



INESEM

BUSINESS SCHOOL

***Curso en Fisiología del Ejercicio y Valoración
Nutricional del Deportista***

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El ejercicio es vital para poder gozar de buena salud. Practicando deporte mejoramos nuestra actividad y salud mental, además de poder mejorar nuestra salud física con un buen entrenamiento. Además, para conseguir mejores resultados, es de vital importancia poder realizar valoraciones nutricionales para saber que no nos falta ningún nutriente esencial y de que realizamos una ingesta diaria de alimentos equilibrados. Con el presente curso de Especialista en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista aprenderá la fisiología del ejercicio y aprenderá a realizar valoraciones nutricionales.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

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

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.

salidas laborales

Entrenador Deportivo / Entrenador Personal / Coach Deportivo / Nutricionista

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

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 cardíaco
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. FISIOLOGÍA 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