



www.inesalud.com

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



**Master en Enfermería de la Actividad Física y el Deporte + Titulación  
Universitaria**

Master Enfermeria  
Deporti...

[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.

# Master en Enfermería de la Actividad Física y el Deporte + Titulación Universitaria

## Para qué te prepara

Gracias al master enfermeria deportiva podrás desarrollar los conocimientos adecuados para especializarte en esta disciplina de la enfermería, desde la fisiología y anatomía humana y su implicación en la práctica deportiva, hasta las principales pautas a considerar a la hora de llevar a cabo una alimentación adecuada a la misma, pasando por la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas.

## Titulación

Gracias al master enfermeria deportiva podrás desarrollar los conocimientos adecuados para especializarte en esta disciplina de la enfermería, desde la fisiología y anatomía humana y su implicación en la práctica deportiva, hasta las principales pautas a considerar a la hora de llevar a cabo una alimentación adecuada a la misma, pasando por la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas.



## Objetivos

Entre los principales objetivos a alcanzar a través del master enfermería deportiva podemos destacar los siguientes: - Conocer las características del sistema óseo y muscular del cuerpo humano, así como su implicación en la práctica deportiva. - Conocer los sistemas energéticos en el deporte. - Distinguir las principales cualidades psicomotrices y las formas para desarrollarlas. - Aprender el concepto y prevención de las lesiones deportivas. - Conocer los fundamentos y principales técnicas de rehabilitación. - Estudiar la fatiga en el deportista y los principales métodos de recuperación. - Adquirir las pautas nutricionales a tener en cuenta en la práctica deportiva, así como la importancia de la hidratación o el uso de ayudas ergogénicas. - Conocer la anatomía del aparato locomotor, atendiendo al sistema óseo y el sistema muscular. - Describir la anatomía regional del cuerpo humano a nivel de extremidades, abdomen, tórax, cabeza y cuello. - Aprender la anatomía del sistema nervioso, aparato respiratorio, digestivo y sistema circulatorio. - Comprender los principios básicos de la biomecánica. - Aprender la biomecánica de la marcha humana así como la biomecánica del movimiento humano, tanto a nivel de la columna vertebral como de los miembros superiores e inferiores. - Conocer el ámbito de la Psicología del Deporte. - Saber las bases neurológicas básicas necesarias para el movimiento. - Transmitir los conocimientos necesarios para llevar a cabo la planificación del entrenamiento psicológico. - Integrar las habilidades básicas necesarias para llevar a cabo las funciones del Psicólogo Deportivo. - Describir las principales lesiones deportivas. - Asociar cada tipo de lesión con su causa. - Determinar el tratamiento específico para cada lesión descrita. - Prevenir posibles lesiones deportivas con un entrenamiento y técnica de deporte adecuada. - Conocer el tratamiento de las lesiones deportivas con otras terapias alternativas.

## A quién va dirigido

Este master enfermería deportiva está dirigido a profesionales, estudiantes y titulados en enfermería y otras disciplinas afines, que tengan interés en ampliar o actualizar sus conocimientos en este ámbito, uno de los que ofrecen más oportunidades laborales en la actualidad, especialmente en el sector privado.

## Salidas laborales

Gracias a la Titulación en el Máster en Enfermería Deportiva te permite desarrollar tu formación en el sector sanitario enfocando en el ámbito deportivo pudiendo especializarte en esta ciencia te dará acceso a realizar actividades profesionales como: Enfermería, enfermería deportiva, actividad física y deporte, sanidad.

# PARTE 1. ENFERMERIA DEPORTIVA

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA ÓSEO

1. Morfología
2. Fisiología
3. División del esqueleto
4. Desarrollo óseo
5. Sistema óseo
6. Articulaciones y movimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLÓGÍA MUSCULAR

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMAS ENERGÉTICOS

1. Sistema energético
2. Adenosín Trifosfato (ATP)
3. Tipos de fuentes energéticas
4. Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
5. Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
6. Sistema aeróbico u oxidativo

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUALIDADES PSICOMOTRICES Y FORMAS PARA ALCANZAR SU DESARROLLO

1. Introducción
2. El esquema corporal
3. El proceso de lateralización
4. Coordinación
5. Equilibrio
6. Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices
7. Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva

8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN**

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. La discapacidad
3. Epidemiología de la discapacidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN**

