

Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

Aval/Membresía



tech
universidad



Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-entrenamiento-personal-terapeutico



Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 8

03

Plan de estudios

pág. 12

04

Objetivos docentes

pág. 24

05

Salidas Profesionales

pág. 30

06

Metodología de estudio

pág. 34

07

Cuadro docente

pág. 44

08

Titulación

pág. 50

01

Presentación del programa

El Entrenamiento Personal ha evolucionado más allá del rendimiento deportivo, convirtiéndose en una herramienta clave para la prevención y recuperación de diversas patologías. En este sentido, la OMS destaca que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global, subrayando la importancia del ejercicio como estrategia terapéutica. Por ello, los profesionales del sector deben estar capacitados para diseñar programas adaptados a diferentes condiciones de salud, optimizando el bienestar de sus pacientes. TECH responde a esta necesidad con un posgrado 100% online, que permitirá a los especialistas actualizar sus conocimientos con el respaldo de la última evidencia científica y las metodologías más avanzadas en entrenamiento personalizado para la mejora de la calidad de vida.



TRAINER

“

*Un programa exhaustivo y 100% online,
exclusivo de TECH y con una perspectiva
internacional respaldada por nuestra
afiliación con The Chartered Association
of Sport and Exercise Sciences”*

El Entrenamiento Personal con enfoque terapéutico es una disciplina en crecimiento dentro del ámbito de las Ciencias del Deporte, impulsada por la necesidad de ofrecer alternativas eficaces para la recuperación y prevención de diversas patologías. La integración del ejercicio en el ámbito clínico y rehabilitador ha demostrado ser una estrategia clave para mejorar la calidad de vida, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y favorecer la recuperación funcional. Por tal razón, este enfoque requiere profesionales con un alto nivel de especialización, capaces de diseñar programas adaptados a diferentes condiciones de salud y necesidades individuales.

Este Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico cuenta con una modalidad 100% online, lo que representa una ventaja significativa para quienes buscan especializarse sin comprometer su actividad profesional. A través de una plataforma de vanguardia, se accederá a contenido actualizado, material multimedia interactivo y un equipo docente con experiencia en el ámbito deportivo y terapéutico. Gracias a este modelo, se logrará gestionar el aprendizaje con flexibilidad, adaptándolo al ritmo de los profesionales, sin restricciones de horarios ni desplazamientos.

TECH apuesta por un método de enseñanza dinámico y eficiente, basado en casos prácticos y estrategias innovadoras de aprendizaje. Así, esta titulación universitaria ofrecerá una experiencia académica de alto nivel, preparando a los profesionales para aplicar sus conocimientos con rigor y efectividad en el ámbito del entrenamiento personal terapéutico.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

Este **Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Entrenamiento Personal
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras en Entrenamiento Personal
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Adquirirás conocimientos sobre la relación entre el ejercicio y diversas patologías, entendiendo cómo el Entrenamiento Terapéutico puede ser clave en los tratamientos”

“

Sabrás gestionar la salud y el rendimiento físico de personas con enfermedades crónicas, creando rutinas seguras y efectivas”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Deporte, que vierten en este programa la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el alumno deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Optimizarás el rendimiento deportivo con estrategias de Entrenamiento Terapéutico, mejorando la recuperación y capacidades físicas.

Conocerás técnicas avanzadas para la rehabilitación física de lesiones, acelerando la recuperación y previniendo daños futuros. ¿Qué esperas para inscribirte en este completísimo posgrado?



02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistumba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.



Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

Plan de estudios

El Entrenamiento Personal con enfoque terapéutico se ha convertido en una herramienta clave para la recuperación y prevención de diversas patologías. Ante la creciente demanda de especialistas en este ámbito, surge la necesidad de un aprendizaje basado en la evidencia científica más reciente y en la aplicación práctica de estrategias avanzadas. Por ello, este plan de estudios ofrecerá una visión integral que combina conocimientos en biomecánica, fisiología y planificación del entrenamiento. Además, permitirá desarrollar habilidades para diseñar programas adaptados a distintas condiciones de salud, ampliando el horizonte laboral y fortaleciendo la capacidad de intervención en contextos clínicos, deportivos y de rehabilitación.



“

Explorarás cómo el ejercicio previene y trata enfermedades metabólicas, desarrollando planes efectivos para controlar diabetes u obesidad”

Módulo 1. La patología en el contexto socio-sanitario actual

- 1.1. Introducción al concepto de salud
 - 1.1.1. Concepto de salud
 - 1.1.2. Patología, enfermedad y síndrome
 - 1.1.3. Clasificación de las enfermedades según diferentes criterios
 - 1.1.4. Enfermedades crónicas no transmisibles
 - 1.1.5. Mecanismos de autodefensa
- 1.2. Repercusión del estrés crónico sobre la salud
 - 1.2.1. Distrés y eustrés. Diferencias y su implicancia en la salud
 - 1.2.2. El estrés en la sociedad actual
 - 1.2.3. Fisiología y estrés psico-físico
 - 1.2.4. Modificación del estilo de vida y hábitos saludables en la prevención y tratamiento de patologías asociadas al estrés
 - 1.2.5. Beneficios psicológicos de un estilo de vida activo
- 1.3. Sedentarismo y modificación del estilo de vida
 - 1.3.1. Definición y datos epidemiológicos
 - 1.3.2. Relación sedentarismo y patologías
 - 1.3.3. La modificación del estilo de vida como pauta terapéutica
 - 1.3.4. Propuestas de intervención para un estilo de vida más activo y saludable
- 1.4. Actividad física, ejercicio físico y salud
 - 1.4.1. Diferencias entre actividad física y ejercicio físico
 - 1.4.2. Implicancias de la actividad física en la salud a lo largo de los años
 - 1.4.3. El ejercicio físico y el proceso de adaptación biológica
- 1.5. Actualización en bases anatomo-fisiológicas del rendimiento humano y la salud
 - 1.5.1. El músculo y la fuerza y su relación con la salud
 - 1.5.2. Bases bioenergéticas del movimiento: actualización
 - 1.5.3. Bases biomoleculares del ejercicio físico
- 1.6. Nutrición y salud
 - 1.6.1. El profesional del ejercicio como transmisor de hábitos saludables: el papel de la nutrición
 - 1.6.2. Criterios básicos y estrategias para una nutrición saludable

