ND. Andrés Zapata Muriel</li></ul>		
1.6	HORARIOS DE TRABAJO: ACADÉMICO: viernes (16:00-20:00) y sábado (8:00-12:00 y 14:00-18:00).		
<b>2</b>	<b>DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA</b>		
2.1	COMPETENCIA/OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA  <b>Objetivo de Aprendizaje</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender y aplicar los fundamentos principales de la evaluación antropométrica, la nutrición deportiva orientada al fitness para la salud, la estética y el rendimiento deportivo.</li></ul> <b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendo y aplico los fundamentos principales de la evaluación antropométrica, la nutrición deportiva orientada al fitness para la salud, la estética y el rendimiento deportivo.</li></ul> <b>Estrategias de Intervención didácticas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Clases Magistrales</li><li>• Talleres prácticos</li><li>• Exposiciones/seminarios</li><li>• Foros Virtuales</li><li>• Informes metodológicos de campos.</li></ul>		
2.2	JUSTIFICACIÓN (Desde lo legal, formativo y teórico). <b>Contextualización Formativa:</b> Las demandas en el contexto del acondicionamiento físico (Fitness) por las		

enfermedades crónicas no trasmisibles, los anhelos de una mejor estética corporal en correspondencia con un estado de bienestar y la necesidad de mejorar el rendimiento físico, conlleva a la necesidad de formar personas con competencias en áreas que se tornan relevante para una correcta intervención. Estas áreas, relacionadas estrechamente entre sí, son la Antropometría, la Nutrición Deportiva y el Fitness.



*Figura 1. Áreas de Fundamentación del presente Diplomado.*

La antropométrica en la Actividad Física, incluye una serie de medidas protocolizadas que tienen la finalidad de analizar índices antropométricos, la composición corporal, la proporcionalidad y el somatotipo de las personas. Estas series de variables, analizadas en un contexto en particular, permiten evaluar y controlar planes de entrenamiento y programas nutricionales, y los procesos de crecimiento y desarrollo físico. Se debe resaltar que la relación costo/beneficio de las técnicas antropométricas es sumamente beneficiosa, sin embargo, estas técnicas deben desarrollarse con la debida rigurosidad para mantener su validez y confiabilidad.

En lo que concierne a la Nutrición Deportiva, en este diplomado se abarcarán aspectos esenciales que implica los principios básicos de la alimentación y la nutrición, la suplementación deportiva y la rehidratación durante la práctica de la actividad física (con particular interés en los ambientes calurosos y húmedos). Es totalmente inviable e improductivo separar los programas de entrenamiento y la intervención nutricional, por esta razón las temáticas antes mencionadas se abordarán de forma articulada con los fundamentos del fitness y la antropometría. Los fundamentos conceptuales y tendencias al fitness, serán abordados en esta capacitación desde la perspectiva de las ciencias del ejercicio, analizando críticamente la evaluación y la planificación del ejercicio físico desde los principios



NIT 891080031-3

biológicos del entrenamiento y desde el peso de la evidencia científica.

### Marco Normativo o Legal

Garantizando el derecho a la práctica de actividad física, en cualquiera de sus manifestaciones, y en concordancia con los procesos misionales de la universidad de Córdoba, el sustento legal o normativo de este diplomado, se posiciona en los siguientes planteamientos:

De acuerdo con la **Constitución Política de Colombia de 1991**, en el Artículo 52 (modificado por el acto Legislativo No. 2 de 2000), establece que:

- El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano
- El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen el gasto público social.
- Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
- El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

La **Guía para el Desarrollo de Programas Intersectoriales y Comunitarios para la Promoción de la Actividad Física**, del Ministerio de Protección Social, que está *“dirigida a brindar orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad física, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la actividad física en el nivel local, regional y nacional”*, establece que *“La actividad física es un importante componente de las sociedades humanas. Es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, todo lo cual incrementa el bienestar en las personas y la sociedad”*

Es importante resaltar que la **Ley 181 de 1995**, establece que *“por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”* en su artículo 3, punto 7, establece que se debe: *“Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia”*.

2.3 EJES TEMÁTICOS



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”*

NIT 891080031-3

	<p><b>MODULO I: Antropometría: Bases y aplicaciones para la salud, la estética corporal y el rendimiento.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos y Evolución de la Antropometría y Cineantropometría.</li> <li>• Puntos de referencias y medidas básicas.</li> <li>• Índices macro-antropométrico</li> <li>• Proporcionalidad</li> <li>• Composición Corporal</li> <li>• Somatotipo</li> </ul> <p><b>Horas: 40 horas</b></p> <p><b>MODULO II: Nutrición y Suplementación Deportiva.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases biológica y aplicaciones de la nutrición deportiva</li> <li>• Suplementación y ayudas ergogénicas nutricionales</li> <li>• Esfuerzos físicos en ambientes calurosos y rehidratación deportiva.</li> </ul> <p><b>Horas: 40 horas</b></p> <p><b>MODULO III: Evaluación de la aptitud física y planificación del ejercicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de la aptitud Física</li> <li>• Control y periodización del entrenamiento.</li> <li>• Planificación del entrenamiento con sobrecargas</li> <li>• Planificación del entrenamiento de resistencia.</li> <li>• Tendencia del Entrenamiento Intervalado de alta intensidad (HIIT)</li> </ul> <p><b>Horas: 40 horas</b></p> <p><b>TOTAL HORAS: 130 HORAS</b></p>
2.4	<p><b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN A QUE CORRESPONDE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Línea de Investigación: <b>Ciencias de la Actividad Física y Salud</b></li> <li>• Grupo de Investigación: <b>Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y Salud (GICAFS).</b></li> </ul>
2.5	<p><b>METODOLOGÍA</b> El programa se desarrollará en la modalidad presencial y de modo teórico – práctico. Se implementará diversas estrategias didácticas (e.g. clases magistrales, talleres, mesas redondas). El diplomado tendrá una intensidad horaria de 120 horas presenciales, los días viernes (16:00-20:00) y sábado (8:00-12:00 y 14:00-18:00).</p>
2.6	<p><b>RECURSOS</b></p> <p><b>FÍSICOS Y TECNOLÓGICO:</b> Salón de clase, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Equipos de Antropometría, Cardíofrecuencímetros, Tensiómetros, Cronómetros, Banda sin fin, Sala de Masaje, Gimnasio, Canchas Deportivas.</p> <p><b>DIDÁCTICOS:</b> Módulos, Video Beam, Computador.</p> <p><b>HUMANOS:</b> Coordinador, Docentes en el área de especialización, estudiantes.</p>
2.7	<p><b>EVALUACIÓN UTILIZAR</b></p>