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA FATIGA**

1. ¿Qué es la fatiga?
2. Clasificación de la fatiga
3. Mecanismos fisiológicos de la fatiga
4. Principales causas y síntomas de la fatiga
5. Fatiga como mecanismo de defensa
6. Factores limitantes a causa de fatiga
7. Estrategias cognitivas para gestionar la fatiga
8. Repercusiones de la fatiga para la planificación y el control del entrenamiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA**

1. La recuperación del deportista
2. Métodos de recuperación
3. Estrategias de recuperación post-partido
4. Conclusiones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

# PARTE 2. ANATOMÍA DEL APARATO LOCOMOTOR Y BIOMECÁNICA

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO

1. La morfología y fisiología ósea
  1. - Morfología
  2. - Fisiología
2. Composición del esqueleto
3. El Sistema óseo y su desarrollo
  1. - Crecimiento óseo
4. Sistema óseo: Estructura
  1. - Columna vertebral
  2. - Tronco
  3. - Extremidades
  4. - Cartílagos
  5. - Esqueleto apendicular
5. Las diferentes articulaciones relacionadas con el movimiento
  1. - Articulación Tibio-Tarsiana o Tibio-Peroneo Astragalina
  2. - Articulación de la rodilla
  3. - Articulación coxo-femoral
  4. - Articulación escapulo humeral

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR

1. Fisiología muscular
2. Tejido muscular
3. Clasificación muscular
4. Ligamentos
  1. - Longitudinal anterior y posterior
  2. - Ligamentos amarillos
  3. - Ligamento supraespinoso y ligamento nugal
  4. - Ligamentos interespinosos
5. Musculatura dorsal
  1. - Grupo superficial de músculos dorsales
  2. - Grupo intermedio de los músculos de la región dorsal
  3. - Grupo profundo de los músculos de la región dorsal
6. Tendones

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)

1. Extremidades superiores
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructura subcutánea del brazo
  4. - Los músculos del brazo
  5. - Nervios del brazo
2. Extremidades inferiores
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructuras subcutáneas
  4. - Músculos
  5. - Nervios de la pierna

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)

1. El abdomen
  1. - Funciones del abdomen
  2. - La cavidad abdominal
  3. - Anatomía superficial
  4. - Músculos abdominales
  5. - Disposición general de los órganos abdominales
  6. - Relación del abdomen con otras regiones
2. Tórax
  1. - Funciones del tórax
  2. - Componentes del tórax
3. Cabeza y cuello
  1. - La cabeza
  2. - El cuello

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO

1. Introducción al Sistema Nervioso
2. Anatomía del Sistema Nervioso
  1. - El encéfalo
  2. - La médula espinal
  3. - Neuronas y Neurología
3. Fisiología del Sistema Nervioso

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL APARATO RESPIRATORIO

1. El aparato respiratorio
  1. - Fosas nasales
  2. - Faringe
  3. - Laringe
  4. - Tráquea
  5. - Pulmones
  6. - Bronquios y bronquiolos
  7. - Diafragma
2. Fisiología de la respiración

1. - Ventilación pulmonar
2. - Respiración celular e intercambio gaseoso
3. - Intercambio de gases

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL APARATO DIGESTIVO**

1. Conceptos básicos
2. Fisiología y anatomía del aparato digestivo
  1. - Boca
  2. - Faringe
  3. - Esófago
  4. - Estómago
  5. - Intestino delgado
  6. - Intestino grueso
  7. - Páncreas
  8. - Hígado
  9. - Vesícula biliar
3. El proceso de digestión
  1. - Hiperpermeabilidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

1. Anatomía del sistema circulatorio y linfático
  1. - El corazón
  2. - Vasos sanguíneos
  3. - Sistema linfático
2. Fisiología cardíaca

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. BIOMECÁNICA GENERAL**

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
  1. - Historia y evolución de la biomecánica
  2. - Aplicación, utilidad, aportes de la biomecánica
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
  1. - Planos
  2. - Ejes
  3. - Articulaciones
3. Postura estática y dinámica
  1. - Descripción de la postura correcta
  2. - Factores que influyen en la postura
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. BIOMECÁNICA DE LA MARCHA HUMANA**