- 1.7. La valoración de la actividad física
 - 1.7.1. Clasificación de las evaluaciones y pruebas físicas
 - 1.7.2. Criterios de calidad de las pruebas de aptitud física
 - 1.7.3. Métodos objetivos de valoración de la actividad física
 - 1.7.4. Métodos subjetivos de valoración de la actividad física
- 1.8. Relación de la microbiota intestinal con la patología y el ejercicio
 - 1.8.1. ¿Qué es la microbiota intestinal?
 - 1.8.2. Relación de la microbiota intestinal con la salud y la enfermedad
 - 1.8.3. Modulación de la microbiota intestinal a través del ejercicio físico
- 1.9. Neurociencias y salud
 - 1.9.1. Implicancias de las neurociencias en la salud
 - 1.9.2. Influencia de la actividad física en la funcionalidad del sistema nervioso y su relación con el sistema inmunológico
- 1.10. Beneficios del ejercicio físico como herramienta Kinefilaxica y terapéutica
 - 1.10.1. Principales beneficios biológicos del ejercicio físico
 - 1.10.2. Principales beneficios psicológicos cognitivos del ejercicio físico
 - 1.10.3. Conclusiones finales

Módulo 2. Criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en población especial

- 2.1. Diseño de programas de ejercicio en población especial
 - 2.1.1. Competencias y protocolos: del diagnóstico a la intervención
 - 2.1.2. La multi e interdisciplinaridad como base del proceso de intervención mediante ejercicio físico en población especial
- 2.2. Principios generales del entrenamiento y su aplicación al ámbito de la salud
 - 2.2.1. Principios de adaptación (inicio y desarrollo)
 - 2.2.2. Principios de garantías de adaptación
 - 2.2.3. Principios de especificidad de adaptación
- 2.3. La planificación del entrenamiento en población especial
 - 2.3.1. Fase de planificación I
 - 2.3.2. Fase de planificación II
 - 2.3.3. Fase de planificación III

- 2.4. Objetivos del entrenamiento en programas de acondicionamiento físico para la salud
 - 2.4.1. El entrenamiento de la Fuerza
 - 2.4.2. El entrenamiento de la Resistencia
 - 2.4.3. El entrenamiento de la Flexibilidad/ADM
- 2.5. La evaluación aplicada
 - 2.5.1. La evaluación diagnóstica y como herramienta para el control de carga de entrenamiento
 - 2.5.2. Evaluaciones morfológicas y funcionales
 - 2.5.3. El protocolo y su importancia. Registro de datos
 - 2.5.4. Procesamiento de los datos obtenidos, conclusiones y aplicación práctica al entrenamiento
- 2.6. La programación del entrenamiento en población especial: variables de intervención (I)
 - 2.6.1. Definición del concepto de carga de entrenamiento
 - 2.6.2. La frecuencia de entrenamiento
 - 2.6.3. El volumen de entrenamiento
- 2.7. La programación del entrenamiento en población especial: variables de intervención (II)
 - 2.7.1. La intensidad objetiva de entrenamiento
 - 2.7.2. La intensidad subjetiva de entrenamiento
 - 2.7.3. La recuperación y densidad del entrenamiento
- 2.8. La prescripción del entrenamiento en población especial: variables de intervención (I)
 - 2.8.1. La selección de ejercicios de entrenamiento
 - 2.8.2. El ordenamiento de ejercicios de entrenamiento
 - 2.8.3. Los sistemas de entrenamiento
- 2.9. La prescripción del entrenamiento en población especial: variables de intervención (II)
 - 2.9.1. Métodos de entrenamiento de la Fuerza
 - 2.9.2. Métodos de entrenamiento de la Resistencia
 - 2.9.3. Métodos de entrenamiento concurrente en el ámbito de la salud
 - 2.9.4. Método de entrenamiento HIIT en el ámbito de la salud
 - 2.9.5. Métodos de entrenamiento de la Flexibilidad/ADM
 - 2.9.6. Control de carga interna y externa del entrenamiento

- 2.10. El diseño de sesiones de entrenamiento
 - 2.10.1. Fase de preparación al entrenamiento
 - 2.10.2. Fase principal del entrenamiento
 - 2.10.3. Fase de recuperación del entrenamiento
 - 2.10.4. Conclusiones finales

Módulo 3. Obesidad y ejercicio físico

- 3.1. Definición, contextualización y epidemiología
 - 3.1.1. Evolución de la obesidad: Aspectos culturales y sociales asociados
 - 3.1.2. Obesidad y comorbilidades: el papel de la interdisciplinariedad
 - 3.1.3. Obesidad infantil y su repercusión sobre el futuro adulto
- 3.2. Bases fisiopatológicas
 - 3.2.1. Definición de obesidad y riesgos para la salud
 - 3.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la obesidad
 - 3.2.3. Obesidad y patologías asociadas
- 3.3. Valoración y diagnóstico
 - 3.3.1. La composición corporal: modelo de 2 y 5 componentes
 - 3.3.2. Valoración: Principales evaluaciones morfológicas
 - 3.3.3. Interpretación de datos antropométricos
 - 3.3.4. Prescripción de ejercicio físico para la prevención y mejora de la obesidad
- 3.4. Protocolos y tratamientos
 - 3.4.1. Primera pauta terapéutica: modificación estilo de vida
 - 3.4.2. Nutrición: papel en la obesidad
 - 3.4.3. Ejercicio: papel en la obesidad
 - 3.4.4. Tratamiento farmacológico
- 3.5. Planificación del entrenamiento en paciente con obesidad
 - 3.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
 - 3.5.2. Definición y concreción de objetivos
 - 3.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
 - 3.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

- 3.6. Programación del entrenamiento de fuerza en paciente con obesidad
 - 3.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en obesos
 - 3.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en obesos
 - 3.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en obesos
 - 3.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en obesos
- 3.7. Programación del entrenamiento de resistencia en el paciente con obesidad
 - 3.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en obesos
 - 3.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en obesos
 - 3.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en obesos
 - 3.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en obesos
- 3.8. Salud articular y entrenamiento complementario en paciente con obesidad
 - 3.8.1. Entrenamiento complementario en obesidad
 - 3.8.2. Entrenamiento de la ADM/flexibilidad en obesos
 - 3.8.3. Mejora para el control y estabilidad del tronco en obesos
 - 3.8.4. Otras consideraciones para el entrenamiento en población con obesidad
- 3.9. Aspectos psico-sociales de la obesidad
 - 3.9.1. Importancia del tratamiento interdisciplinario en obesidad
 - 3.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
 - 3.9.3. Obesidad en edad infantil
 - 3.9.4. Obesidad en el adulto
- 3.10. Nutrición y otros factores relacionados con la obesidad
 - 3.10.1. Ciencias "ómicas" y obesidad
 - 3.10.2. Microbiota y su influencia sobre la obesidad
 - 3.10.3. Protocolos de intervención nutricional en obesidad: evidencias
 - 3.10.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

