



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Curso en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | **Somos
INESALUD**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas y
acreditaciones**

4 | **By EDUCA
EDTECH
Group**

5 | **Metodología
LXP**

6 | **Razones por
las que
elegir
INESALUD**

7 | **Financiación
y Becas**

8 | **Métodos de
pago**

9 | **Programa
Formativo**

10 | **Temario**

11 | **Contacto**

SOMOS INESALUD

INESALUD es una **institución educativa online** imprescindible para profesionales sanitarios que ansían conocimiento. Ofrecemos una **plataforma donde adquirir nuevas habilidades y actualizarse sin límites de tiempo o espacio**. Nuestro enfoque más valioso está en la **cercanía entre docentes y alumnos**, creándose así, un vínculo especial que trasciende las barreras virtuales

Dedicación, vocación y profesionalidad son atributos que reflejan a la perfección nuestro persistente objetivo por dar respuesta a la dinámica del sector. Proporcionamos a nuestros estudiantes una experiencia educativa comprometida, interactiva y de apoyo para que puedan enfrentarse a los desafíos del campo de la salud y desarrollarse como profesionales competentes y empáticos.

Más de
18
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales



Suma conocimiento
para avanzar en salud



QS, sello de excelencia académica
INESALUD: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE INESALUD

INESALUD es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online.

Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



e-CAMPUS
UNIVERSITY



UNIVERSIDAD
NEBRIJA



SAN IGNACIO
UNIVERSITY
MIAMI, FL



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



UCAV
www.ucavila.es



udima
UNIVERSIDAD A DISTANCIA
DE MADRID



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

BY EDUCA EDTECH

INESALUD es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



Ver en la web



METODOLOGÍA LXP

La metodología EDUCA LXP permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD



1. CONTENIDO DE CALIDAD

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



2. OPOSICIONES

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



3. METODOLOGÍA ONLINE

Apostando claramente por la inmediatez y la adaptabilidad requeridas en este nuevo paradigma educacional.



4. CLAUSTRO DE RENOMBRE

Profesores que trabajan en el sector sanitario.



5. FLEXIBILIDAD DE ESTUDIO

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



6. BECAS Y FINANCIACIÓN

Benefíciate de las mejores becas y de un fácil sistema de financiación.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles.
¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

20% Beca
DIVERSIDAD
FUNCIONAL

20% Beca
PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS



[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver en la web](#)

Curso en Fisiología del Ejercicio y Valoración Nutricional del Deportista



DURACIÓN
200 horas



MODALIDAD
ONLINE



ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO

Titulación

Titulación expedida por INESALUD, centro especializado en formación sanitaria



Descripción

El ejercicio es vital para poder gozar de buena salud. Practicando deporte mejoramos nuestra actividad y

Ver en la web

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.

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.

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

TEMARIO

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. 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

[Ver en la web](#)

Solicita información sin compromiso

¡Matriculorme ya!

Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

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

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

España    
 Latino America  
 República Dominicana  

Ver en la web

