



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**  
CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE  
Y LA CULTURA FÍSICA



PASANTÍA COMO OPCIÓN DE GRADO  
(Para optar al título de *Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte*)  
INFORME FINAL DE GRADO

VALORACIONES ANTROPOMETRICAS Y FUNCIONALES A SELECCIONADOS DEPORTIVOS QUE PARTICIPAN EN JUEGOS ASCUN, SELECCIÓN SUB 20 PARTICIPANTE DEL TORNEO DE LA FCF, FUNCIONARIOS ENTRENADOS Y NO ENTRENADOS DE LA UNIVERSIDAD DE CORDOBA.

Pasante: Pérez Villadiego, Leonardo José

Tutor: Profesor Manuel Cortina Núñez

Presentado a: Comité Curricular

Montería, 2019





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### INDICE

RESUMEN .....	1
PÁGINAS PRELIMINARES.....	2
INTRODUCCIÓN.....	Pág. 3-4-5
CONTENIDO .....	Pág. 6-7-8-9-10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades administrativas</li><li>• Valoraciones antropométricas y funcionales a deportistas de la Universidad de Córdoba.</li><li>• Valoraciones antropométricas y funcionales a funcionarios entrenados y no entrenados de la Universidad de Córdoba.</li></ul>	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	Pág. 11
BIBLIOGRAFIA.....	Pág. 12
ANEXOS.....	Pág. 13-14-15-16-17





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### RESUMEN

La experiencia de la Pasantía como opción de grado en el programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, resulta altamente enriquecedora en el proceso de formación y desarrollo de competencias laborales, así como también en reafirmar las habilidades prácticas dentro del perfil laboral del egresado. Las actividades del programa de pasantías alcanzan desde labores administrativas hasta experiencias de valoraciones de la aptitud física a deportistas e individuos sedentarios de la comunidad universitaria.

Durante el transcurso del periodo 1 del año 2019, se realizaron valoraciones antropométricas y funcionales a deportistas que representan a la Universidad de Córdoba en los juegos ASCUN, Club Deportivo Sub 20, funcionarios pertenecientes a seleccionados deportivos de la Universidad de Córdoba y también aquellos que no realizan actividad física con frecuencia. Para el desarrollo efectivo de la actividad con los funcionarios de la Universidad, se contó con personal especializado de la ARL SURA, como lo son médicos especialistas en salud ocupacional y especialistas en medicina del deporte; por Talento Humano participó la enfermera profesional asesora en medicina laboral del sistema de gestión en salud y seguridad en el trabajo.

Las intervenciones a la población de deportistas contaron con el apoyo de pasantes del Tecnológico San Agustín, egresados con maestría en Actividad Física y Salud y estudiantes del Semillero GPS del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Córdoba.

Dichas valoraciones se realizaron con el fin de conocer el perfil de aptitud física frente a posibles riesgos que puedan potenciarse con la práctica de la actividad física sin un diagnóstico adecuado, conocer patologías de nuestros deportistas y trabajadores, realizarles observaciones significativas para motivarlos a realizar actividad física con más frecuencia para prevenir o disminuir en un alto porcentaje los índices de sedentarismo, cardio patologías y al mismo tiempo potenciar aquellas poblaciones que presentan mejor desarrollo en su condición aeróbica.





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### PAGINAS PRELIMINARES

#### DEDICATORIA

Esta sustentación es dedicada a la Universidad de Córdoba y Centro de Ciencias de la misma institución, por permitirme desarrollar mi pasantía dentro de la Universidad para cumplir con todas las actividades propuestas y aspirar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes. También es dedicada a cada uno de los profesores y trabajadores que de una u otra forma aportaron para que pudiera culminar y llegar a cumplir el objetivo de grado.

#### AGRADECIMIENTOS

Son dirigidos primordialmente a mi familia y amigos que ayudaron en mi proceso formativo durante este largo periodo, Universidad de Córdoba y profesores de la misma institución que con sus conocimientos ayudaron a mi preparación como profesional y sobre todo como una persona íntegra capaz de desenvolverse en cualquier grupo social. Gracias al profesor Manuel Cortina por estar a cargo de mi proceso de pasantía y a todos los colaboradores del Centro de Ciencias, de los cuales aprendí y obtuve conocimientos, valores y enseñanzas que me ayudaran en un futuro para mi vida personal y profesional.





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### INTRODUCCIÓN

Para la Facultad de Educación y Ciencias Humanas, con la responsabilidad que tiene ante la sociedad y sus estudiantes de ofertar una formación integral y que se vea reflejada en su futura docencia, se establecen para todos los programas de licenciatura las competencias transversales y comunes que deben desarrollarse no solo desde el Componente de Pedagogía y Ciencias de la Educación, siguiendo la resolución 02041 del 03 de febrero del 2016, sino desde las propias de la disciplina fundante (Educación Física, recreación y deportes).