Módulo 4. Diabetes y ejercicio físico

- 4.1. Definición, contextualización y epidemiología
 - 4.1.1. Definición y fundamentos de la Diabetes Mellitus
 - 4.1.2. Signos y síntomas de la Diabetes Mellitus
 - 4.1.3. Definición y clasificación de la Diabetes Mellitus
 - 4.1.4. Diabetes tipo II y estilo de vida
- 4.2. Bases fisiopatológicas
 - 4.2.1. Bases anatomo-fisiológicas
 - 4.2.2. El páncreas y la regulación de la glucemia
 - 4.2.3. Metabolismo de macronutrientes en la Diabetes Mellitus
 - 4.2.4. Resistencia a la insulina
- 4.3. Valoración y diagnóstico
 - 4.3.1. La diabetes: Valoración en el ámbito clínico
 - 4.3.2. Complicaciones de la Diabetes Mellitus
 - 4.3.3. La diabetes: su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
 - 4.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en diabetes
- 4.4. Protocolos y tratamiento
 - 4.4.1. Control de la glucemia y aspectos nutricionales
 - 4.4.2. Tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo I y II
 - 4.4.3. Tratamiento farmacológico. Conceptos básicos a tener en cuenta
 - 4.4.4. Tratamiento no farmacológico por el ejercicio físico: papel en la diabetes
- 4.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con diabetes
 - 4.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
 - 4.5.2. Definición y concreción de objetivos
 - 4.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
 - 4.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales



- 4.6. Programación del entrenamiento de fuerza
 - 4.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en diabetes
 - 4.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en diabetes
 - 4.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en diabetes
 - 4.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en diabetes
- 4.7. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 4.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en diabetes
 - 4.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en diabetes
 - 4.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en diabetes
 - 4.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en diabetes
- 4.8. Precauciones y contraindicaciones
 - 4.8.1. Valores de glucemia y realización de ejercicio físico
 - 4.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con Diabetes Mellitus tipo I
 - 4.8.3. Atención ante problemas relacionados con la diabetes y la realización de ejercicio físico
 - 4.8.4. Seguridad y primeros auxilios en complicaciones durante el desarrollo de programas de ejercicio físico con diabéticos
- 4.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con diabetes
 - 4.9.1. Aspectos nutricionales en la diabetes
 - 4.9.2. Control metabólico e índice glucémico
 - 4.9.3. Recomendaciones nutricionales para realizar ejercicio físico
- 4.10. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con diabetes
 - 4.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
 - 4.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
 - 4.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multidisciplinar) en diabetes

Módulo 5. Síndrome metabólico y ejercicio físico

- 5.1. Definición, contextualización y epidemiología
 - 5.1.1. Definición del síndrome metabólico
 - 5.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
 - 5.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención
- 5.2. Bases fisiopatológicas
 - 5.2.1. Definición del síndrome metabólico y riesgos para la salud
 - 5.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 5.3. Valoración y diagnóstico
 - 5.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
 - 5.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
 - 5.3.3. El síndrome metabólico y su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
 - 5.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico
- 5.4. Protocolos y tratamiento
 - 5.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
 - 5.4.2. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
 - 5.4.3. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 5.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con síndrome metabólico
 - 5.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
 - 5.5.2. Definición y concreción de objetivos
 - 5.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
 - 5.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 5.6. Programación del entrenamiento de fuerza
 - 5.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 5.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 5.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
 - 5.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico

- 5.7. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 5.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
 - 5.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
 - 5.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
 - 5.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 5.8. Precauciones y contraindicaciones
 - 5.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
 - 5.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico
- 5.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
 - 5.9.1. Aspectos nutricionales en el síndrome metabólico
 - 5.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en síndrome metabólico
 - 5.9.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 5.10. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con síndrome metabólico
 - 5.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en síndrome metabólico
 - 5.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en síndrome metabólico
 - 5.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multidisciplinar) en síndrome metabólico
 - 5.10.4. Conclusiones finales

Módulo 6. Enfermedades cardiovasculares

- 6.1. Definición, contextualización y epidemiología
 - 6.1.1. Definición y prevalencia
 - 6.1.2. Etiología de la enfermedad e identificación factores de riesgo cardiovascular
 - 6.1.3. Patologías cardíacas y metabólicas
- 6.2. Bases fisiopatológicas
 - 6.2.1. Fisiología del sistema cardiovascular
 - 6.2.2. Aterosclerosis y dislipemias
 - 6.2.3. Hipertensión arterial
 - 6.2.4. Cardiopatías, valvulopatías y arritmias

- 6.3. Valoración y diagnóstico
 - 6.3.1. Evaluación inicial del riesgo en cardiopatías
 - 6.3.2. Valoración del riesgo en pacientes post-quirúrgicos
- 6.4. Protocolos y tratamiento
 - 6.4.1. Estratificación del riesgo para la práctica de ejercicio físico: prevención primaria, secundaria y terciaria
 - 6.4.2. Objetivos y protocolos de intervención en la reducción de los factores de riesgo
 - 6.4.3. Consideraciones en el tratamiento de las comorbilidades asociadas
- 6.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con enfermedades cardiovasculares
 - 6.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
 - 6.5.2. Definición y concreción de objetivos
 - 6.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
 - 6.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 6.6. Programación del entrenamiento de fuerza
 - 6.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares
 - 6.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares
 - 6.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares
 - 6.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares
- 6.7. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 6.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en patologías cardiovasculares
 - 6.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en patologías cardiovasculares
 - 6.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en patologías cardiovasculares
 - 6.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en patologías cardiovasculares

- 6.8. Rehabilitación cardíaca
 - 6.8.1. Beneficios del ejercicio en pacientes con patología cardíaca
 - 6.8.2. Modalidades de ejercicio
 - 6.8.3. Rehabilitación cardíaca: fase I, II, III
 - 6.8.4. Telerrehabilitación y adherencia a largo plazo
 - 6.8.5. Interacción fármaco-ejercicio
- 6.9. Nutrición en sujetos con enfermedades cardiovasculares
 - 6.9.1. Aspectos nutricionales en sujetos con enfermedad cardiovascular
 - 6.9.2. Dieta mediterránea como herramienta de prevención de enfermedades cardiovasculares
 - 6.9.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 6.10. Contraindicaciones y precauciones
 - 6.10.1. Contraindicaciones para el inicio de la práctica de ejercicio físico
 - 6.10.2. Actuar durante una urgencia: prevención primaria y secundaria
 - 6.10.3. RCP
 - 6.10.4. Normativa, uso y manejo desfibrilador en instalaciones deportivas
 - 6.10.5. Conclusiones

Módulo 7. Patología osteoarticular y dolor lumbar inespecífico

- 7.1. Definición, contextualización y epidemiología
 - 7.1.1. Contextualización de las patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
 - 7.1.2. Epidemiología
 - 7.1.3. Definición de las diferentes patologías asociadas al sistema osteoarticular
 - 7.1.4. El sujeto osteosarcopénico
- 7.2. Bases fisiopatológicas
 - 7.2.1. Bases fisiopatológicas de la osteoporosis
 - 7.2.2. Bases fisiopatológicas de la osteoartritis
 - 7.2.3. Bases fisiopatológicas del dolor lumbar inespecífico
 - 7.2.4. Bases fisiopatológicas de la artritis reumatoide

