SÍNTESIS DE PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA
Vicerrectoría de Extensión y Proyección Social

Título	Curso de Manejo postcompetencia del deportista
Modalidad de la formación	Curso
Frase de enganche	Después de competir también se entrena: recupera, evalúa y acompaña al deportista.
Elementos a considerar en la imagen gráfica del programa	Fisioterapeuta acompañando a un deportista después de una competencia, en un espacio de recuperación o vestidor deportivo. Incluir elementos como hidratación, movilidad suave, monitoreo de signos vitales, descanso y trabajo en equipo. Evitar imágenes que sugieran tratamientos invasivos o diagnóstico clínico autónomo.
Unidad académica responsable	Facultad de Ciencias de la Salud / Programa de Fisioterapia / Sede Cali
Elementos de entrada para el diseño y desarrollo del programa	1. Necesidad de fortalecer la formación de los estudiantes de Fisioterapia en la atención y acompañamiento del deportista después de la competencia. 2. Requerimiento de comprender la recuperación como un proceso integral que incluye descanso, sueño, hidratación, nutrición, recuperación física y bienestar psicológico. 3. Demanda de espacios prácticos para desarrollar habilidades de observación, comunicación, monitoreo básico y trabajo interdisciplinario. 4. Necesidad de diferenciar la fatiga esperada tras el ejercicio de señales de alarma que requieren derivación o atención profesional. 5. Disponibilidad de docentes, espacios y materiales para el desarrollo de simulaciones y prácticas supervisadas.
Presentación o justificación	El curso ofrece un espacio teórico-práctico para que estudiantes de Fisioterapia reconozcan las principales necesidades del deportista inmediatamente después de una competencia y comprendan el papel de la fisioterapia dentro de un equipo interdisciplinario de recuperación. Se abordarán la evaluación inicial del estado del deportista, la recuperación activa y pasiva, la hidratación y reposición nutricional, el descanso y sueño, la recuperación de tejidos y la identificación de señales de alarma. La evidencia actual destaca que la recuperación posterior al ejercicio debe comenzar por asegurar sueño, nutrición, hidratación y una carga de entrenamiento adecuada, antes de considerar modalidades adicionales de recuperación. El curso tiene un alcance introductorio: no habilita al estudiante para diagnosticar, prescribir tratamientos ni tomar decisiones clínicas autónomas. Las actividades se desarrollarán mediante casos simulados y práctica supervisada, con énfasis en la derivación oportuna y el trabajo colaborativo.
Objetivo general	Fortalecer las habilidades iniciales de los estudiantes de Fisioterapia para reconocer las necesidades de recuperación del deportista después de una competencia y proponer, bajo supervisión, un plan básico de manejo postcompetencia orientado a la recuperación segura y al bienestar integral.
Objetivos específicos	1. Reconocer los cambios esperados en el deportista tras una competencia, incluyendo fatiga, dolor muscular, deshidratación y alteraciones del descanso. 2. Identificar señales de alarma que requieren comunicación inmediata con el profesional de salud responsable. 3. Describir estrategias básicas de recuperación activa, movilidad, estiramiento y recuperación pasiva, según el tipo de deporte y la intensidad de la competencia. 4. Reconocer la importancia de la hidratación, la reposición de carbohidratos y proteínas, y el sueño en el proceso de recuperación.

