



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			
DIRECCIÓN: Politécnico del Deporte y Ciencias Recreativas y Espectáculos Deportivos, A. Física y Actividades Afines			
HORARIO: Viernes 6:00 pm - 8:00 pm y sábados 8:00 am - 12:00 pm y 2:00 pm - 5:00 pm			
DURACIÓN: 10 Semestres (5)	Prácticas: 120	Trabajo Independiente: 10	Cupos: Máximo 25
MÓDULO I: Antropometría, Análisis 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 del estado físico y clasificación 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 Afines.			
METODOLOGÍA: El programa se desarrolla en la modalidad presencial y de modo teórico-práctico. Se emplearán técnicas de enseñanza activa.			
RECURSOS:	FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS: Salón de clase, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio, Escuela de Antropometría, Cardiorespiración, Tensiómetro, Cronómetro, Banda elástica, Sala de fuerza, Gimnasio, Cámaras Deportivas.		
	BIOTECNOLÓGICOS: Modelo, Video, Excel, Computador.		
	HUMANOS: Coordinador, Docentes en el área de investigación, estudiantes.		

INFORMES: Copiar y adj. correo: unicordoba.edu.co (5714) 7860300 - (5714) 7860305 / 7860307
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

1.	IDENTIFICACIÓN		
1.1	DENOMINACIÓN DEL PROGRAMA Evaluación Antropométrica, Nutrición Deportiva y Fitness		
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"> • MSc. Jorge Luis Petro Soto (Coordinador). • MSc. Félix Santana Lobo • Diego Bonilla Ocampo • ND. Andrés Zapata Muriel 		
1.6	HORARIOS DE TRABAJO: ACADÉMICO: viernes (16:00-20:00) y sábado (8:00-12:00 y 14:00-18:00).		
2	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA		
2.1	COMPETENCIA/OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA Objetivo de Aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> • 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. Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • 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. Estrategias de Intervención didácticas: <ul style="list-style-type: none"> • Clases Magistrales • Talleres prácticos • Exposiciones/seminarios • Foros Virtuales • Informes metodológicos de campos. 		
2.2	JUSTIFICACIÓN (Desde lo legal, formativo y teórico). Contextualización Formativa: 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.

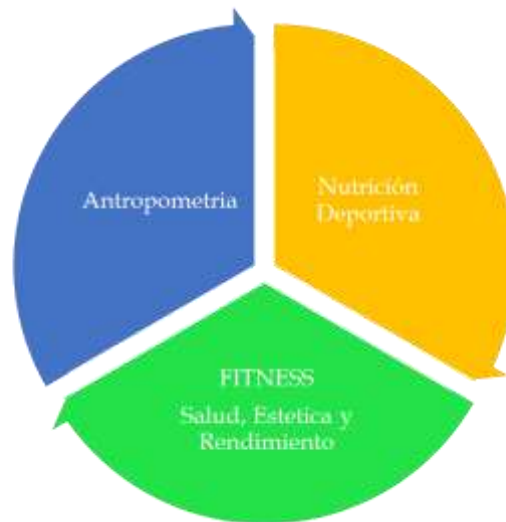


Figura 1. Áreas de Fundamentación del presente Diplomado.

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 abordaran 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



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>MODULO I: Antropometría: Bases y aplicaciones para la salud, la estética corporal y el rendimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos y Evolución de la Antropometría y Cineantropometría. • Puntos de referencias y medidas básicas. • Índices macro-antropométrico • Proporcionalidad • Composición Corporal • Somatotipo <p>Horas: 40 horas</p> <p>MODULO II: Nutrición y Suplementación Deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bases biológica y aplicaciones de la nutrición deportiva • Suplementación y ayudas ergogénicas nutricionales • Esfuerzos físicos en ambientes calurosos y rehidratación deportiva. <p>Horas: 40 horas</p> <p>MODULO III: Evaluación de la aptitud física y planificación del ejercicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la aptitud Física • Control y periodización del entrenamiento. • Planificación del entrenamiento con sobrecargas • Planificación del entrenamiento de resistencia. • Tendencia del Entrenamiento Intervalado de alta intensidad (HIIT) <p>Horas: 40 horas</p> <p>TOTAL HORAS: 130 HORAS</p>
2.4	<p>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN A QUE CORRESPONDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Línea de Investigación: Ciencias de la Actividad Física y Salud • Grupo de Investigación: Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y Salud (GICAFS).
2.5	<p>METODOLOGÍA 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>RECURSOS</p> <p>FÍSICOS Y TECNOLÓGICO: 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>DIDÁCTICOS: Módulos, Video Beam, Computador.</p> <p>HUMANOS: Coordinador, Docentes en el área de especialización, estudiantes.</p>
2.7	<p>EVALUACIÓN UTILIZAR</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">• Saber Conocer: Revisión de la literatura, evaluación escrita, disertaciones orales, redacción de informes y artículos de los contenidos desarrollados.• Saber Hacer: 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.• Saber hacer y saber convivir: 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.
2.8	<p>BIBLIOGRAFÍA GENERAL A UTILIZAR:</p> <ul style="list-style-type: none">• AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's advanced exercise physiology. Lippincott Williams & Wilkins. 2006• AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. Seventh edition. Lippincott Williams & Wilkins. 2013.• BILLAT, Veronique. Fisiología y Teoría del Entrenamiento. De la Teoría a la Práctica. España: Editorial Paidotribo.• BROOKS G, FAHEY T, WHITE, T. Exercise physiology: Human bioenergetics and its applications. Mayfield publishing company. 1996• CALDERÓN, Javier; Neurofisiología aplicada al Deporte. Armenia: Editorial Kinesis. 2007.• FOX IRA, Stuar. Fisiología Humana. Octava Edición. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana. 2007.• GONZALES BADILLO, Juan José; RIBAS SERNA, Juan. Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza. Madrid: Inde.• HEYWARD, Vivian. Advanced fitness assessment and exercise prescription (Fifth ed). United State: Human Kinetics. 2006.• LÓPEZ CHICHARRO, José; FERNÁNDEZ VAQUERO Almudena. Fisiología del Ejercicio. Tercera Edición. Madrid: Editorial McGrawHill,



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 GALLEGU, 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

Teléfono: 312 609 69 44