- 7.3. Valoración y diagnóstico
 - 7.3.1. Valoración funcional en el dolor lumbar
 - 7.3.2. Criterios diagnósticos en la osteoporosis y factores de riesgo predisponentes de fractura
 - 7.3.3. Criterios diagnósticos en la osteoartritis y comorbilidades coexistentes
 - 7.3.4. Evaluación clínica de los pacientes con artritis reumatoide
- 7.4. Protocolos y tratamiento
 - 7.4.1. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en el dolor lumbar inespecífico
 - 7.4.2. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en la osteoporosis
 - 7.4.3. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en la osteoartritis
 - 7.4.4. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en la artritis reumatoide
- 7.5. Planificación del entrenamiento
 - 7.5.1. Definición y concreción de objetivos
 - 7.5.2. Definición y concreción procesos evaluativos
 - 7.5.3. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
 - 7.5.4. Importancia del equipo interdisciplinario
- 7.6. Programación del entrenamiento de fuerza
 - 7.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
 - 7.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
 - 7.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
 - 7.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
- 7.7. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 7.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
 - 7.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar
 - 7.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar
 - 7.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar
- 7.8. La importancia de la kinefilaxia como herramienta preventiva
 - 7.8.1. El ejercicio físico y su implicancia en la masa ósea
 - 7.8.2. La funcionalidad de la región lumbo-pélvica
 - 7.8.3. La importancia de la higiene postural
 - 7.8.4. La importancia de la ergonomía en el hogar y el trabajo
- 7.9. Carga física, psicológica y social, y recomendaciones en la mejora de la salud y calidad de vida
 - 7.9.1. Consideraciones clave en la mujer posmenopáusica
 - 7.9.2. Comprensión de la compleja interrelación entre ejercicio y dolor
 - 7.9.3. Barreras a la participación en programas de ejercicio físico
 - 7.9.4. Estrategias para favorecer la adherencia
- 7.10. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
 - 7.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en osteoporosis
 - 7.10.2. Diseño de programas de entrenamiento en osteoartritis
 - 7.10.3. Diseño de programas de entrenamiento en dolor lumbar inespecífico
 - 7.10.4. Conclusiones

Módulo 8. Patología respiratoria y ejercicio físico

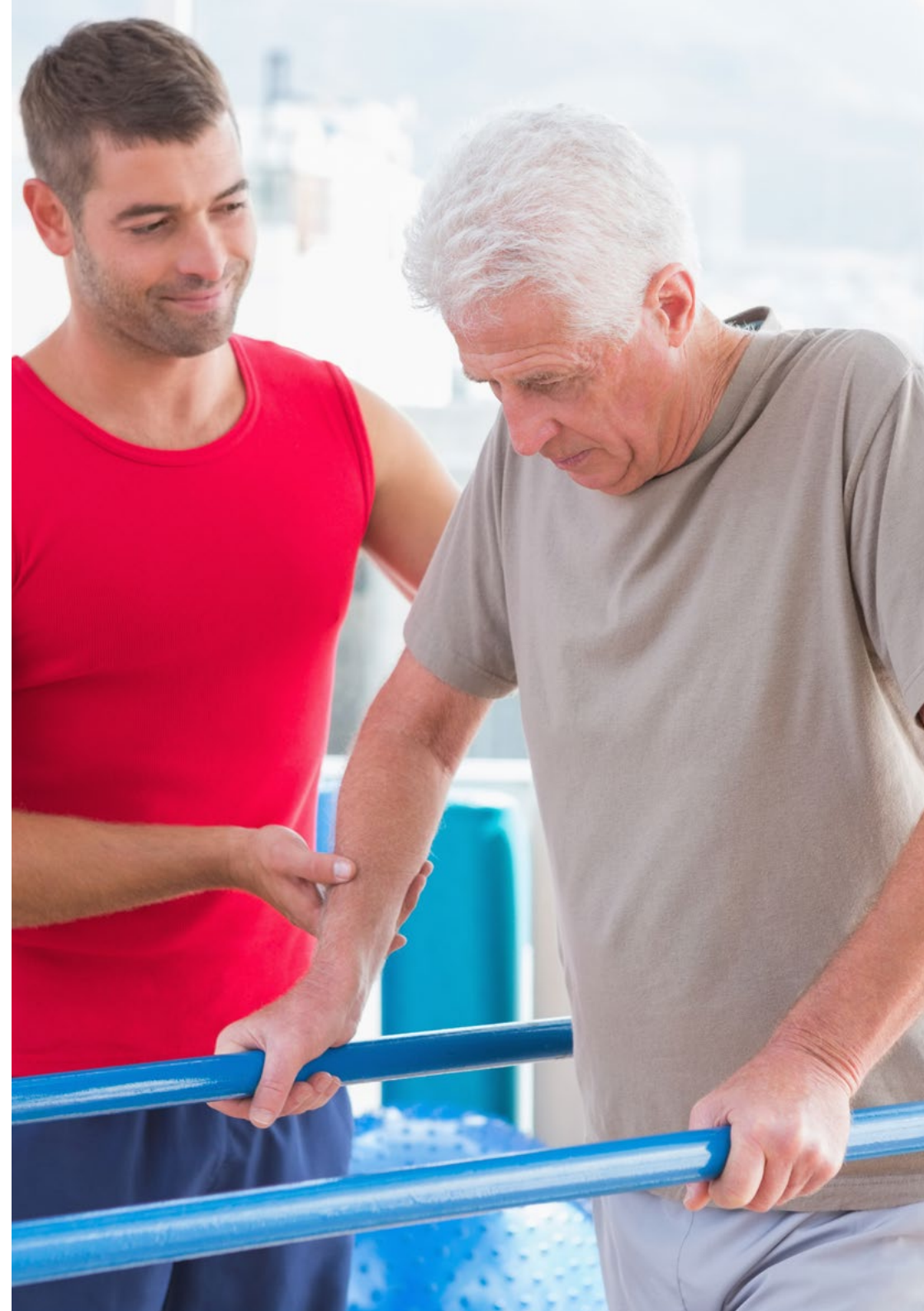
- 8.1. Definición, contextualización y epidemiología
 - 8.1.1. Definición de las patologías respiratorias más frecuentes
 - 8.1.2. Descripción de las características de la enfermedad
 - 8.1.3. Epidemiología y extensión
 - 8.1.4. Factores desencadenantes y comorbilidades
- 8.2. Bases fisiopatológicas
 - 8.2.1. Fisiología y anatomía del sistema respiratorio
 - 8.2.2. Intercambio de gases, ventilación y flujo de aire
 - 8.2.3. EPOC
 - 8.2.4. Asma
- 8.3. Valoración y diagnóstico
 - 8.3.1. Evaluación de la función pulmonar y su capacidad funcional
 - 8.3.2. Evaluación funcional del paciente con EPOC
 - 8.3.3. Test físicos y aplicación práctica
- 8.4. Protocolos y tratamiento
 - 8.4.1. Protocolos de rehabilitación respiratoria el paciente con EPOC
 - 8.4.2. Tratamiento farmacológico e interacciones
 - 8.4.3. Tratamiento no farmacológico: el entrenamiento de la aptitud aeróbica y la aptitud muscular
 - 8.4.4. Abordaje factores de riesgo y comorbilidades frecuentes
- 8.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con EPOC
 - 8.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
 - 8.5.2. Definición y concreción de objetivos
 - 8.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
 - 8.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 8.6. Programación del entrenamiento de fuerza
 - 8.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria
 - 8.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria
 - 8.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria
 - 8.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria

