



www.inesalud.com

La escuela de
formación online líder
en el sector de la salud



Curso en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista

Curso Fisiología
Ejercici...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
INESALUD

2

Somos
INESALUD

3

Nuestros
valores

4

Metodología
EDAN

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
INESALUD

7

Nombre
formación,
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE INESALUD

SUMA CONOCIMIENTO PARA AVANZAR EN SALUD

INESALUD es dedicación, vocación y profesionalidad. Es tender la mano, inyectar ánimo y extraer malestar. O lo que es lo mismo, mejorar la vida de los demás y velar por la calidad de su existencia. Porque no concebimos un sistema que no proteja el bienestar y la salud de sus ciudadanos. Como tampoco entendemos el cuidado del plano físico sin el mental. Por eso, **INESALUD** es conocimiento, atención y compromiso. De ahí que nuestra mejor medicina siempre sea la investigación combinada con la pasión que le ponemos a nuestro trabajo día tras día.

SOMOS INESALUD

INESALUD es un centro de educación online especializado en ciencias de la salud que ofrece formación superior con contenidos de alta calidad e impartidos por docentes reconocidos y en activo.

Gracias a la metodología **EDAN** el alumnado aprende de una forma dinámica y práctica, con contenido exclusivo, actualizado y accesible en cualquier momento o lugar, garantizando la máxima flexibilidad de estudio. Además, la formación es impartida por docentes que trasladan todo su conocimiento y experiencia de forma práctica y aseguran un aprendizaje efectivo y adaptado al entorno laboral.

+ 18 años
formando a especialistas
de la salud

+ de 50.000
estudiantes formados

98%
tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES

Compromiso

Somos responsables y estamos comprometidos con la sociedad y con su bienestar. Este deber se materializa en ofrecer una formación de calidad con el objetivo de capacitar a los mejores profesionales sanitarios, preparándolos para hacer frente a las exigencias que demanda el sector de la salud.

Calidad

Nuestra condición es ofrecer un servicio sobresaliente y garantizar la satisfacción del alumnado. Velamos por la excelencia en nuestros procesos, temarios, claustro y oferta formativa. Estamos en constante cambio para responder a las necesidades de los estudiantes y a los avances científicos.

Aplicabilidad

Nuestra misión es ofrecer un modelo de aprendizaje práctico, que desarrolle el potencial del alumnado y sea de aplicación directa en su sector. Somos dúctiles, nos ajustamos a la realidad y entendemos que nuestro objetivo es instruir y preparar a profesionales en el mundo de la salud.

Empatía

La sociedad y su bienestar nos importan. Somos humanos y sensitivos. Nos esforzamos por entender las circunstancias de las personas que nos rodean y aplicamos la escucha activa, captando, comprendiendo y aliviando.

METODOLOGÍA EDAN

La Metodología EDAN es un sistema pedagógico basado en el aprendizaje activo. Esto significa que el alumnado adquiere conocimientos de forma práctica y dinámica, interactuando con otros compañeros del ámbito de la salud y desarrollando su capacidad crítica mediante supuestos reales. Esta metodología se define por ser:

Eficaz

INESALUD ofrece una formación útil y efectiva. La metodología EDAN tiene en cuenta las circunstancias del alumnado y el tiempo del que dispone. Por eso, el profesorado muestra un fiel compromiso con el estudiante e imparte la formación de forma clara y directa, combinando sus objetivos con las necesidades del mercado laboral.

Dinámica

Un aprendizaje interactivo, en un campus dinámico y con recursos multimedia, permite al estudiante profundizar en el contenido y desarrollar su pensamiento crítico de una forma entretenida y enriquecedora. A través de la gamificación y de actividades con supuestos, el alumnado afianza conocimientos y refuerza lo aprendido.

Activa

El alumnado es el protagonista y se potencia que aprenda de forma proactiva y desenvuelta. En este sentido, se persigue que los estudiantes sean participativos y compartan su conocimiento y visión. Para cumplir con este objetivo, se favorece el collaborative learning, trabajando en equipo y compartiendo ideas y opiniones a través de foros.

Nutritiva

La formación de INESALUD se enmarca en el contexto actual de la medicina y los contenidos impartidos están actualizados según las novedades e investigaciones del sector. Los docentes, por su parte, priman una enseñanza aplicada al entorno laboral y se sirven de su experiencia para ofrecer un aprendizaje basado en casos reales.

ALIANZAS

INESALUD ofrece información en salud de la mano de un referente en el sector:



Gracias a esta asociación, el alumnado se forma con los mejores profesionales del sector, en activo y con gran experiencia como docentes y especialistas de la salud. Además, ambas entidades fomentan la investigación y la actualización de prácticas en el entorno de la salud, organizando congresos de forma continuada.



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes



SAN IGNACIO
UNIVERSITY
MIAMI, FL



e-CAMPUS
UNIVERSITY

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD



Contenido de calidad

Diseñado cuidadosamente y actualizado día a día para adaptarse por completo a la realidad laboral del momento.



Oposiciones

Obtén puntos para la bolsa de trabajo gracias a los cursos de formación sanitaria baremables.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector sanitario y están especializados en diferentes áreas de la medicina.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Curso en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista

Para qué te prepara

El presente curso de Especialista en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista le proporcionará los conocimientos necesarios para conocer la fisionomía del ejercicio y a realizar valoraciones nutricionales del deportista, en aras de mejorar la salud física, mental y nutricional del deportista en cuestión.

Titulación

El presente curso de Especialista en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista le proporcionará los conocimientos necesarios para conocer la fisionomía del ejercicio y a realizar valoraciones nutricionales del deportista, en aras de mejorar la salud física, mental y nutricional del deportista en cuestión.