1. La marcha humana
2. Ciclo de la marcha
  1. - Fase de apoyo
  2. - Fase de oscilación
3. Biomecánica de la fase de apoyo de la marcha
4. Biomecánica de la fase de oscilación de la marcha

5. Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
  1. - Acortamientos
  2. - Prevención y mejora

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. COLUMNA VERTEBRAL**

1. La columna cervical: anatomía y biomecánica
  1. - Anatomía de la columna cervical
  2. - Biomecánica de columna cervical
2. La columna dorsal y tórax: anatomía y biomecánica
  1. - Anatomía de la columna dorsal y tórax
  2. - Biomecánica de columna dorsal y tórax
3. La columna lumbar: anatomía y biomecánica
  1. - Anatomía de la columna lumbar
  2. - Biomecánica de columna lumbar

## **UNIDAD DIDÁCTICA 12. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS SUPERIORES**

1. Anatomía de la extremidad superior
  1. - Osteología de cingulo o cintura escapular
  2. - Osteología de brazo, antebrazo y mano
  3. - Musculatura del miembro superior
2. Biomecánica de extremidad superior
  1. - Biomecánica del hombro
  2. - Biomecánica del codo
  3. - Biomecánica de la muñeca
  4. - Biomecánica de la mano

## **UNIDAD DIDÁCTICA 13. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO. MIEMBROS INFERIORES**

1. Anatomía de extremidad inferior
  1. - Cadera
  2. - Pierna
  3. - Pie
2. Biomecánica de extremidad inferior
  1. - Biomecánica de cadera
  2. - Biomecánica de rodilla

# **PARTE 3. NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

## **MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES**

1. Concepto de bromatología

2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS**

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO**

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES**

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO**

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS**

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS**

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Proteínas

4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS**

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES**

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA**

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

# **MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)**

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)**

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Introducción

2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS**

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS**

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

### **MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA**

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO**

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO**

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico

3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE**

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE**

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE**

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA**

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

## **PARTE 4. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

1. Introducción
2. Psicología del Deporte
3. Relación de la Psicología con la Psicología del Deporte
4. Funciones de la Psicología del Deporte
5. La Psicología del Deporte en la actualidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE**

1. El Psicólogo del Deporte
2. Funciones del Psicólogo del Deporte
3. ¿Cuáles no son las funciones del Psicólogo del Deporte?
4. El Psicólogo del Deporte dentro de una organización deportiva
5. El Psicólogo del Deporte en alto rendimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROLÓGICAS BÁSICAS**

1. Clasificación del Sistema Nervioso. Citología.
2. Potencial de Reposo o de Membrana
3. Receptores. Potencial Generador
4. Potencial de Acción
5. Sinapsis
6. Circuitos neuronales
7. Morfogénesis del Sistema Nervioso Central
8. Morfología del Sistema Nervioso Central

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. BASES NEUROLÓGICAS DEL MOVIMIENTO**

1. Sistema somatosensorial. Exterocepción y nociocepción
2. Sistema sensorial. Propiocepción
3. Organización funcional del Sistema Motor
4. Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HABILIDADES Y APRENDIZAJE MOTRIZ**

1. El aprendizaje motor
2. Principales modelos del aprendizaje motor
3. Teorías del aprendizaje motor
4. El proceso de enseñanza-aprendizaje
5. Mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor
6. Factores que intervienen en el proceso de aprendizaje motor
7. Las habilidades motrices

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE**

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la Psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

1. El deporte
2. Entrenamiento deportivo
3. El rendimiento deportivo

4. Componentes generales de un programa de preparación psicológica
5. Principios significativos para la planificación del entrenamiento psicológico
6. Planificación del entrenamiento psicológico
7. Diseño de programas de entrenamiento psicológico

## **MÓDULO 2. TÉCNICAS Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE**

1. Introducción: las emociones
2. Las emociones en el deporte
3. Emociones provocadas por el entrenamiento
4. Control emocional ante situaciones amenazantes
5. Emociones antes de la competición

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MOTIVACIÓN Y AUTOCONFIANZA**

1. La motivación
2. La Autoconfianza

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. ESTABLECIMIENTO DE METAS**

1. ¿Qué entendemos por meta?
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Plantear las metas
5. Conseguir las metas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. ESTABLECER OBJETIVOS**