- 8.7. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 8.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
 - 8.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
 - 8.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
 - 8.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
- 8.8. Recomendaciones en la modificación del estilo de vida
 - 8.8.1. Comportamiento sedentario
 - 8.8.2. Inactividad física
 - 8.8.3. Tabaquismo, alcohol y nutrición
- 8.9. Desnutrición en el pacientes con EPOC y consecuencias sobre la función respiratoria
 - 8.9.1. Valoración estado nutricional
 - 8.9.2. Soporte nutricional en la EPOC
 - 8.9.3. Pautas nutricionales en el paciente con EPOC
- 8.10. Consideraciones en la práctica de actividad y ejercicio físico
 - 8.10.1. La selección y ordenamiento de los ejercicios de fuerza y aeróbico en el entrenamiento
 - 8.10.2. La utilización del entrenamiento concurrente como herramienta para el paciente con EPOC
 - 8.10.3. La selección y progresión del ejercicio en población con patología respiratoria
 - 8.10.4. Interacciones farmacológicas específicas
 - 8.10.5. Conclusiones

Módulo 9. Ejercicio físico y embarazo

- 9.1. Modificaciones morfofuncionales de la mujer durante el período de embarazo
 - 9.1.1. Concepto de Embarazo
 - 9.1.2. Crecimiento fetal
 - 9.1.3. Principales Modificaciones Morfofuncionales
 - 9.1.3.1. Modificaciones en la composición Corporal con aumento de peso
 - 9.1.3.2. Modificación en el sistema cardiovascular
 - 9.1.3.3. Modificaciones en el Aparato urinario y excretor
 - 9.1.3.4. Modificaciones del Sistema Nervioso
 - 9.1.3.5. Modificaciones en el Sistema Respiratorio
 - 9.1.3.6. Modificaciones en el tejido epitelial

- 9.2. Fisiopatologías asociadas al embarazo
 - 9.2.1. Modificación de la masa corporal
 - 9.2.2. Modificación del centro de gravedad y adaptaciones posturales pertinentes
 - 9.2.3. Adaptaciones cardiorrespiratorias
 - 9.2.4. Adaptaciones hematológicas
 - 9.2.4.1. Volumen de sangre
 - 9.2.5. Adaptaciones del Aparato Locomotor
 - 9.2.6. Síndrome supino hipotensivo
 - 9.2.7. Modificaciones gastrointestinales y renales
 - 9.2.7.1. Motilidad gastrointestinal
 - 9.2.7.2. Los riñones
- 9.3. Kinefilaxia y beneficios del ejercicio físico en la mujer embarazada
 - 9.3.1. Cuidados a tener en cuenta durante las actividades de la vida diaria
 - 9.3.2. Trabajos físicos preventivos
 - 9.3.3. Beneficios psicosociales biológicos del ejercicio físico
- 9.4. Riesgos y contraindicaciones en la realización de ejercicio físico en la mujer embarazada
 - 9.4.1. Contraindicaciones absolutas de ejercicio físico
 - 9.4.2. Contraindicaciones relativas de ejercicio físicos
 - 9.4.3. Precauciones a tener en cuenta a lo largo del periodo de embarazo
- 9.5. Nutrición en la mujer embarazada
 - 9.5.1. Ganancia ponderal de masa corporal con el embarazo
 - 9.5.2. Requerimientos energéticos a lo largo del embarazo
 - 9.5.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 9.6. Planificación del entrenamiento en la mujer embarazada
 - 9.6.1. Planificación primer trimestre
 - 9.6.2. Planificación segundo trimestre
 - 9.6.3. Planificación tercer trimestre
- 9.7. Programación del entrenamiento musculoesquelético
 - 9.7.1. Control motor
 - 9.7.2. Estiramientos y relajación muscular
 - 9.7.3. Trabajo de aptitud muscular



- 9.8. Programación del entrenamiento de resistencia
 - 9.8.1. Modalidad del trabajo físico de bajo impacto
 - 9.8.2. Dosificación del trabajo semanal
- 9.9. Trabajo postural y preparatorio para el parto
 - 9.9.1. Ejercicios de suelo pélvico
 - 9.9.2. Ejercicios posturales
- 9.10. Regreso a la actividad física post parto
 - 9.10.1. Alta médica y periodo de recuperación
 - 9.10.2. Cuidados para el inicio de la actividad física
 - 9.10.3. Conclusiones

Módulo 10. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- 10.1. Abordaje del ejercicio físico en edades infanto-juvenil
 - 10.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
 - 10.1.2. Desarrollo e individualidad: edad cronológica vs edad biológica
 - 10.1.3. Fases sensibles
 - 10.1.4. Desarrollo a largo plazo (Long term athlete development)
- 10.2. Evaluación de la aptitud física en infanto juvenil
 - 10.2.1. Principales baterías de evaluación
 - 10.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
 - 10.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
 - 10.2.4. Evaluaciones morfológicas
- 10.3. Programación del ejercicio físico en infanto juvenil
 - 10.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
 - 10.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 10.3.3. Entrenamiento de la velocidad
 - 10.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad
- 10.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
 - 10.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
 - 10.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
 - 10.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
 - 10.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje
- 10.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 10.5.1. Proceso de envejecimiento
 - 10.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
 - 10.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
 - 10.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor
- 10.6. Valoración gerontológica integral
 - 10.6.1. Test de capacidades coordinativas
 - 10.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria
 - 10.6.3. Test de capacidades condicionantes
 - 10.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor
- 10.7. Síndrome de inestabilidad
 - 10.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
 - 10.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
 - 10.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
 - 10.7.4. Síndrome post caída
- 10.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
 - 10.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
 - 10.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo 2 en niños
 - 10.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
 - 10.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico
- 10.9. Neurociencias y adultos mayores
 - 10.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
 - 10.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
 - 10.9.3. Siempre podemos aprender
 - 10.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
 - 10.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física
- 10.10. Programación del ejercicio físico en adultos mayores
 - 10.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
 - 10.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
 - 10.10.3. Entrenamiento cognitivo
 - 10.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
 - 10.10.5. Conclusión

04

Objetivos docentes

Este programa universitario tiene como objetivo principal proporcionar un aprendizaje especializado en Entrenamiento Personal con enfoque terapéutico, combinando conocimientos científicos con aplicaciones prácticas. Para ello, se profundizará en la evaluación funcional, el diseño de planes de ejercicio adaptados y la optimización del rendimiento sin comprometer la salud. Además, se fomentará el desarrollo de competencias para la intervención en poblaciones con necesidades específicas, desde la rehabilitación hasta la prevención de lesiones. Gracias a un enfoque innovador y actualizado, se garantizará una preparación integral que permite aplicar estrategias eficaces en diversos entornos, respondiendo a las exigencias del sector con rigor y profesionalismo.





