

## CARACTERÍSTICAS:

### Certificado en Valoración de la Condición Física y Asesoramiento en Hábitos Nutricionales.

Este certificado tiene como objetivo formar a profesionales para el asesoramiento en hábitos nutricionales y para la valoración de la condición física y la función motora. A través del curso, el alumno conocerá cómo introducir estos contenidos en los ámbitos y modos de aplicación de la oferta del entrenamiento y asesoramiento físico personalizado. Por tanto, estas competencias les permitirán aplicar pautas de actuación esenciales con las que favorecer la adherencia a estilos de vida físicamente más activos y, además, valorar de manera individualizada los hábitos nutricionales saludables.

#### Dirigido a:

- Licenciados y diplomados en áreas de interés afín a la Educación Física y Deportiva.
- Profesionales de áreas de interés afín a la Educación Física y Deportiva.
- Estudiantes de 5º o que sólo les resten 30 créditos para terminar titulaciones o grados de interés afín a la Educación Física y Deportiva.

**Duración:** Febrero de 2010 a abril de 2011.

**Horas presenciales:** 60.

**Horario:** Sábados de 10h a 14h y de 16h a 20h.

**Precio:** 450 Euros.



Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats  
en Educació Física i en Ciències de  
l'Activitat Física i de l'Esport de la  
Comunitat Valenciana



### Información y solicitudes:

#### DIRECCIÓN:

Dr. Juan Carlos Colado Sánchez

[juan.colado@uv.es](mailto:juan.colado@uv.es)

Fundación Universidad-Empresa (ADEIT)  
Plaza Virgen de la Paz, 3. 46001 VALENCIA  
Teléfono: 963262600

E-mail: [información@adeit.uv.es](mailto:información@adeit.uv.es)

[www.adeit.uv.es/postgrado](http://www.adeit.uv.es/postgrado)

PLAZAS LIMITADAS

*Créditos ECTS adaptados al sistema europeo de educación superior*

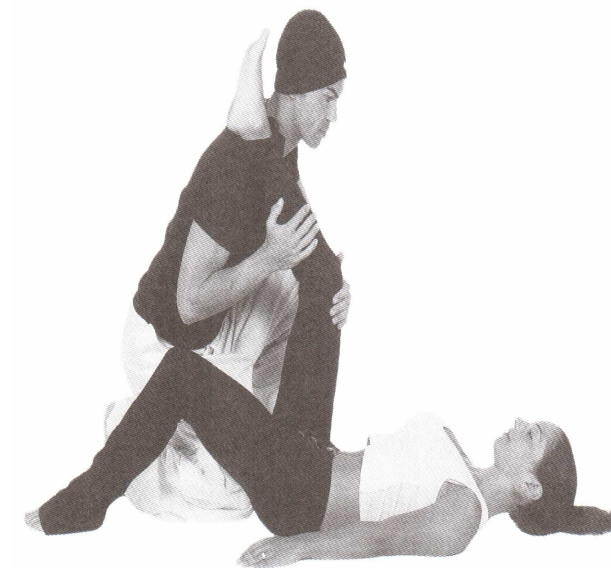


VNIVERSITAT  
D VALÈNCIA

CURS DE POSTGRAU I D'ESPECIALITZACIÓ  
PROFESIONAL UNIVERSITARIA

## Certificado de asistencia y aprovechamiento en valoración de la condición física y asesoramiento en hábitos nutricionales

Curso 2010-2011



*Departamento de Educación Física y Deportiva*



## JUSTIFICACIÓN:

Debido al progreso al respecto de los nuevos ámbitos de actuación profesional en el área de la Educación Física y Deportiva, así como del nacimiento de nuevas demandas acordes a este desarrollo, surge la necesidad de preparar a los profesionales en contenidos muy concretos que complementarán su formación inicial o les dará un primer acceso a ella. De esta forma podrán mejorar sus competencias con vistas a ejercer su profesión de una manera más digna y cualificada. Es por este motivo por el que se hace necesario intervenir en estos estadios iniciales y, de manera concreta, plantear una formación que pueda ser útil en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional. Desde este prisma, la formación en valoración de la condición física y funcionalidad motora unido al conocimiento de las pautas más adecuadas con las que recomendar el seguimiento de unos hábitos nutricionales son unos contenidos imprescindibles que deberían ser planteados desde los organismos de formación profesional y universitaria cuando se preparan a profesionales que pretenden mejorar la calidad de vida de sus conciudadanos.

Con esta formación podrá facilitarse el acceso a un mundo laboral novedoso en un momento social relativamente complicado en otros ámbitos profesionales.

## OBJETIVOS:

- Conocer los ámbitos y modos de aplicación de la oferta del entrenamiento y asesoramiento físico personalizado.
- Entender los conceptos básicos para la promoción de un ejercicio físico saludable.
- Conocer y saber aplicar las pautas de actuación esenciales con las que favorecer la adherencia a estilos de vida físicamente más activos.
- Conocer y saber aplicar las técnicas más adecuadas con las que favorecer el clima comunicativo más adecuado con los ejercitantes/clientes.
- Conocer y saber aplicar los tests más adecuados tanto para la valoración de las cualidades físicas condicionales y coordinativas como para la valoración de la funcionalidad física.
- Conocer las guías de valoración y actuación al respecto de los hábitos nutricionales saludables.

## PROGRAMA:

**Núcleo temático 1. El marketing del entrenamiento físico personalizado.** (1 ECTS, 25 horas)

**Asignatura 1:** Marketing aplicado al entrenamiento personal.

**Asignatura 2.** Venta de servicios en el sector del fitness y del wellness.

**Núcleo temático 2. Orientaciones para el asesoramiento en hábitos nutricionales.** (2 ECTS, 50 horas)

**Asignatura 3.** Los hábitos nutricionales y los tipos de dietas.

**Asignatura 4.** Valoración del consumo y gasto calórico.

**Asignatura 5.** Propuestas para la organización de la dieta.

**Asignatura 6.** La suplementación nutricional en la práctica física.

**Núcleo temático 3. Valoración de la condición física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.** (2 ECTS, 50 horas)

**Asignatura 7.** Procedimientos para la valoración de la fuerza muscular.

**Asignatura 8.** Tests máximos y submáximos para la valoración de la resistencia.

**Asignatura 9.** Tests directos e indirectos para la valoración de la flexibilidad y otras cualidades.

**Núcleo temático 4. Valoración de la función física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida.** (1 ECTS, 25 horas)

**Asignatura 10.** Valoración de la postura.

**Asignatura 11.** Valoración de desequilibrios musculares y motores.