Objetivos

- Conocer la utilización de nutrientes que intervienen en el ejercicio. - Conocer la fisiología del ejercicio físico. - Conocer la valoración nutricional y composición corporal.

A quién va dirigido

El presente curso está dirigido a todas aquellas personas especializadas en el entrenamiento deportivo, que quieran recibir una formación complementaria y reforzar sus conocimientos en la fisionomía del entrenamiento y la salud nutricional. Además puede ser un complemento perfecto para recién titulados.

Salidas laborales

Entrenador Deportivo / Entrenador Personal / Coach Deportivo / Nutricionista

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Clasificación del Tejido Muscular
 1. - Tejido muscular esquelético o estriado
 2. - Tejido muscular liso
 3. - Tejido muscular cardiaco
3. Características del tejido muscular
 1. - Regeneración del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
 1. - Vascularización del músculo esquelético
 2. - Inervación del músculo esquelético
 3. - Clasificación de los músculos esqueléticos
 4. - Funciones del músculo esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
 1. - Tono muscular
 2. - Fuerza muscular
7. La contracción muscular
 1. - Características de la unidad motora
 2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
 3. - Mecanismo de contracción muscular
 4. - Relajación muscular
 5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Energía para la contracción muscular
 1. - Combustible energético
 2. - Intensidad y duración del ejercicio: factores claves en el uso de las reservas energéticas
2. Hidratos de carbono y ejercicio
 1. - Reservas de glucógeno
 2. - Carga de glucógeno
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
 1. - Grasas y fibras musculares
 2. - Suplementos grasos
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
 1. - Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
 2. - Requerimientos de proteínas en el ejercicio
 3. - Suplementación proteica
5. Vitaminas y deportistas
 1. - Vitaminas hidrosolubles
 2. - Vitaminas liposolubles
6. Minerales y deportistas
 1. - Hierro
 2. - Calcio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
 1. - Actividad física y salud cardiovascular

2. Ejercicio físico
 1. - Clasificación
 2. - Factores que influyen en el desgaste físico
 3. - Efectos fisiológicos producidos mediante el ejercicio físico
 4. - Fases del ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
 1. - Adaptaciones metabólicas
 2. - Adaptaciones circulatorias
 3. - Adaptaciones cardíacas
 4. - Adaptaciones respiratorias
 5. - Adaptaciones en la sangre
 6. - Adaptaciones del medio interno
4. La fatiga
 1. - Fatiga muscular aguda
 2. - Fatiga general
 3. - Fatiga crónica (sobreentrenamiento)

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Balance hídrico. Ingesta y eliminación de agua
2. La acción del agua en el organismo durante la práctica de actividad física
 1. - Regulación de la temperatura corporal
3. Requerimientos adicionales de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos durante la práctica deportiva
 1. - Vaciamiento gástrico
 2. - Absorción intestinal
 3. - Evaluación de la pérdida de líquido corporal durante la práctica deportiva
4. Ingesta recomendable de bebidas específicas para deportistas
 1. - Bebidas hipertónicas
 2. - Bebidas hipotónicas
 3. - Bebida isotónica
5. La deshidratación como detonante de la hipertermia

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Introducción a las ayudas ergogénicas y el dopaje
 1. - Ayuda ergogénica
 2. - Estudios e investigaciones
2. Ayudas ergogénicas alimentarias
 1. - Hidratos de carbono y lípidos
 2. - Proteínas, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
 3. - Antioxidantes
3. Ayudas ergogénicas farmacológicas
 1. - Anfetaminas
 2. - Bloqueadores
 3. - Cafeína
 4. - Diuréticos
 5. - Drogas recreativas
4. Ayudas ergogénicas fisiológicas
 1. - Dopaje sanguíneo
 2. - Eritropoyetina

3. - Suplementos de oxígeno
4. - Carga de bicarbonato
5. - Carga de fosfato de sodio
5. Ayudas ergogénicas hormonales
 1. - Los esteroides anabólicos
 2. - Hormona del crecimiento
 3. - Anticonceptivos orales
6. Otras ayudas ergogénicas
 1. - Piruvato
 2. - Gingenósidos
 3. - Otras ayudas
7. Dopaje
 1. - Sustancias dopantes
 2. - Motivos de la lucha antidopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Importancia de la valoración del estado nutricional del deportista
2. Entrevista con el deportista
3. Evaluación dietética
 1. - Tipo de encuestas alimentarias
4. Evaluación clínica
 1. - Historia clínica
 2. - Indicadores clínicos
5. Valoración de la composición corporal del deportista
 1. - Antropometría
 2. - Técnicas de análisis de la composición corporal
6. Evaluación bioquímica
 1. - Ventajas de los indicadores bioquímicos
 2. - Inconvenientes de los indicadores bioquímicos
 3. - Parámetros a valorar

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PAUTAS DIETÉTICAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Introducción
2. Ingesta y gasto calórico
3. Hidratos de carbono
 1. - Factores que regulan la utilización del combustible durante el ejercicio
 2. - Índice glucémico y actividad física
 3. - Planificación de la ingesta de hidratos de carbono: antes, durante y después del ejercicio
4. Grasas
 1. - Grasas durante el reposo
 2. - Influencia del sexo y el entrenamiento sobre la oxidación de las grasas durante la actividad física
5. Proteínas
6. Pirámide nutricional del deportista

BECAS Y FINANCIACIÓN

Consulta nuestro programa completo de becas en la web

25% Beca ALUMNI

20% Beca DESEMPLEO

15% Beca EMPRENDE

15% Beca RECOMIENDA

15% Beca GRUPO

20% Beca FAMILIA NUMEROSA

20% Beca DISCAPACIDAD

20% Beca para profesionales, sanitarios, colegiados/as



FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay



PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llámadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO
EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