“

Estudia el impacto del ejercicio en patologías respiratorias y cardiovasculares, aplicando protocolos adecuados para mejorar la salud de estos grupos”



Objetivos generales

- Profundizar en los fundamentos científicos del Entrenamiento Personal con enfoque terapéutico, aplicando los principios de la Biomecánica y la Fisiología al diseño de programas de ejercicio
- Desarrollar competencias para la evaluación funcional de individuos con diferentes condiciones de salud, permitiendo una planificación del entrenamiento adaptada a sus necesidades específicas
- Aplicar estrategias de prevención y rehabilitación de lesiones mediante el ejercicio físico, optimizando la recuperación y el bienestar de los pacientes
- Integrar el conocimiento de la patofisiología de diversas enfermedades en la prescripción de ejercicio terapéutico, garantizando intervenciones seguras y efectivas
- Potenciar el uso de herramientas tecnológicas y metodologías innovadoras para la evaluación y seguimiento de la evolución de cada caso
- Capacitar para la intervención en diferentes poblaciones, desde deportistas hasta personas con enfermedades crónicas o en proceso de rehabilitación
- Desarrollar habilidades de análisis crítico para interpretar estudios científicos y aplicar la evidencia más actualizada en la práctica profesional
- Fomentar un enfoque interdisciplinario que permita la colaboración con profesionales de la salud en la optimización del tratamiento de cada paciente
- Brindar herramientas para la gestión y promoción de servicios de entrenamiento terapéutico, ampliando oportunidades laborales en entornos clínicos, deportivos y de rehabilitación
- Impulsar el compromiso con la mejora continua y la actualización constante en el ámbito del entrenamiento terapéutico, asegurando un desempeño profesional de alto nivel





Objetivos específicos

Módulo 1. La patología en el contexto socio-sanitario actual

- ♦ Analizar el impacto de las enfermedades crónicas en la sociedad y los sistemas de salud
- ♦ Comprender el papel del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de patologías prevalentes
- ♦ Evaluar las tendencias epidemiológicas y su relación con la actividad física y el estilo de vida
- ♦ Identificar los principales desafíos en la implementación de programas de ejercicio en el ámbito sanitario

Módulo 2. Criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en población especial

- ♦ Establecer principios fundamentales para la planificación de entrenamiento en poblaciones con necesidades específicas
- ♦ Adaptar protocolos de ejercicio en función de la condición de salud y las capacidades individuales
- ♦ Aplicar metodologías de evaluación funcional para diseñar programas seguros y efectivos
- ♦ Identificar los riesgos y beneficios del ejercicio en distintas poblaciones vulnerables

Módulo 3. Obesidad y ejercicio físico

- ♦ Comprender los mecanismos fisiológicos de la obesidad y su relación con el ejercicio
- ♦ Diseñar programas de actividad física enfocados en la reducción de grasa corporal y mejora metabólica
- ♦ Aplicar estrategias de entrenamiento que minimicen el impacto articular y favorezcan la adherencia
- ♦ Evaluar la efectividad del ejercicio en el control del peso y la composición corporal

Módulo 4. Diabetes y ejercicio físico

- ♦ Analizar los efectos del ejercicio en la regulación de la glucosa y la sensibilidad a la insulina
- ♦ Diseñar programas de actividad física para personas con diabetes tipo 1 y tipo 2
- ♦ Aplicar protocolos de monitoreo y control de la respuesta metabólica al ejercicio
- ♦ Prevenir complicaciones asociadas a la diabetes mediante intervenciones basadas en el movimiento

Módulo 5. Síndrome metabólico y ejercicio físico

- ♦ Comprender la fisiopatología del síndrome metabólico y su relación con el estilo de vida
- ♦ Diseñar intervenciones de ejercicio para mejorar la resistencia a la insulina, presión arterial y perfil lipídico
- ♦ Aplicar estrategias de entrenamiento combinadas (aeróbico y de fuerza) para optimizar resultados
- ♦ Evaluar la progresión y efectividad del ejercicio en la reversión de factores de riesgo

Módulo 6. Enfermedades cardiovasculares

- ♦ Analizar la relación entre actividad física y prevención de patologías cardiovasculares
- ♦ Diseñar programas de ejercicio adaptados a pacientes con enfermedades cardíacas
- ♦ Aplicar protocolos de rehabilitación cardiovascular seguros y basados en evidencia
- ♦ Evaluar la respuesta fisiológica al entrenamiento en poblaciones con riesgo cardiovascular

Módulo 7. Patología osteoarticular y dolor lumbar inespecífico

- ♦ Comprender los mecanismos fisiopatológicos de las lesiones osteoarticulares y el dolor lumbar
- ♦ Diseñar programas de ejercicio que mejoren la movilidad y reduzcan el dolor crónico
- ♦ Aplicar estrategias de fortalecimiento y estabilización para prevenir recaídas
- ♦ Evaluar la progresión funcional de los pacientes con patologías musculoesqueléticas





Módulo 8. Patología respiratoria y ejercicio físico

- ♦ Analizar los efectos del ejercicio en enfermedades respiratorias como EPOC y asma
- ♦ Diseñar programas de actividad física adaptados a las limitaciones ventilatorias
- ♦ Aplicar estrategias de reentrenamiento respiratorio para mejorar la capacidad funcional
- ♦ Evaluar la tolerancia al esfuerzo y la progresión de los pacientes con afecciones pulmonares

Módulo 9. Ejercicio físico y embarazo

- ♦ Comprender los cambios fisiológicos del embarazo y su impacto en la actividad física
- ♦ Diseñar programas de ejercicio seguros para cada trimestre de gestación
- ♦ Aplicar estrategias de entrenamiento que favorezcan el bienestar materno-fetal
- ♦ Evaluar los beneficios del ejercicio en la prevención de complicaciones obstétricas

Módulo 10. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- ♦ Analizar el papel del ejercicio en el desarrollo motor y cognitivo en la infancia
- ♦ Diseñar programas de actividad física adaptados a las necesidades del adulto mayor
- ♦ Aplicar estrategias de prevención de lesiones y mejora de la movilidad en ambas etapas
- ♦ Evaluar los efectos del ejercicio en la calidad de vida y el envejecimiento saludable

05

Salidas Profesionales

El sector del Entrenamiento Personal terapéutico ofrece un abanico de oportunidades profesionales en gimnasios, centros deportivos, y plataformas de entrenamiento online. Por ello, los profesionales capacitados en esta área podrán diseñar programas de ejercicio específicos para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y optimizar la recuperación de los clientes. Además, la creciente demanda de entrenadores especializados en población con necesidades particulares, como deportistas de alto rendimiento o personas con condiciones crónicas, abre nuevas posibilidades de empleo. Con el auge del Entrenamiento a distancia, el egresado tendrá un alcance global, permitiendo adaptarse a las tendencias actuales del sector.