	5. Aplicar pautas básicas de comunicación y acompañamiento al deportista, considerando su bienestar físico y emocional. 6. Diseñar una propuesta inicial de manejo poscompetencia para un caso deportivo simulado, con criterios de seguridad, progresión y derivación.
Estructura del programa - Contenidos	**Módulo 1. Evaluación y primeras intervenciones poscompetencia — 4 horas** • Concepto y objetivos del manejo poscompetencia. • Respuesta del organismo al ejercicio intenso: fatiga, dolor muscular de aparición tardía, deshidratación y alteraciones del sueño. • Evaluación inicial orientada a la seguridad: percepción de esfuerzo, dolor, estado general, hidratación y capacidad para continuar o descansar. • Señales de alarma: dolor intenso o persistente, mareo, confusión, dificultad respiratoria, alteraciones de la conciencia u otras manifestaciones que requieren atención profesional. • Comunicación con el deportista y registro básico de la información. • Rol de la fisioterapia y trabajo interdisciplinario. **Módulo 2. Estrategias de recuperación y plan de manejo — 4 horas** • Recuperación activa: caminata, movilidad articular, ejercicios suaves y actividades de baja intensidad. • Recuperación pasiva: descanso, sueño, relajación y estrategias complementarias. • Hidratación y reposición de líquidos según la pérdida de peso corporal y las condiciones de la competencia. • Recuperación nutricional: carbohidratos para reponer energía y proteínas para reparación de tejidos. • Movilidad, estiramientos y técnicas de recuperación aplicadas de forma segura. • Monitoreo de la recuperación y preparación para la siguiente sesión o competencia. • Diseño y sustentación de un plan básico de manejo poscompetencia para un caso simulado.
Modalidad y metodología	Presencial, con metodología teórico-práctica. Se desarrollarán 2 horas de fundamentación y análisis de casos, y 6 horas de demostraciones, simulaciones, práctica supervisada y elaboración de una propuesta de manejo poscompetencia. La metodología incluirá exposición breve, análisis de casos deportivos, trabajo en estaciones, role-playing de comunicación con el deportista, retroalimentación docente y elaboración de un plan de recuperación. Las prácticas se realizarán con participantes sanos o mediante simulación; no se practicarán intervenciones sobre personas con lesiones o condiciones clínicas no evaluadas por el profesional responsable.
Público objetivo	Estudiantes de Fisioterapia, preferiblemente con conocimientos básicos de anatomía, fisiología del ejercicio, biomecánica y evaluación fisioterapéutica.
Duración del programa	8 horas totales, distribuidas en dos módulos de 4 horas.
Competencias	1. Reconocer las principales necesidades de recuperación del deportista después de una competencia. 2. Diferenciar entre fatiga esperada y señales de alarma que ameritan derivación. 3. Aplicar, bajo supervisión, pautas básicas de recuperación activa, movilidad y descanso. 4. Explicar la importancia de la hidratación, la nutrición y el sueño en la recuperación. 5. Registrar información relevante de manera clara y respetuosa. 6. Comunicar recomendaciones generales de autocuidado al deportista, dentro de los límites de su rol formativo.

	7. Diseñar una propuesta inicial de manejo poscompetencia para un caso simulado. 8. Reconocer la necesidad de trabajo interdisciplinario con medicina deportiva, nutrición, psicología, entrenamiento y demás profesionales de salud.
Fechas de inicio y finalización del programa	Por definir según el calendario institucional, la disponibilidad docente y la apertura de inscripciones.
Días y horas de la formación	Por definir según programación institucional. Se propone una jornada de 8 horas académicas o dos sesiones de 4 horas, con pausas programadas que no reduzcan el tiempo formativo.
Certificación	Se otorgará certificación a quienes cumplan con el 100 % de asistencia y realicen las actividades académicas propuestas.
Costo de la formación por persona	$80.000
Profesores, docentes, conferencistas o tutores del programa	Wilson González Marmolejo: fisioterapeuta, MSc en Administración en Salud, máster en Cadenas Miofasciales. Jefferson Oviedo: fisioterapeuta, maestría en Actividad Física y Deporte. Se recomienda validar la denominación oficial de los títulos antes de su publicación.
Bibliografía para este programa	1. American College of Sports Medicine. (2025). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (12.ª ed.). Wolters Kluwer. 2. National Strength and Conditioning Association. (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4.ª ed.). Human Kinetics. 3. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501–528. 4. International Olympic Committee. (2026). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. British Journal of Sports Medicine, 60(15), 1083.
Elaboración, revisión, aprobación y validación del diseño y desarrollo del programa	Elaboró: Nelson Andrés Andrade, Docente Validó: Melany Giraldo Marin, Líder Formación Continua Aprobó: Paola Rueda, Vicerrectora de Extensión y Proyección Social

CONTROL DE CAMBIOS AL DISEÑO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

Fecha del cambio	Cambio realizado	Justificación del cambio	VB de quien aprueba el cambio