

Experto Universitario

Nutrición y Enfermería Deportiva

Avalado por la NBA





Experto Universitario Nutrición y Enfermería Deportiva

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtute.com/enfermeria/experto-universitario/experto-nutricion-enfermeria-deportiva



Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Estructura y contenido

pág. 12

04

Metodología de estudio

pág. 16

05

Titulación

pág. 26

01

Presentación

La Enfermería Deportiva requiere de una base que permita la actualización del profesional en la atención al deportista, realizando intervenciones basadas en la evidencia científica actual. Desde el rol del personal de Enfermería en el *Doping* y controles *Antidoping* hasta la profundización de la importancia de la nutrición en la recuperación de lesiones deportivas, resaltando el papel del profesional en los trastornos alimentarios. En esta titulación 100% online, el personal de Enfermería tendrá acceso a un nutrido contenido que reúne las últimas tendencias en nutrición deportiva a la par que los métodos de entrenamiento más vanguardistas, para mejorar el rendimiento del deportista.



“

La mejor forma de poder asimilar los nuevos avances científicos es mediante la práctica, por lo que esta titulación es perfecta para ti como enfermero”

El personal de Enfermería que realice este Experto Universitario en Nutrición y Enfermería Deportiva va a adquirir los conocimientos más novedosos en la anatomía funcional y biomecánica aplicada a la actividad físico-deportiva, así como las adaptaciones cardiovasculares, respiratorias, del sistema musculo esquelético, endocrinas, renales y digestivas a la AFD, entre otras. A través de numerosas técnicas actuales, también indagará en la ergometría, espirometría y somatometría.

El temario abarca los principales temas de la actualidad en los fundamentos anatomofisiológicos de la actividad física, la nutrición deportiva, incluida al alto rendimiento deportivo. De esta manera, se conducirá al enfermero a nuevas oportunidades para aprender modos diferentes de actuar en el ámbito de la Enfermería Deportiva.

A su vez, al tratarse de un programa totalmente online, el enfermero no está condicionado por horarios fijos ni por la necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a un nutrido contenido que le ayudará a mantenerse en la élite de la enfermería deportiva, compaginando, a su ritmo, su vida laboral y personal con la académica.

Este **Experto Universitario en Nutrición y Enfermería Deportiva** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Enfermería Deportiva
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido 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
- ♦ 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



Progresas profesionalmente gracias a este Experto Universitario, con sus innovadores contenidos y su metodología Relearning

“

Este programa es una excelente oportunidad para desarrollarte tanto de forma teórica como practica en los últimos avances científicos y las técnicas más novedosas en nutrición”

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación 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 una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

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

Profundiza en tus conocimientos en los métodos de evaluación del estado nutricional y el gasto energético.

Conoce los avances más recientes en estudios sobre hidratos de carbono, grasas, proteínas y ejercicio físico.



02 Objetivos

El objetivo de este Experto Universitario es acompañar e impulsar al personal de Enfermería en un proceso de actualización profesional que le permita alcanzar el máximo nivel de actuación. TECH reúne los conocimientos más interesantes y actualizados del momento en una titulación centrada de manera intensiva en la práctica.



“

*Este programa te llevará hasta la puesta
al día de las competencias necesarias
para seguir contribuyendo con el mayor
nivel de calidad a tu ejercicio profesional”*



Objetivos generales

- ♦ Repasar los principales fundamentos de la nutrición deportiva y anatomofisiología de la actividad física
- ♦ Estudiar la legalidad vigente en cuanto a actividad deportiva y enfermería
- ♦ Actualizar el abordaje en las principales patologías deportivas
- ♦ Ahondar en la psicología deportiva y valoración del deportista en diferentes momentos de la temporada
- ♦ Profundizar en el uso y estudio de la biomecánica en entornos deportivos de alto rendimiento
- ♦ Desarrollar el concepto de nutrición deportiva en contextos de alto rendimiento deportivo



Tienes ante ti una titulación con objetivos realistas que se convertirán en avances en tu trabajo de manera inmediata”





Objetivos específicos

Módulo 1. Fundamentos anatomofisiológicos de la actividad física

- ♦ Profundizar en la fisiología del ejercicio y los sistemas energéticos
- ♦ Conocer las principales adaptaciones cardiovasculares, respiratorias, endocrinas, digestivas y musculoesqueléticas a la actividad físico deportiva
- ♦ Estudiar el papel en intervención en enfermería para valorar la condición física y deportiva del jugador
- ♦ Ahondar en la importancia de controlar la fatiga y sobreentrenamiento deportivo

Módulo 2. Nutrición deportiva

- ♦ Desarrollar el papel del enfermero en la valoración del gasto energético y nutrición deportiva
- ♦ Conocer los avances más recientes en estudios sobre hidratos de carbono, grasas, proteínas y ejercicio físico
- ♦ Estudiar el rol del enfermero en el *Doping* y controles *Antidoping*
- ♦ Ampliar la importancia de la nutrición en la recuperación de lesiones deportivas