“

*Aprovecha la modalidad 100% online
para capacitarte a tu ritmo, adaptando el
aprendizaje a tus horarios y necesidades”*

Perfil del egresado

El egresado se caracterizará por su capacidad para diseñar y supervisar programas de ejercicio adaptados a necesidades específicas, demostrando un profundo conocimiento en técnicas de entrenamiento personalizadas. A su vez, poseerá habilidades para evaluar el estado físico de diversas poblaciones y aplicar intervenciones que optimicen el rendimiento y promuevan la salud. Además, contará con una mentalidad crítica y flexible para adaptarse a las últimas tendencias del sector, incluidas las nuevas tecnologías. En definitiva, su perfil profesional lo posicionará como un experto capaz de transformar el bienestar físico de sus clientes, maximizando su potencial a través del ejercicio.

Accederás a salidas profesionales en gimnasios, centros deportivos y clínicas, posicionándote como experto en entrenamiento terapéutico.

- ♦ **Capacidad de adaptación:** habilidades para ajustarse a las necesidades y características específicas de cada individuo o grupo, considerando diversas patologías y condiciones
- ♦ **Pensamiento crítico:** analizar, evaluar y tomar decisiones fundamentadas sobre el diseño y la implementación de programas de ejercicio
- ♦ **Comunicación efectiva:** transmitir conceptos complejos de manera clara y accesible a clientes de diferentes perfiles
- ♦ **Gestión del tiempo y organización:** planificar y gestionar múltiples programas de entrenamiento de forma eficiente, maximizando los resultados





Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Entrenador personal especializado:** diseñador y supervisor de programas de ejercicio adaptados a las necesidades específicas de los clientes, mejorando su rendimiento físico y bienestar.
- 2. Rehabilitador físico:** responsable de la recuperación de lesiones mediante programas de ejercicio físico terapéutico, ayudando a los pacientes a recuperar la funcionalidad y movilidad.
- 3. Asesor en salud y bienestar:** encargado de brindar recomendaciones personalizadas sobre ejercicio y hábitos saludables, promoviendo un estilo de vida activo y equilibrado.
- 4. Coordinador de programas deportivos:** gestor de programas de entrenamiento en centros deportivos o entidades de salud, enfocándose en grupos con necesidades particulares.
- 5. Consultor de entrenamiento online:** asesor remoto, diseñando programas de ejercicio adaptados a las capacidades de los clientes mediante plataformas digitales.
- 6. Instructor de ejercicio en poblaciones especiales:** diseñador de rutinas de ejercicio para personas con enfermedades crónicas, como diabetes, obesidad o patologías cardiovasculares.
- 7. Coordinador de entrenamiento para deportistas:** desarrollador planes de entrenamiento específicos para optimizar el rendimiento de atletas de alto nivel, previniendo lesiones y mejorando capacidades físicas.
- 8. Responsable de bienestar corporativo:** encargado de implementar programas de ejercicio físico en empresas para mejorar la salud y el rendimiento de los empleados, promoviendo la actividad física en el entorno laboral.

06

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

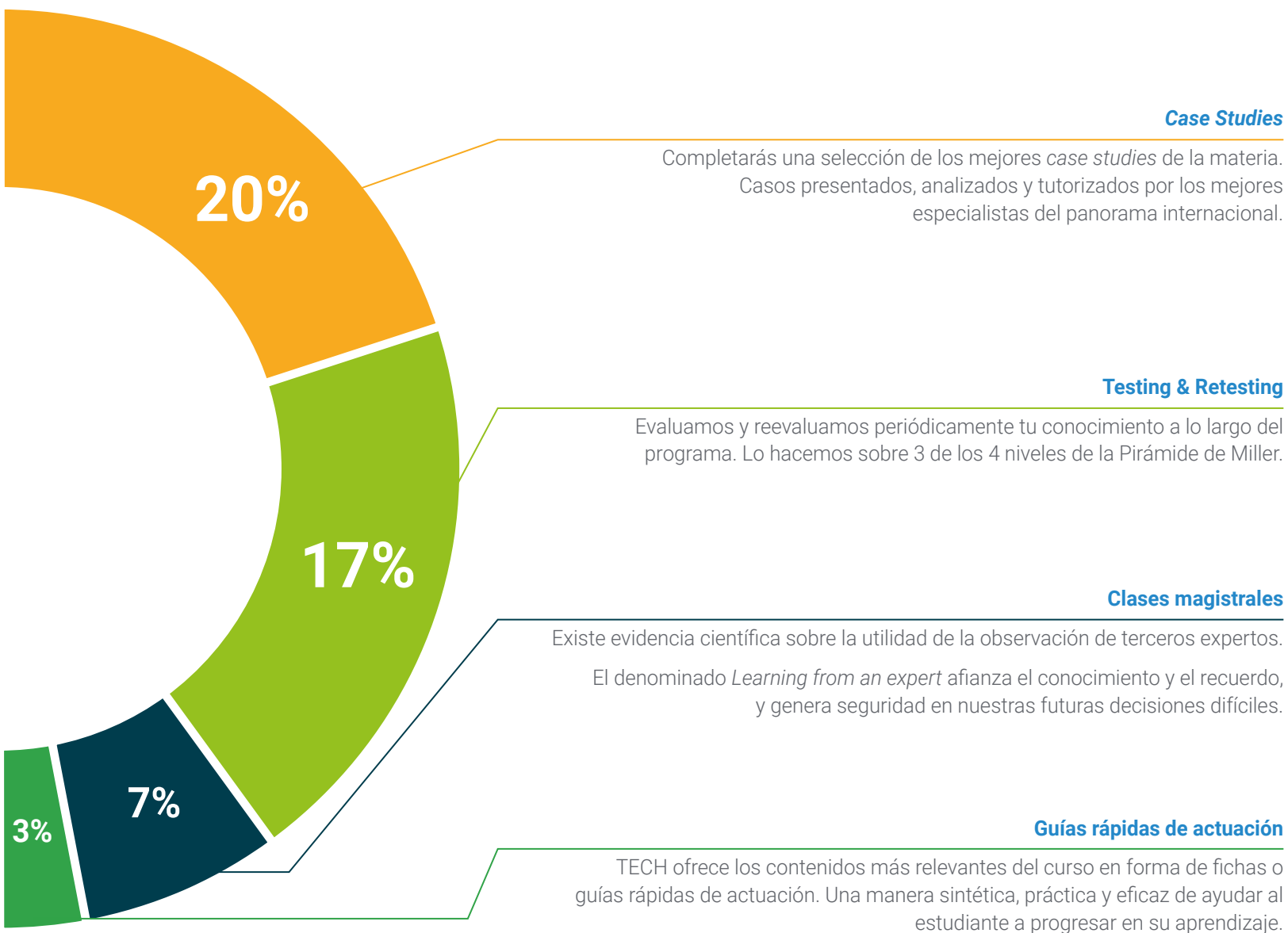
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