1. Diferencia entre objetivo y meta
2. Pautas para enunciar objetivos
3. Fases para establecer objetivos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD**

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

1. Conceptualización de la comunicación
2. Habilidades sociales comunicativas

# PARTE 5. TRATAMIENTO DE LESIONES DEPORTIVAS

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. LESIONES DEPORTIVAS: CONCEPTO Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Causas de las lesiones deportivas
3. Fases de la lesión deportiva
4. Factores que influyen en la lesión y curación
5. Prevención de la lesión deportiva
6. Reconocimiento médico previo
7. Psicología de la lesión deportiva
8. Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. LESIONES DEL MIEMBRO INFERIOR

1. Osteología del miembro inferior
  1. - Huesos
  2. - Articulaciones
  3. - Estructuras subcutáneas
2. Musculatura del miembro inferior
  1. - Músculos del muslo
  2. - Músculos de la pierna
  3. - Músculos del pie
3. Lesiones de la pierna y el muslo
  1. - Fractura de tibia y peroné
  2. - Fractura de estrés
  3. - Rotura del gemelo
  4. - Rotura del tendón de Aquiles
  5. - Tendinitis aquilea
  6. - Bursitis aquilea
4. Lesiones de la rodilla
  1. - Esguince de rodilla
  2. - Lesiones de menisco
  3. - Rodilla inestable
  4. - Luxación de rótula

5. - Lesión del cartílago de la rodilla
6. - Bursitis
7. - Rodilla del saltador y del corredor
5. Lesiones del tobillo
  1. - Fractura de los huesos del tobillo
  2. - Fracturas por sobrecarga o estrés
  3. - Esguince de tobillo
  4. - Tobillo inestable (esguince de repetición)
  5. - Tobillo de futbolista
6. Lesiones del pie
  1. - Talalgia
  2. - Fascitis plantar
  3. - Fractura del calcáneo
  4. - Pie plano
  5. - Pie cavo
  6. - Metatarsalgia
  7. - Hallux valgus
  8. - Fractura de los dedos de los pies
  9. - Uña negra
  10. - Uña encarnada
  11. - Tiña podal. Pie de atleta

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LESIONES EN EL TRONCO

1. Revisión anatómica
  1. - Tórax
  2. - Abdomen
  3. - Espalda
2. Lesiones torácicas y abdominales
  1. - Contusión torácica
  2. - Fracturas costales
  3. - Tórax inestable
  4. - Esguince de los músculos abdominales
  5. - Distensión muscular
  6. - Traumatismos de genitales externos masculinos
  7. - Hernia deportiva
  8. - Lesiones de los nervios periféricos
3. Lesiones cadera
  1. - Rotura de los músculos aductores
  2. - Bursitis de la cadera
  3. - Fractura de pelvis
  4. - Osteítis del pubis, pubalgia o tendinitis de los aductores
  5. - Luxación de cadera
  6. - Distensión inguinal
  7. - Hematoma pélvico
4. Lesiones de la espalda
  1. - Cifosis. Hiper cifosis
  2. - Lordosis. Hiperlordosis
  3. - Desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis)
  4. - Dolor de cuello. Cervicalgia

5. - Fracturas vertebrales
6. - Hernia de disco
7. - Espondilolistesis y espondilólisis
8. - Dolor de espalda
9. - Patología de la espalda del nadador
10. - Fractura de estrés (fractura por fatiga del sacro)
11. - Distensión, esguince y desgarro lumbar

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES DEL MIEMBRO SUPERIOR

1. Revisión anatómica
  1. - Osteología del miembro superior
  2. - Musculatura del miembro superior
2. Lesiones del hombro
  1. - Tendinopatía del supraespinoso
  2. - Esguince en la zona del hombro
  3. - Contractura de trapecios
  4. - Fractura de clavícula
  5. - Fractura de omoplato
  6. - Hombro del nadador
  7. - Hombro congelado
  8. - Luxación de hombro
  9. - Lesiones de la articulación acromioclavicular
  10. - Artrosis de la articulación glenohumeral
  11. - Lesiones de la articulación esternoclavicular
3. Lesiones de la extremidad superior
  1. - Miositis Osificante Traumática (MOT)
  2. - Lesiones del tríceps
  3. - Fracturas del brazo y codo
  4. - Tendinitis del bíceps
  5. - Lesiones del codo
  6. - Esguince y luxación de codo
  7. - Contusiones
  8. - Hematoma en el bíceps
4. Lesiones de la muñeca y la mano
  1. - Fractura de Colles
  2. - Esguince y luxación de muñeca
  3. - Síndrome del túnel carpiano
  4. - Fractura de Bennett
  5. - Pulgar del guardabosques o del esquiador
  6. - Dedo en martillo
  7. - Dedo de jersey
  8. - Luxaciones de los dedos
  9. - Fractura de las falanges
  10. - Ampollas y callosidades
  11. - Tendinitis de Quervain