Módulo 3. Nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo

- ♦ Examinar el metabolismo energético dentro del esfuerzo físico del deportista
- ♦ Ampliar los métodos de evaluación del estado nutricional y gasto energético
- ♦ Ahondar en la nutrición en deportes de fuerza, resistencia y colectivos
- ♦ Resaltar el papel del enfermero deportivo en las lesiones y trastornos alimentarios

03

Estructura y contenido

TECH, con la seguridad y solvencia de ser la mayor universidad online en español del mundo, ha elaborado un compendio de conocimientos especializados y actualizados para dar al personal de Enfermería la oportunidad de ponerse al día. El profesional que curse este programa incorporará los métodos más avanzados en nutrición y enfermería deportiva del panorama actual.



“

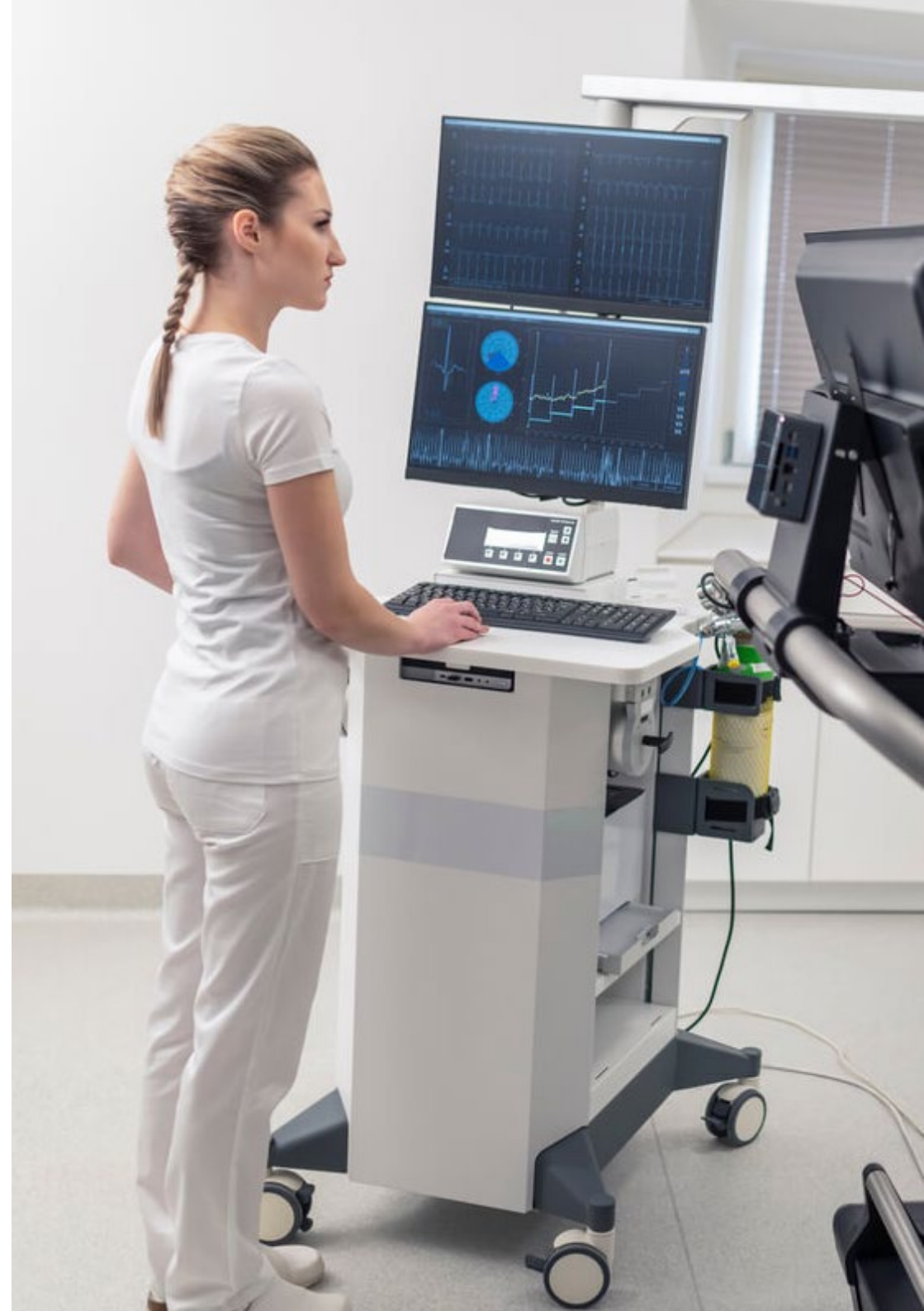
Un compendio de conocimientos creado para darte la oportunidad de ponerte al día e incorporar los conocimientos más avanzados en nutrición en la práctica deportiva”