Teniendo en cuenta que toda empresa o institución requiere contar con personal apto para el desarrollo y cumplimiento de todas sus actividades, es necesario conocer el estado de salud en el que se encuentran sus funcionarios o trabajadores para realizar y cumplir con los objetivos de la empresa en un corto o mediano plazo. De tal manera que la identificación de limitantes o situaciones de riesgo en el tema de la salud de los colaboradores es un elemento importante para que desde la gerencia se puedan generar condiciones favorables para preservar e incentivar la salud física de todos los que integran cualquier equipo de trabajo.

En la línea de conocer el estado de salud de los colaboradores de los funcionarios de la Universidad de Córdoba, durante el desarrollo de la pasantía en el Centro de Ciencias de esta misma institución, se realizaron valoraciones a diferentes deportistas de diversas disciplinas, género, biotipo y edad a través de pruebas de potencia muscular y potencia aeróbica con el fin de conocer su desarrollo morfológico, acondicionamiento físico y así poder detectar alguna patología que afecte el rendimiento del deportista en alguna competencia en la cual represente a la empresa o institución. Así mismo, se realizaron pruebas a los demás funcionarios de la Universidad que laboran en las distintas áreas como la Administrativa, Docente, y demás departamentos que hacen parte de la comunidad universitaria.





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



Dentro los hallazgos encontrados en este proceso de pasantía en el Centro de Ciencias, se identificaron diferentes tipos de poblaciones con diagnósticos diversos. De este modo, se encontraron personas cuyo diagnóstico estaba ligado a que no realizan ningún tipo de actividad física o que no practican algún deporte. También se encontraron personas que sí practican alguna disciplina o actividad física, pero que la realizan con una frecuencia mínima o irregular, pues son personas que no tienen un plan de entrenamiento definido y muchas de ellas realizan deporte de forma irregular y no programada. Algunas personas no tienen una frecuencia alta de entrenamiento debido a que no se encuentran participando de procesos de competición deportiva y tampoco hace parte de su vida cotidiana.

El objetivo de realizar las valoraciones a diferentes poblaciones de la Universidad de Córdoba es darle a conocer a cada persona su condición para que tenga un desempeño óptimo de las actividades que realiza, ya sean de tipo competitivo, recreativo o mejoramiento de salud y prevención de algunas enfermedades provocadas por la falta de la realización de actividad física o practica de algún deporte. En este sentido es de vital importancia realizar y dar a conocer estos diagnósticos que posibiliten analizar las causales que inciden en el estado físico de las personas, y este en el desempeño en sus cargos como funcionarios.

Es por ello que se hace necesario y vital conocer el estado físico de todas las personas que hacen parte de la institución, tanto de deportistas o personal administrativo para así identificar las condiciones laborales del entorno en que desarrollan sus actividades y procesos, e identificar los beneficios o condiciones de riesgos que propicia la Universidad en los distintos espacios para el cumplimiento de sus distintas responsabilidades como funcionarios, y revisar también las complicaciones o no que pueda generar el someterlos o hacerlos partícipes en actividades extracurriculares que generen o demanden algún esfuerzo físico.





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



En la actualidad el sedentarismo es uno de los mayores generadores de enfermedades a nivel mundial, y en Colombia en general y en el departamento de Córdoba no se cuenta con una cultura del cuidado que dé prioridad a la actividad física como un elemento indispensable para una mejor calidad de vida, que permita además, que las personas puedan identificar el deporte y la actividad física como un asunto ligado no solo a la estética y la apariencia física, sino a su estado de salud y con esto a su desempeño como empleados, estudiantes, profesionales, etc.

Es por ello que como Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte tenemos la enorme responsabilidad ética y social de generar conciencia sobre el cuidado de la salud física de las personas, y generar acciones que permitan comprender que la realización de algún deporte incide tanto en el aspecto físico como en el mental, y de este modo, desarrollar e implementar estrategias y actividades que promuevan y motiven a las personas a que realicen algún tipo de actividad física, dando a conocer los beneficios de realizarla e instruyendo sobre los distintos riesgos en que se incurren al no incluir la actividad física dentro de su vida cotidiana.

Como Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de Córdoba, uno de mis principales retos es multiplicar los saberes aprendidos e impactar positivamente en la calidad de vida de las personas al motivarlas a incluir el deporte y la actividad física como una forma de cuidar el cuerpo y la salud mental.





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### CONTENIDO

A continuación, se presentan todas las actividades realizadas a estudiantes que pertenecen a las diferentes selecciones que representan a la Universidad de Córdoba en los juegos ASCUN, se le da fecha y cantidad de deportistas valorados por cada disciplina.

#### ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

- ✓ Conocimiento del POA
- ✓ Manejo de base de datos
- ✓ Archivo y envío de la información
- ✓ Recepción al personal
- ✓ Capacitación sobre el desarrollo de las actividades a realizar

#### DIMENSION MORFOLOGICA

- ✓ Talla
- ✓ Peso
- ✓ % Grasa Corporal
- ✓ % Grasa Corporal Segmentada; BD- BI- TRONCO- PD- PI
- ✓ Grasa visceral
- ✓ % Masa Muscular

#### VARIABLES FUNCIONALES

- ✓ Test de Potencia Muscular (Sargent Jump)
- ✓ Test de Potencia Aeróbica (Léger).







"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### PROGRAMA DEPORTE COMPETITIVO

Describe fundamentalmente el diagnóstico y control del perfil de aptitud física del deportista perteneciente a seleccionados de la Universidad de Córdoba. La aplicación de pruebas se compone de una batería de test, descritos a continuación:

MAYO 20-21-22	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado Sub 20 de la Universidad de Córdoba.		31 deportistas
MAYO 23	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado femenino de FUTSAL de la Universidad de Córdoba.		12 deportistas
JUNIO 4	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Últimate de la Universidad de Córdoba.		35 deportistas
JUNIO 6	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Pesas de la Universidad de Córdoba.		20 deportistas
JUNIO 10	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Baloncesto de la Universidad de Córdoba.		22 deportistas



Certificado SC 5278-1



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



JUNIO 11	Valoraciones antropométricas y funcionales ha selecciones de Atletismo y Rugby de la Universidad de Córdoba.	40 deportistas
JUNIO 12	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Futbol masculino de la Universidad de Córdoba.	35 deportistas
JUNIO 13	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionados de Taekwondo y Voleibol de la Universidad de Córdoba.	50 deportistas
JUNIO 14	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Futbol femenino de la Universidad de Córdoba	30 deportistas
JULIO 23	Aplicación Test de Léger ha seleccionado de Rugby de la Universidad de Córdoba.	
JULIO 24	Aplicación Test de Léger ha seleccionado de Últimate de la Universidad de Córdoba.	





"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



**acreditada**  
**INSTITUCIONALMENTE**  
Res. MEN 2956 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

JULIO 25	Aplicación Test de Léger ha seleccionado de Voleibol de la Universidad de Córdoba.	
JULIO 26	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Natación de la Universidad de Córdoba.	30 deportistas
JULIO 29	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de Judo de la Universidad de Córdoba.	25 deportistas
JULIO 30	Aplicación Test de Léger a seleccionados de Atletismo y Fútbol masculino de la Universidad de Córdoba.	
JULIO 31	Valoraciones antropométricas y funcionales ha seleccionado de FUTSAL masculino de la Universidad de Córdoba.	15 deportistas

**Por una universidad con calidad, moderna e incluyente**  
Carrera 6ª. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
[www.unicordoba.edu.co](http://www.unicordoba.edu.co)



Certificado SC 5278-1



# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### PROGRAMA DEPORTE RECREATIVO Y CARGOS ADMINISTRATIVOS

A continuación, se presentan todas las actividades realizadas a funcionarios y trabajadores de la Universidad de Córdoba, donde se definen cada una de las actividades realizadas con esta población.

#### ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

- ✓ Conocimiento del POA
- ✓ Manejo de Base de Datos
- ✓ Archivo y envío de la información
- ✓ Recepción al personal
- ✓ Relación y expresión adecuada con la población a valorar
- ✓ Conocimiento de las actividades a desarrollar.

#### DIMENSION MORFOLOGICA

- ✓ Toma de Presión Arterial y Glucosa
- ✓ Talla
- ✓ Peso
- ✓ % Grasa Corporal
- ✓ Grasa visceral
- ✓ Perímetro Abdominal
- ✓ % Masa Muscular.

#### VARIABLES FUNCIONALES

- ✓ Test Incremental
- ✓ Test de Rockbort
- ✓ Test de Escalón.