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LESIONES DE LA PIEL EN EL DEPORTE

1. Revisión anatómica
  1. - Estructura de la piel

2. - Funciones de la piel
2. Lesiones en la piel por la práctica deportiva
  1. - Lesiones por trauma
  2. - Lesiones por infecciones
  3. - Lesiones ambientales
  4. - Lesiones por alergia de contacto
  5. - Agravamiento de otras lesiones cutáneas previas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTRAS LESIONES**

1. Síncope y muerte súbita en el deportista
2. Epistaxis
3. Anemia en el deportista
4. Menarquia, dismenorrea y deporte
5. Traumatismo craneoencefálico
6. Lesiones en párpados y anejos
7. Erosiones corneales
8. Lesiones de la boca

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN**

1. La rehabilitación como especialidad médica
  1. - Áreas de competencia clínica
  2. - La práctica profesional de la medicina de rehabilitación
  3. - Paradigma de la rehabilitación
2. La discapacidad
  1. - Modelos y clasificación de discapacidad
  2. - Discapacidad en España
3. Epidemiología de la discapacidad
  1. - Indicadores de discapacidad
  2. - La esperanza de vida libre de discapacidad

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN**

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
  1. - Concepto
  2. - Terapia ocupacional según patologías

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES**

1. Lesiones de ligamentos
  1. - Tratamientos de las lesiones de ligamentos
2. Lesiones tendinosas
  1. - Tratamiento de lesiones tendinosas
3. Lesiones musculares
  1. - Tratamientos para lesiones musculares
4. Lesiones óseas
  1. - Principales lesiones óseas
  2. - Tratamiento de lesiones óseas

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRATAMIENTO ORTOPÉDICO Y PROTÉSICO DE LAS LESIONES

1. Ayudas técnicas
  1. - Conceptualización
  2. - Características
  3. - Clasificación y finalidades
2. Medios auxiliares
3. Órtesis
  1. - Órtesis del miembro superior
  2. - Órtesis del tronco
  3. - Órtesis del miembro inferior
4. Prótesis
  1. - Prótesis de la extremidad superior
  2. - Prótesis de la extremidad inferior
5. Iniciación a la autonomía

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. HIDROLOGÍA MÉDICA Y TERAPIAS NATURALES COMPLEMENTARIAS

1. La hidrología médica en la actualidad
2. Antecedentes históricos
3. Termoterapia
  1. - Efectos fisiológicos del calor
  2. - Técnicas de termoterapia
4. Crioterapia
  1. - Efectos fisiológicos
5. Hidroterapia
  1. - Técnicas de hidroterapia
6. Crenoterapia. Balnearios
  1. - Composición de las aguas minero-medicinales
7. Aplicación en patologías determinadas

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. TECNOLOGÍA SANITARIA

1. Laserterapia
2. Electroterapia
  1. - Tipos de corrientes
  2. - Contraindicaciones
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. VENDAJE FUNCIONAL Y DISTINTAS APLICACIONES DEPORTIVAS

1. Concepto de vendaje funcional y tipos
2. Materiales
3. Propiedades del vendaje funcional
4. Indicaciones y contraindicaciones
5. Técnica
6. Aplicaciones prácticas en el deporte

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. TÉCNICAS BÁSICAS EN MASAJE DEPORTIVO

1. El masaje
2. Efectos del quiromasaje
3. Contraindicaciones del quiromasaje
4. Técnicas básicas en Quiromasaje Deportivo
  1. - Técnicas activas
  2. - Técnicas pasivas
5. Otras técnicas
  1. - Técnicas de movilización
  2. - Educación de la marcha

