Experto Universitario

Nutrición y Enfermería Deportiva

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Experto Universitario

Nutrición y Enfermería Deportiva

Modalidad: **Online**
Duración: **6 meses**
Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
Horas lectivas: **450 h.**
Acceso web: **www.techtitute.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 — *pág. 16*

05 Titulación — *pág. 24*

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 enfermero 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 enfermero 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 enfermero 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 educativo 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

Progresa 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"

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.

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 vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.



02

Objetivos

El objetivo de este Experto Universitario es acompañar e impulsar al enfermero 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 sobrentrenamiento 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 enfermero 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"

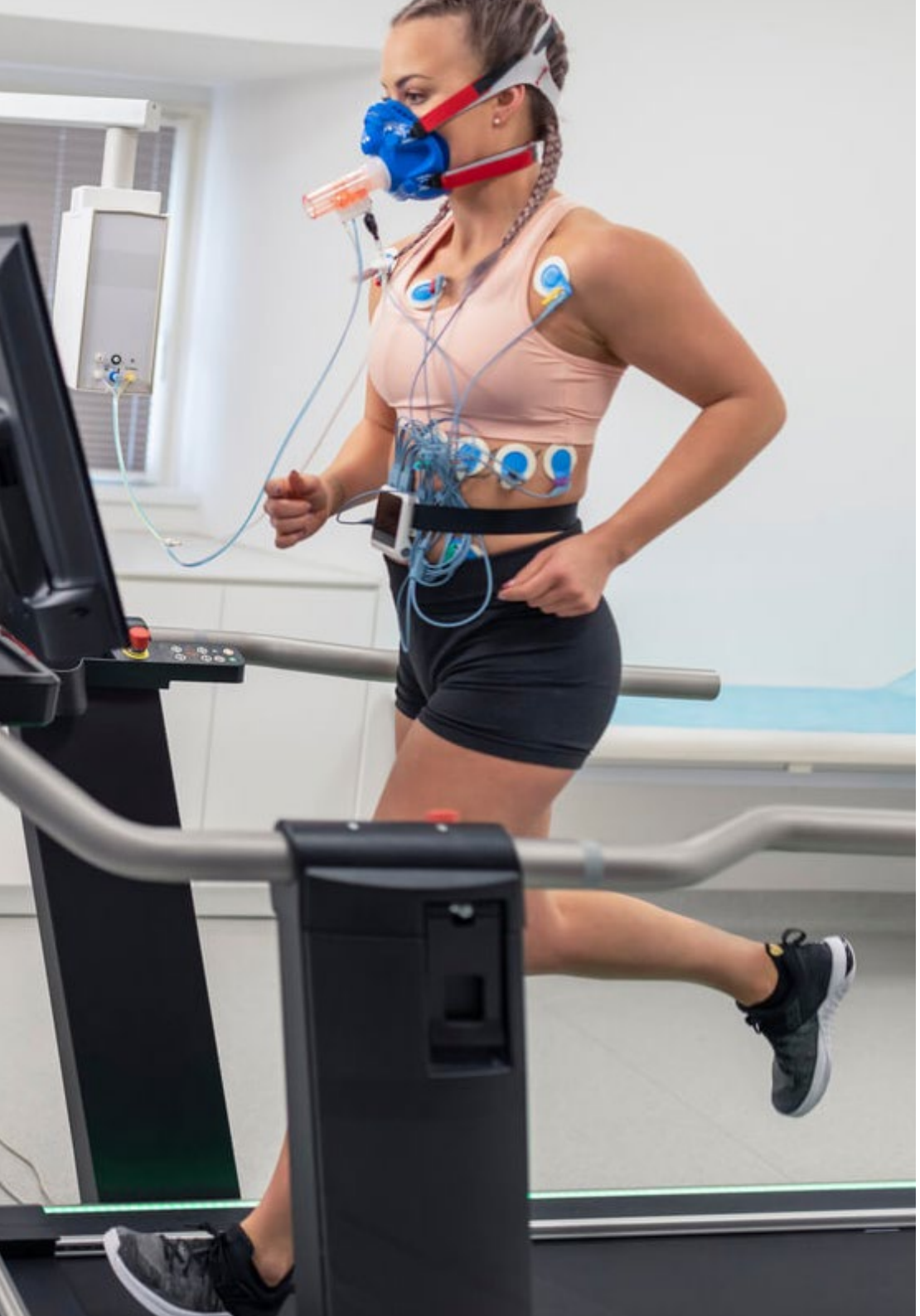
Módulo 1. Fundamentos anatomofisiológicos de la actividad física

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 post ejercicio 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

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH Nursing School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los enfermeros aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH los enfermeros experimentan una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la enfermería.