JUNIO 17-18-19	Valoraciones antropométricas y funcionales a Funcionarios y trabajadores de la Universidad de Córdoba por parte de la ARL SURA y personal del Centro de Ciencias.
----------------	---





# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

Al realizar la pasantía en el Centro de Ciencias de la Universidad de Córdoba se pudo conocer más a fondo la forma de trabajo y la manera efectiva de realizar actividades como los son las valoraciones antropométricas a diferentes poblaciones, las cuales a la fecha de hoy que es la entrega de informe quedaron algunas pendientes por motivos climatológicos, de igual forma esto nos ayudó a cumplir con muchas de las metas propuestas en el cronograma de actividades y de igual manera nos permitió conocer en qué estado físico se encuentran los deportistas y funcionarios entrenados de la Universidad de Córdoba y aquellos que no realizan ningún tipo de actividad física o no lo hacen con frecuencia y no alcanzan el nivel competitivo, esto con el fin de potenciarlos y logren alcanzar un óptimo rendimiento en cada una de las competencias que participen; concientizar a las distintas poblaciones de la importancia que tiene la práctica deportiva y la realización de actividad física para el mejoramiento de su calidad de vida y condición física.

Para todos es importante lucir bien, sentirse y estar saludables y que mejor forma de hacerlo que caminar, trotar, correr, ir a gimnasios, no importa cuál sea la practica ni el tiempo que esta dure, lo importante es realizarla y seguir haciéndolo con más frecuencia y obviamente acompañarlo con una muy buena alimentación.

La práctica regular del ejercicio físico es primordial para disfrutar de una vida saludable a cualquier edad, dedicar solo 20 minutos al día a actividades como caminar reduce el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30%. Desde hace tiempo, nadie duda ya del efecto que tiene el sedentarismo en el estado de salud de una persona y de que es un factor muy importante en el desarrollo de muchas enfermedades. Incluso se ha demostrado que junto a una dieta inadecuada y el consumo de sustancias toxicas son las mayores causantes de cardio patologías y muerte en gran parte de la población.





"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



### BIBLIOGRAFIA E INFOGRAFIA

[https://www.researchgate.net/publication/301960181\\_Tests\\_de\\_salto\\_vertical\\_I\\_Aspectos\\_funcionales](https://www.researchgate.net/publication/301960181_Tests_de_salto_vertical_I_Aspectos_funcionales)

<https://www.ptdirect.com/training-delivery/client-assessment/vertical-jump-test-sargent-jump-2013-a-predictive-test-of-lower-limb-power>

<http://theexercisers.com/how-to-increase-vertical-jump/how-to-measure-vertical-jump/vertical-jump-test-sargent-jump-test/>

<https://www.topendsports.com/testing/tests/vertjump.htm>

[https://www.taringa.net/+deportes/test-de-leger\\_vyj8v](https://www.taringa.net/+deportes/test-de-leger_vyj8v)

<https://www.vitonica.com/carrera/evalua-tu-resistencia-aerobica-con-el-test-de-la-course-navette>

<http://www.dietbodycoach.com/uncategorized/course-navette/>

<https://educacionfisica-parada.jimdo.com/2012/10/08/test-de-condici%C3%B3n-f%C3%ADsica-course-navette/>

<https://www.apunts.org/es-test-course-navette-20metros-con-articulo-X0213371714492019>

[http://www.portalfitness.com/test/test\\_navette.htm](http://www.portalfitness.com/test/test_navette.htm)

### EVIDENCIAS

***Por una universidad con calidad, moderna e incluyente***  
Carrera 6ª. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
**www.unicordoba.edu.co**





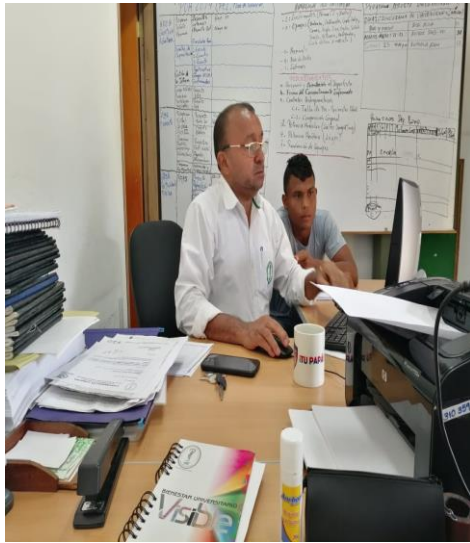
"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



Elaboración del cronograma de actividades con el tutor encargado. Fig 1



**Por una universidad con calidad, moderna e incluyente**  
Carrera 6ª. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
[www.unicordoba.edu.co](http://www.unicordoba.edu.co)





"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



Aplicación del Test de Léger ha seleccionado de Fútbol y Rugby de la Universidad de Córdoba.  
Fig 4-5







"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



Valoraciones a funcionarios deportistas y administrativos de la Universidad de Córdoba.  
Fig 6-7





"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

# UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

## CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA



***Por una universidad con calidad, moderna e incluyente***  
Carrera 6<sup>a</sup>. No. 77-305 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920  
**[www.unicordoba.edu.co](http://www.unicordoba.edu.co)**



Certificado GP 134-1

Certificado SC 5278-1