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. TRATAMIENTOS NOVEDOSOS EN REHABILITACIÓN Y RECUPERACIÓN DEPORTIVA

1. Tratamientos ecoguiados
  1. - La electrolisis percutánea
  2. - El tratamiento con ondas de choque
2. Tratamientos mecánicos
  1. - Sistemas de suspensión (RedCord)
  2. - Rodillos de masaje o Foam Roller
  3. - Masaje mecánico o presoterapia (NormaTec)
3. Terapia por resonancia magnética
  1. - Resonancia magnética nuclear (RMN)
  2. - Resonancia Magnética Nuclear Terapéutica (MBST)
4. Oxigenoterapia hiperbárica
  1. - Oxigenoterapia
  2. - Oxigenoterapia normobárica
  3. - Oxigenación hiperbárica
  4. - Beneficios de la oxigenación hiperbárica

# PARTE 6. REHABILITACIÓN DEPORTIVA

## MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MASAJE DEPORTIVO

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EXPLORACIÓN Y TÉCNICAS BÁSICAS

1. La exploración
2. Técnicas básicas en masaje deportivo
3. Otras técnicas

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERAPIA MASAJÍSTICA Y DE ZONAS REFLEJAS

1. Fundamentos de la terapia masajística
2. Tipos de masaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HIDROTERAPIA, TERMOTERAPIA Y CRIOTERAPIA

1. Hidroterapia
  2. Termoterapia
- Master Enfermería  
Deporti...

[Ver curso en la web](#)

3. Crioterapia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOVILIZACIONES**

1. Movimiento
2. La parada
3. Movimiento y parada

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. TECNOLOGÍA SANITARIA**

1. Laserterapia
2. Electroterapia
3. Ultrasonido
4. Magnetoterapia

## **MÓDULO 2. TÉCNICAS DE MASAJE DEPORTIVO: APLICACIÓN PRÁCTICA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE DEPORTIVO**

1. Parámetros generales
2. Pases sedantes
3. Amasamientos
4. Percusiones
5. Pellizqueos
6. Vibraciones
7. Otras maniobras

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ESPALDA**

1. Osteología de la espalda
2. Musculatura de la espalda
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS INFERIORES**

1. Osteología del miembro inferior
2. Musculatura del miembro inferior
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: MIEMBROS SUPERIORES**

1. Osteología del miembro superior
2. Musculatura del miembro superior
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: EL PIE**

1. Osteología del pie
2. Musculatura del pie
3. Reflexología podal

4. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: ABDOMEN**

1. Osteología del abdomen
2. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRÁCTICA DEL MASAJE DEPORTIVO: TÓRAX**

1. Osteología del tórax
2. Musculatura del tórax
3. Aplicación práctica del masaje deportivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. RECEPCIÓN, COMUNICACIÓN Y ATENCIÓN AL CLIENTE**

1. Atención al cliente
2. Tipos de clientes
3. Tipos de visitas que puede hacer el cliente al centro
4. Necesidades del cliente

### **MÓDULO 3. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN DEPORTIVA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. FUNDAMENTOS DE LA REHABILITACIÓN**

1. La rehabilitación como especialidad médica
2. La discapacidad
3. Epidemiología de la discapacidad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN I**

1. Infiltraciones intraarticulares y musculares
2. Terapia ocupacional
3. Ayudas técnicas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. TÉCNICAS DE REHABILITACIÓN II**

1. Medios auxiliares
2. Ortesis
3. Prótesis
4. Cuidado mediante silla de ruedas
5. Iniciación a la autonomía
6. Vendajes

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (I)**

1. Artritis
2. Mano reumática
3. Conservación de la artrosis
4. Osteoporosis
5. Fracturas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 18. PRINCIPALES PATOLOGÍAS SUSCEPTIBLES DE REHABILITACIÓN (II)**

1. Fibromialgia
2. Dolor cervical
3. Dolor lumbar
4. Dolores en hombros, codos, muñecas, manos, rodillas, tobillos y pies

## **UNIDAD DIDÁCTICA 19. REHABILITACIÓN DE LESIONES MUSCULARES Y ARTICULARES**

1. Lesiones de ligamentos
2. Tratamientos para lesiones de ligamentos
3. Lesiones tendinosas
4. Lesiones musculares
5. Tratamientos para lesiones musculares
6. Lesiones óseas
7. Tratamiento de lesiones óseas

## 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!"