07

Cuadro docente

El cuadro docente de este programa universitario está compuesto por profesionales de reconocido prestigio en el ámbito del Entrenamiento Personal Terapéutico y la salud física. Con una sólida trayectoria académica y una amplia experiencia práctica, los especialistas no solo brindan conocimientos actualizados, sino también una visión aplicada de las metodologías más innovadoras. Además, su experiencia en el trabajo con poblaciones con necesidades específicas garantizará una enseñanza adaptada a las demandas reales del sector. Esta combinación de conocimiento teórico y práctico asegura una educación de alta calidad, permitiendo a los egresados acceder a las mejores prácticas en el campo del ejercicio terapéutico.





“

Te capacitarás con un cuadro docente de prestigio, compuesto por expertos en entrenamiento terapéutico con amplia experiencia académica y profesional”

Dirección



Dr. Rubina, Dardo

- CEO del proyecto Test and Training
- Doctor en Alto Rendimiento Deportivo
- Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica y de la Aptitud Física
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Profesores

D. Vallodoro, Eric

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Coordinador del Laboratorio de Biomecánica y Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Profesor titular en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Profesor titular en las cátedras de: *Didáctica del Nivel Secundario*, *Didáctica del Entrenamiento Deportivo* y *Práctica docente* en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Graduado en Profesor de Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas
- ♦ Maestría en Actividad Física y Deporte por la Universidad Nacional de Avellaneda. Predictamen
- ♦ Maestría en Formación y Desarrollo Infanto Juvenil 1.º Promoción por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Tesis

D. Masabeu, Emilio José

- ♦ Especialista en Neuromotricidad
- ♦ Docente Nacional de Educación Física
- ♦ Docente de la Universidad José Clemente Paz
- ♦ Docente de la Universidad Nacional de Villa María
- ♦ Docente de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Grado de Kinesiólogo por la Universidad de Buenos Aires

D. Supital, Raúl Alejandro

- ♦ Fisiatra Especializado en Actividad Física, Salud y Biomecánica
- ♦ Director del Centro Integral de Prevención y Rehabilitación CIPRES
- ♦ Asesor de la Red Global de Educación Física y Deporte con sede en Barcelona
- ♦ Jefe del Departamento de Ciencias Biológicas del Instituto Superior de Educación Física N.º1 Dr. Enrique Romero Brest
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por la Universidad de Buenos Aires

D. Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló

D. Crespo, Guillermo Javier

- ♦ Coordinador del Gimnasio Club Body
- ♦ Entrenador asistente en el Programa de Detección y Desarrollo de Juveniles en Levantamiento de Pesas
- ♦ Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento de la Asociación Calabresa
- ♦ Entrenador Nacional de Levantamiento Olímpico de Pesas y Musculación Deportiva en el Instituto del Deporte. Buenos Aires, Argentina
- ♦ Licenciado en Nutrición por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud HA Barceló
- ♦ Entrenador con certificado del sistema y herramientas Trainingym Manager

Dña. Ávila, María Belén

- ♦ Psicóloga Deportiva y Nutricionista con consultorio privado
- ♦ Nutricionista en la Federación Argentina de Diabetes
- ♦ Nutricionista en el Comité Científico Adulto Mayor de la Sociedad Argentina de Diabetes
- ♦ Psicóloga Deportiva del Club Atlético Vélez Sarsfield
- ♦ Experta en Terapia Integral para el Tratamiento del Sobrepeso y Obesidad por el Centro de Investigaciones Metabólicas
- ♦ Educadora Certificada en Diabetes por la Sociedad Argentina de Diabetes
- ♦ Especialista en Psicología Deportiva por la Asociación de Psicología del Deporte Argentina
- ♦ Licenciada en Psicología por la Universidad del Salvador
- ♦ Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- ♦ Miembro de: Comité Científico Psicología del Hospital de Clínicas José de San Martín





“

*Una experiencia de capacitación
única, clave y decisiva para impulsar
tu desarrollo profesional”*

08 Titulación

El Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Título Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

TECH, es miembro de la distinguida organización profesional **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**. Este vínculo reafirma su compromiso con la excelencia en la gestión y capacitación especializada en el ámbito deportivo.

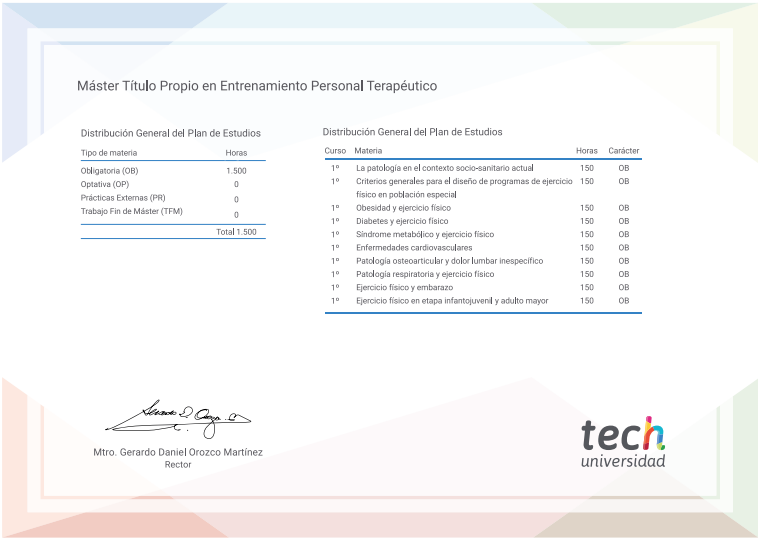
Aval/Membresía



Título: **Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **12 meses**



*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Máster Título Propio
Entrenamiento
Personal Terapéutico

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

Aval/Membresía



tech
universidad