Módulo 1. Fundamentos anatomofisiológicos de la actividad física

- 1.1. Conceptos e historia de la medicina y enfermería de la actividad física y el deporte
- 1.2. Anatomía funcional y biomecánica aplicada a la actividad físico-deportiva (AFD)
- 1.3. Fisiología del ejercicio. Sistemas energéticos
- 1.4. Adaptaciones cardiovasculares a la AFD
- 1.5. Adaptaciones respiratorias a la AFD
- 1.6. Adaptaciones del sistema musculo esquelético a la AFD
- 1.7. Adaptaciones endocrinas, renales y digestivas a la AFD
- 1.8. Valoración de la condición física y deportiva. Ergometría, espirometría y somatometría
Intervenciones de enfermería
- 1.9. Actividad física en estrés ambiental. Altitud y profundidad
- 1.10. Termorregulación durante la actividad física. Intervenciones de enfermería
- 1.11. La fatiga y el sobre entrenamiento

Módulo 2. Nutrición deportiva

- 2.1. Valoración del gasto energético. Antropometría, y composición corporal. Intervenciones de enfermería
- 2.2. Hidratos de carbono y ejercicio físico
- 2.3. Grasas y ejercicio físico
- 2.4. Proteínas y ejercicio físico
- 2.5. Suplementos vitamínicos y minerales en el ejercicio físico
- 2.6. Alimentación pre, entra y postejercicio físico. Intervenciones de Enfermería
- 2.7. Reposición de líquidos y electrolitos después de una AFD. Intervenciones de enfermería
- 2.8. *Doping* y ayudas ergogénicas. Control *Antidoping*: metodología en la recogida de muestras. Intervenciones de Enfermería
- 2.9. Trastornos de la conducta alimentaria y AFD. Intervenciones de enfermería
- 2.10. La nutrición en la recuperación de las lesiones deportivas





Módulo 3. Nutrición aplicada al alto rendimiento deportivo

- 3.1. Metabolismo energético del esfuerzo físico
- 3.2. Evaluación del estado nutricional y la composición corporal
- 3.3. Evaluación del gasto energético
- 3.4. Nutrición en fisicoculturismo y la recomposición corporal
- 3.5. Nutrición en deportes de fuerza
- 3.6. Nutrición en deportes colectivos
- 3.7. Nutrición en deportes de resistencia
- 3.8. Ayudas ergogénicas nutricionales
- 3.9. Trastornos alimentarios y lesiones deportivas
- 3.10. Avances e investigación en la nutrición deportiva



Un Experto Universitario creado para ser óptimo en todos sus aspectos con un criterio global de excelencia. Matricúlate hoy mismo y actualízate en tu profesión"

04

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

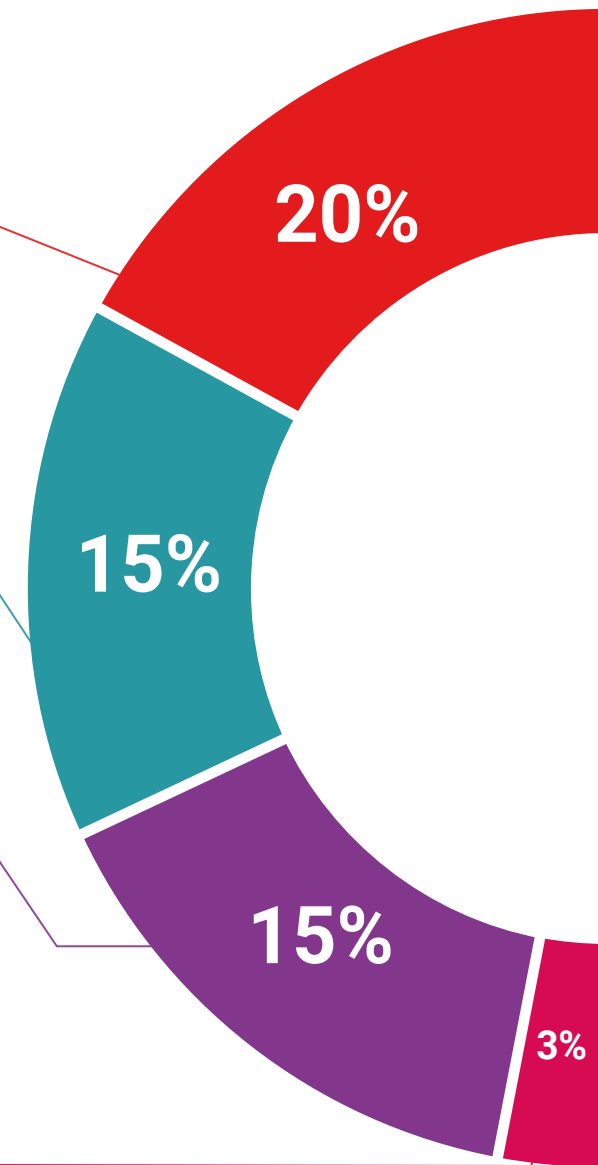
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