**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”

NIT 891080031-3

	<p>La evaluación se enmarcará partiendo de los proceso enseñanza-aprendizaje que contempla el desarrollo de contenidos que exhortan a la adquisición de conocimientos, procedimientos y actitudes, teniendo en cuenta los criterios de evaluación estipulado en el reglamento estudiantil que apunta hacia el desarrollo de competencias hacia el saber conocer, saber hacer, saber convivir y saber ser. Por lo tanto, se establece:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Saber Conocer:</b> Revisión de la literatura, evaluación escrita, disertaciones orales, redacción de informes y artículos de los contenidos desarrollados.</li><li>• <b>Saber Hacer:</b> Se evidencia a través de la realización de aplicaciones de evaluaciones biométricas de la aptitud de física y la presentación de un programa de planificación del ejercicio físico para mejorar el rendimiento físico o para mejorar el estado de salud.</li><li>• <b>Saber hacer y saber convivir:</b> Asistencia a clase y participación motivada en las mismas, respeto por los demás y su derecho a la participación ecuaníme en las sesiones académicas, cooperación en el trabajo en equipo.</li></ul>
2.8	<p><b>BIBLIOGRAFÍA GENERAL A UTILIZAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's advanced exercise physiology. Lippincott Williams &amp; Wilkins. 2006</li><li>• AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. Seventh edition. Lippincott Williams &amp; Wilkins. 2013.</li><li>• BILLAT, Veronique. Fisiología y Teoría del Entrenamiento. De la Teoría a la Práctica. España: Editorial Paidotribo.</li><li>• BROOKS G, FAHEY T, WHITE, T. Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications. Mayfield publishing company. 1996</li><li>• CALDERÓN, Javier; Neurofisiología aplicada al Deporte. Armenia: Editorial Kinesis. 2007.</li><li>• FOX IRA, Stuar. Fisiología Humana. Octava Edición. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana. 2007.</li><li>• GONZALES BADILLO, Juan José; RIBAS SERNA, Juan. Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza. Madrid: Inde.</li><li>• HEYWARD, Vivian. Advanced fitness assessment and exercise prescription (Fifth ed). United State: Human Kinetics. 2006.</li><li>• LÓPEZ CHICHARRO, José; FERNÁNDEZ VAQUERO Almudena. Fisiología del Ejercicio. Tercera Edición. Madrid: Editorial McGrawHill,</li></ul>



NIT 891080031-3

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”*

2006.

- MATAIX VERDU, José; SÁNCHEZ COLLADO, Pilar; GONZÁLEZ GALLEGO, Julio. Nutrición en el Deporte. Madrid: Plaza edición, 2006.
- MAZZA, Juan Carlos (Editor). Antropométrica. Biosistem Servicio Educativo, Argentina. 2006.
- McARDLE, William; KATCH, Frank, KATCH, Victor. Fundamentos De Fisiología Del Ejercicio. McGraw-Hill. Interamericana, 2004.
- NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. NSCA's Guide to Tests and Assessments. Human Kinetics. 2012.
- NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. Essentials of Strength Training and Conditioning. 3rd Edition. Human Kinetics. 2008
- NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION. NSCA's Guide to Program Design. Human Kinetics. 2012.
- WILMORE, Jack y COSTILL, David. FISIOLÓGÍA DEL ESFUERZO Y EL DEPORTE. Quinta Edición. Madrid: Editorial Paidotribo. 2004.



NIT 891080031-3

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”*

Montería, 20 de agosto de 2015

Doctor:

**ALFREDO JARMA OROZCO**

Jefe de División de Extensión

Universidad de Córdoba

Montería

Cordial saludo,

Quiero presentar la propuesta del Diplomado en Entrenamiento **Personalizado y Tendencias del Fitness**, con la finalidad de que sea sometido a estudio de viabilidad y, de esta forma, se contemple la posibilidad de ser ofertado como acción de capacitación académica, a través del Centro de la Cultura Física y las Ciencias del Deporte. Este diplomado, atendiendo a las necesidades de capacitación y actualización en nuestra región, en las áreas de la actividad física orientada hacia la salud, está dirigido a estudiantes, profesionales y personas vinculadas que se desempeñan en el Entrenamiento Personalizado, el Fitness y áreas afines.

Agradezco la atención prestada a la presente solicitud.

Atentamente,





NIT 891080031-3

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA**

*“Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.”*

---

**Mg. JORGE LUIS PETRO SOTO**

Docente del Departamento de Cultura Física

Director del Grupo de Investigación GICAFS

e-mail: [jlpetros@hotmail.com](mailto:jlpetros@hotmail.com)

Teléfono: 312 609 69 44