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los enfermeros 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 profesional de la enfermería una mejor integración del conocimiento en el ámbito hospitalario o de atención primaria.
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.



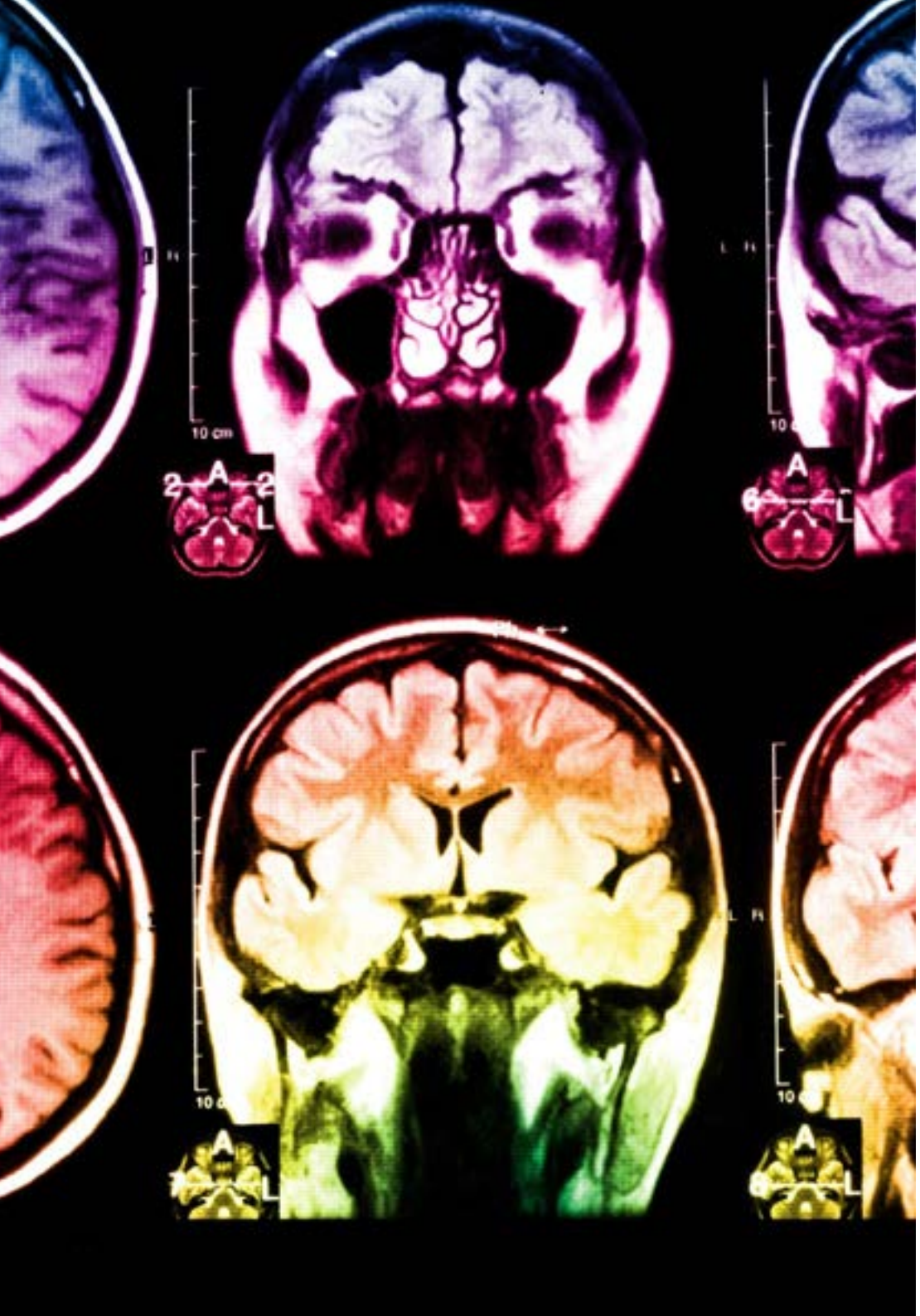
Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El enfermero(a) aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.





Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 175.000 enfermeros con un éxito sin precedentes en todas las especialidades con independencia de la carga práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

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

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Técnicas y procedimientos de enfermería en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas de enfermería. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, puedes verlos las veces que quieras.