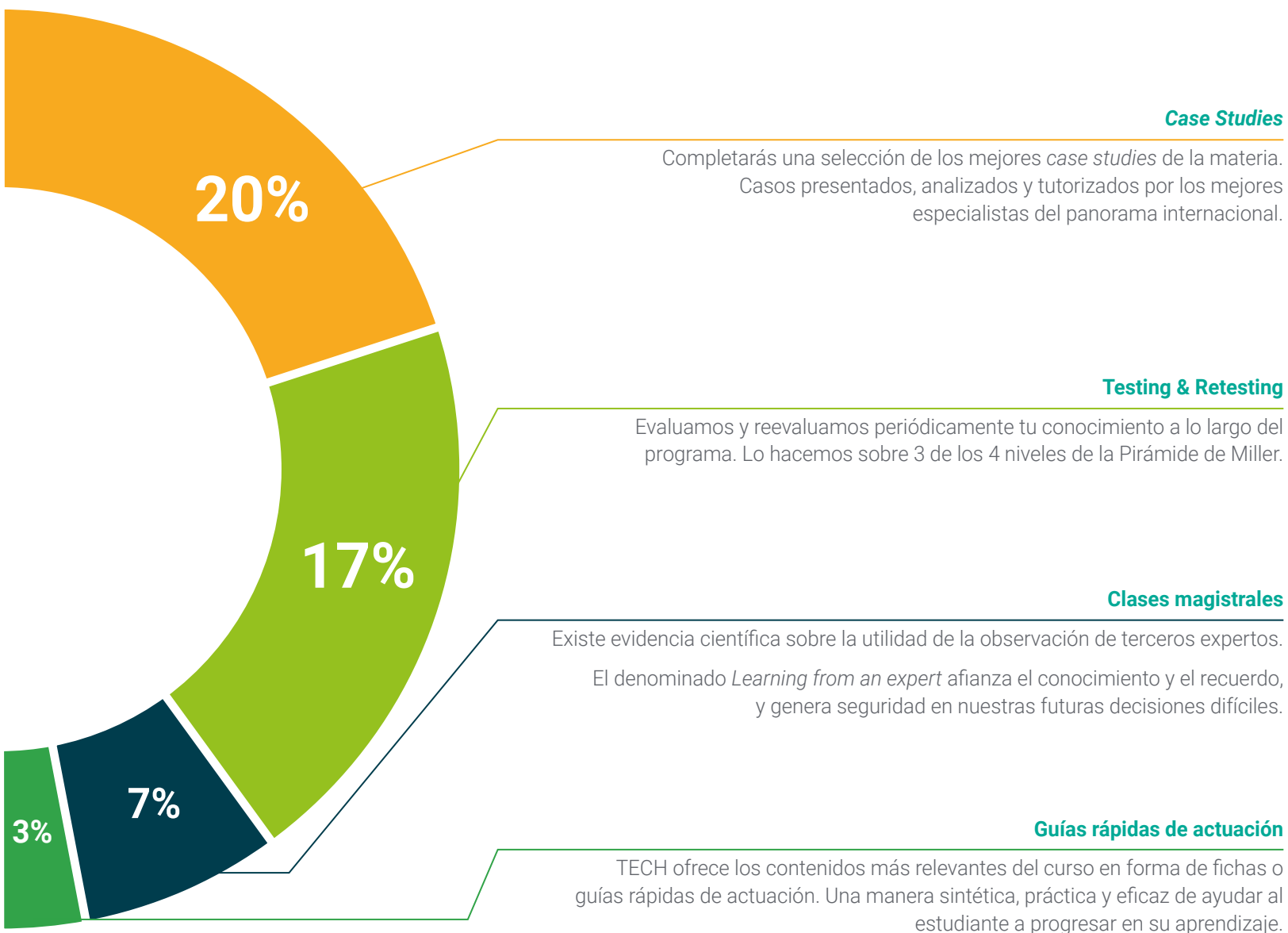
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

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





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



05 Titulación

El Experto Universitario en Nutrición y Enfermería Deportiva garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Experto Universitario en Nutrición y Enfermería Deportiva** 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 **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

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

Título: **Experto Universitario en Nutrición y Enfermería Deportiva**

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

Duración: **6 semanas**



*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.



Experto Universitario
Nutrición y Enfermería
Deportiva

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 3 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Nutrición y Enfermería Deportiva

Avalado por la NBA



tech
universidad