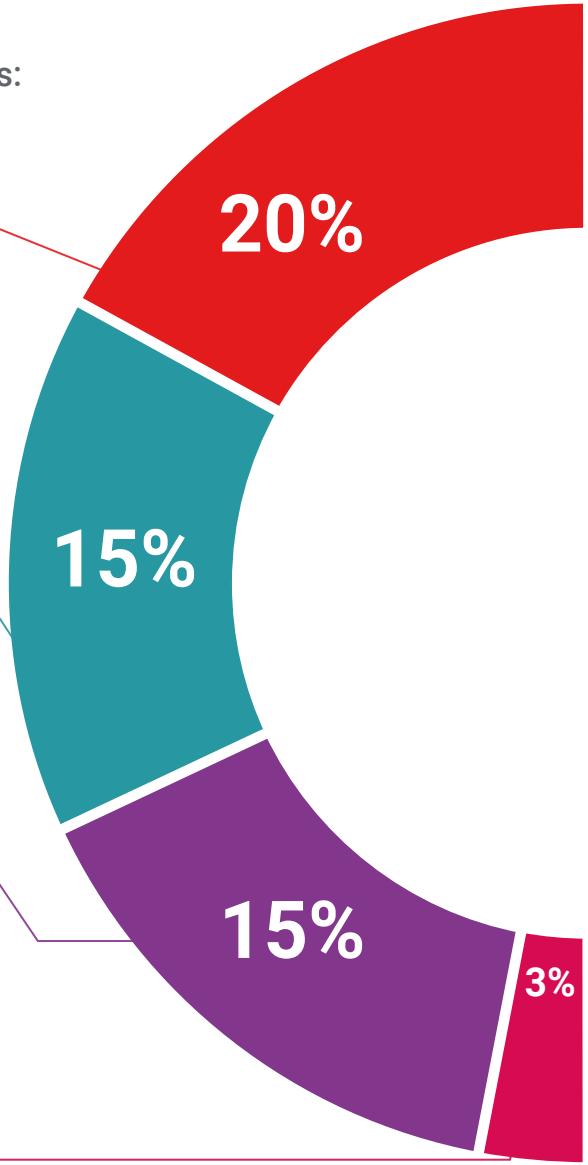
Resúmenes interactivos

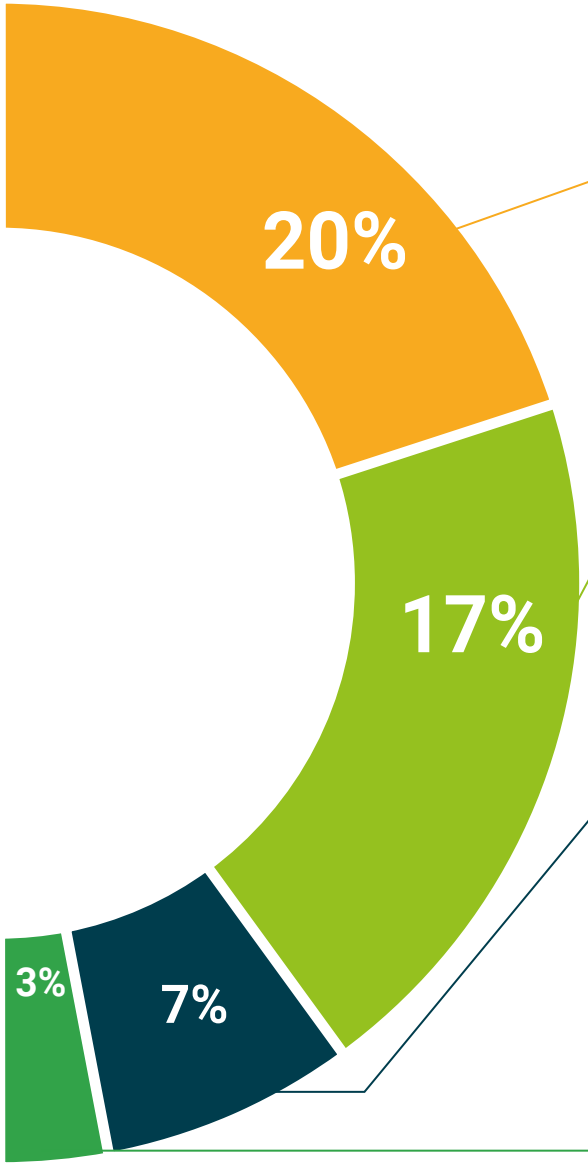
El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

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 las 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 Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





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 científico 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 **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

EL título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, 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**

N.º Horas Oficiales: **450 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

EXPERTO UNIVERSITARIO

en

Nutrición y Enfermería Deportiva

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 450 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra. Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

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



Experto Universitario

Nutrición y Enfermería Deportiva

Modalidad: **Online**

Duración: **6 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **450 h.**

Experto Universitario

Nutrición y Enfermería Deportiva

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica