



FORMACIÓN EN MEDICINA DEL DEPORTE

Sociedad Española de Medicina del Deporte

La Sociedad Española de Medicina del Deporte pone a disposición del colectivo médico dos formaciones regladas en temas específicos de la Medicina del Deporte en dos áreas específicas y concretas de la misma.

Dado que el trabajo en la Medicina del deporte, en una gran cantidad de casos, se establece en dos ámbitos claramente diferenciados, la Sociedad Española de Medicina del Deporte pone en marcha dos itinerarios formativos.

El primero se centra en la valoración y atención del deportista y en la prescripción de ejercicio, mientras que el segundo lo hace en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las lesiones en el deportista.

Ambas titulaciones son impartidas por especialistas en Medicina del Deporte y por especialistas en determinadas áreas específicas con amplia experiencia profesional y docente y pretenden garantizar una capacitación de calidad durante el periodo que se tarde en restaurar la formación de la especialidad. En ningún modo, esta formación supone ni la renuncia a la reinstauración de la especialidad, ni su sustitución por esta formación.

Las titulaciones son las siguientes:

1. CAPACITACIÓN SUPERIOR EN VALORACIÓN Y ATENCIÓN DEL DEPORTISTA, VALORACIÓN FUNCIONAL Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO
2. CAPACITACIÓN SUPERIOR EN PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LESIONES EN DEPORTISTAS

Ambas formaciones centran su estructura docente en la realización de cursos independientes unos obligatorios y otros opcionales.

Cada itinerario formativo tiene un periodo de realización de dos años, periodo en el cual se debe terminar la formación por parte del alumno.

Las titulaciones pretenden la máxima flexibilidad para el alumno, por lo que el calendario y realización de los cursos se adaptan a sus propias preferencias.



CAPACITACIÓN SUPERIOR EN VALORACIÓN Y ATENCIÓN DEL DEPORTISTA, VALORACIÓN FUNCIONAL Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

Contenidos generales de la titulación

El itinerario formativo está integrado por los siguientes apartados:

1. Cursos obligatorios.
2. Cursos opcionales.

El itinerario formativo tendrá un periodo de realización de dos años, buscando la realización de las tareas formativas de forma flexible para facilitar la cumplimentación por parte de los alumnos.

A continuación, se describen los contenidos generales del itinerario formativo.

1.1. Cursos obligatorios

- 1.1.1. Curso de ejercicio físico para médicos - Conceptos de Medicina del Deporte
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 100 horas de formación).
- 1.1.2. Curso de ergofisiología
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 100 horas de formación).
- 1.1.3. Curso cardiología del deporte
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 100 horas de formación y 4,81 créditos – 50 horas de formación).
- 1.1.4. Curso electrocardiografía para Medicina del Deporte
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 50 horas de formación).
- 1.1.5. Curso de ergoespirometría en medicina del deporte.
Modalidad mixta (*online*-presencial).
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 50 horas de formación).
- 1.1.6. Curso de reconocimiento médico deportivo básico para la aptitud deportiva.
Modalidad mixta (*online*-presencial).
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 80 horas de formación).



- 1.1.7. Prescripción avanzada de ejercicio físico para pacientes crónicos.
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 100 horas de formación).
- 1.1.8. Curso prevención del dopaje para médicos.
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 100 horas de formación).

1.2. Cursos opcionales (obligatorio escoger uno)

- 1.2.1. Curso alimentación, nutrición e hidratación en el deporte.
Modalidad *online*.
(Acreditación pendiente. 130 horas de formación).
- 1.2.2. Curso antropometría para sanitarios. Aspectos teóricos.
Modalidad *online*.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 50 horas de formación).
- 1.2.3. Curso ayudas ergogénicas. *

* En revisión.

1.3. Cursos complementarios *

- 1.3.1. Curso elemental de ecocardiografía - Doppler para medicina del deporte.
(Acreditación Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. 30 horas de formación).
Modalidad mixta (*online*-presencial).
- 1.3.2. Curso antropometría para sanitarios. Aspectos prácticos. **
Modalidad presencial.

* Suplemento de precio.

** Pendiente de implementación.



CURSOS OBLIGATORIOS

CURSO DE EJERCICIO FÍSICO PARA MÉDICOS - CONCEPTOS DE MEDICINA DEL DEPORTE

Web: <https://femedede.es/curso-efisicodoc23.php>

Temario

- Tema 1. Ejercicio físico y Medicina del deporte.
- Tema 2. El equipo multidisciplinar.
- Tema 3. El examen médico.
- Tema 4. Nutrición del deportista.
- Tema 5. Suplementos nutricionales.
- Tema 6. El dopaje.
- Tema 7. La higiene en el deporte.
- Tema 8. El deporte en la mujer.
- Tema 9. El deporte en el anciano.
- Tema 10. El deporte en las edades de crecimiento y desarrollo.
- Tema 11. Fisiología del esfuerzo.
- Tema 12. Principios generales del entrenamiento.
- Tema 13. El entrenamiento de la resistencia.
- Tema 14. El entrenamiento de la fuerza.
- Tema 15. El entrenamiento del niño.
- Tema 16. Calentamiento y vuelta a la calma.
- Tema 17. Estiramientos músculo-esqueléticos.
- Tema 18. La muerte súbita en el deporte.
- Tema 19. Ejercicio físico y salud.
- Tema 20. La prescripción de ejercicio.



CURSO DE ERGOFISIOLOGIA

Web: <https://femedede.es/curso-ergo26.php>

Temario

Sección 1: Bioenergética de la actividad muscular

- Concepto 1: Los sistemas energéticos básicos
- Concepto 2: Límites de los sistemas energéticos
- Concepto 3: Interacciones entre los sistemas energéticos
- Concepto 4: Suministro de energía en el deporte
- Concepto 5: El lactato como combustible metabólico
- Concepto 6: Fuentes de energía corporal
- Concepto 7: Combustible para el trabajo muscular
- Concepto 8: Restauración de combustible durante la recuperación
- Concepto 9: Economía del esfuerzo
- Concepto 10: Consumo de oxígeno durante el ejercicio
- Concepto 11: Consumo máximo de oxígeno (VO₂max)
- Concepto 12: Consumo máximo de oxígeno: edad y sexo
- Concepto 13: Valores de referencia del consumo máximo de oxígeno
- Concepto 14: Consumo máximo de oxígeno en deportistas

Sección 2: Bioenergética de la actividad muscular

- Concepto 15: Arquitectura del músculo esquelético
- Concepto 16: Bases moleculares de la contracción muscular
- Concepto 17: Tipos de contracción muscular
- Concepto 18: Fuerza muscular
- Concepto 19: Propiedades mecánicas del músculo
- Concepto 20: Tipos de fibras musculares
- Concepto 21: Reclutamiento de las fibras musculares
- Concepto 22: Fibras musculares de los deportistas
- Concepto 23: ¿Qué causa la fatiga muscular?
- Concepto 24: ¿Qué causa el dolor muscular?
- Concepto 25: ¿Qué causa los calambres musculares?
- Concepto 26: Daño Muscular y regeneración

Sección 3: Respuestas del organismo al ejercicio

- Concepto 27: Respuestas respiratorias en el ejercicio
- Concepto 28: Respuestas cardiovasculares en el ejercicio
- Concepto 29: Termorregulación durante el ejercicio
- Concepto 30: Control neurológico durante el ejercicio
- Concepto 31: Control hormonal durante el ejercicio

Sección 4: El entrenamiento y sus adaptaciones

- Concepto 32: Principios fisiológicos del entrenamiento
- Concepto 33: Entrenando los sistemas energéticos
- Concepto 34: Entrenamiento de la velocidad
- Concepto 35: Adaptaciones cardiorrespiratorias



- Concepto 36: Adaptaciones metabólicas
- Concepto 37: Entrenamiento de la fuerza
- Concepto 38: Adaptaciones neuromusculares
- Concepto 39: ¿Cómo se hacen más grandes las células musculares?
- Concepto 40: Desentrenamiento - Reentrenamiento: "Memoria muscular"
- Concepto 41: Entrenamiento de habilidades

Sección 5. Optimización del rendimiento deportivo

- Concepto 42: La fisiología de los campeones
- Concepto 43: Deportistas Campeones: Nacidos y criados
- Concepto 44: Epigenética: el vínculo mente-cuerpo
- Concepto 45: Periodización del entrenamiento
- Concepto 46: Sobreentrenamiento y tapering (puesta a punto)
- Concepto 47: Rendimiento en el calor y en el frío
- Concepto 48: Entrenamiento en altura: una ventana estrecha
- Concepto 49: El deportista joven
- Concepto 50: La mujer deportista
- Concepto 51: Los deportistas "máster"

Sección 6. Nutrición deportiva

- Concepto 52: Nutrición y rendimiento deportivo
- Concepto 53: El valor del glucógeno muscular
- Concepto 54: Carga de glucógeno muscular
- Concepto 55: Necesidades de alimentos y líquidos de los deportistas
- Concepto 56: Deshidratación y rehidratación de los deportistas
- Concepto 57: Suplementos nutricionales
- Concepto 58: Suplementos de micronutrientes

Sección 7. Ergogénicos

- Concepto 59: Agentes hormonales
- Concepto 60: Estimulantes neurológicos
- Concepto 61: Agentes amortiguadores
- Concepto 62: Dopaje sanguíneo
- Concepto 63: Prácticas ergogénicas

Sección 8. Maravillas del ejercicio: la evidencia

- Concepto 64: Efectos nocivos de la inactividad
- Concepto 65: Beneficios en el corazón
- Concepto 66: Beneficios en el cerebro
- Concepto 67: Beneficios sobre la función inmunológica
- Concepto 68: Beneficios sobre el control de peso corporal
- Concepto 69: Beneficios sobre la obesidad infantil
- Concepto 70: Beneficios sobre el crecimiento y el desarrollo
- Concepto 71: Beneficios sobre el envejecimiento y la longevidad
- Concepto 72: Beneficios en el embarazo



Sección 9. Prescripción de ejercicio para la salud

- Concepto 73: Comportamiento hipocinético
- Concepto 74: Ejercicio personalizado
- Concepto 75: Examen de salud previo al ejercicio
- Concepto 76: Ejercicio: ¿Qué tipo y cuánto?
- Concepto 77: Cuantificación de la actividad física
- Concepto 78: Programación del ejercicio
- Concepto 79: Mejorando la aptitud cardiorrespiratoria
- Concepto 80: Mejorando la aptitud muscular
- Concepto 81: Mejorando la función neuromotora y la flexibilidad

Sección 10. Ejercicio como medicina

- Concepto 82: Ejercicio y mortalidad por todas las causas
- Concepto 83: Ejercicio y enfermedades cardiovasculares
- Concepto 84: Ejercicio e hipertensión
- Concepto 85: Ejercicio y enfermedades pulmonares
- Concepto 86: Ejercicio y enfermedades metabólicas
- Concepto 87: Ejercicio y diabetes tipo 2
- Concepto 88: Ejercicio y trastornos psiquiátricos
- Concepto 89: Ejercicio y enfermedades neurológicas
- Concepto 90: Ejercicio y trastornos musculoesqueléticos
- Concepto 91: Ejercicio y cáncer

Sección 11. Prueba de esfuerzo

- Concepto 92: Evaluación del gasto energético
- Concepto 93: Aptitud cardiorrespiratoria: pruebas máximas
- Concepto 94: Aptitud cardiorrespiratoria: pruebas submáximas
- Concepto 95: Aptitud cardiorrespiratoria: Pruebas de campo
- Concepto 96: Evaluación del rendimiento de resistencia
- Concepto 97: Evaluación de la potencia y capacidad anaeróbica máxima
- Concepto 98: Evaluación de la aptitud muscular
- Concepto 99: Evaluación de la flexibilidad
- Concepto 100: Evaluación de la composición corporal



CURSO CARDIOLOGÍA DEL DEPORTE

Web: <https://femede.es/registrocursocardio.php>

Temario

1. Adaptaciones cardiovasculares agudas a la actividad física.
2. Adaptaciones cardiovasculares crónicas a la actividad física. "Síndrome de corazón del deportista".
3. Reconocimiento médico-deportivo.
4. El electrocardiograma del deportista.
5. Las pruebas de esfuerzo en la valoración cardiológica y funcional del deportista.
6. Ecocardiografía del deportista.
7. Otras técnicas diagnósticas en la valoración cardiológica del deportista.
8. Hipertensión arterial y deporte.
9. Las arritmias del deportista. Tratamiento.
10. Concepto y etiología de la muerte súbita en el deportista.
11. Epidemiología de la muerte súbita en deportistas.
12. Registro de muerte súbita.
13. Prevención de la muerte súbita.
14. Aptitud cardiológica en la edad infantil.
15. Aptitud cardiológica en la edad adulta.
16. Actividad física y prevención cardiológica primaria y secundaria.
17. Prescripción de la actividad física. Prescripción de ejercicio en cardiopatas. Prevención secundaria. Rehabilitación cardiaca.
18. Efectos de las sustancias dopantes sobre el corazón.
19. Efectos de los medicamentos que pueden modificar el comportamiento del corazón en la actividad física.
20. Casos clínicos. Boletín de inscripción

CURSO ELECTROCARDIOGRAFÍA PARA MEDICINA DEL DEPORTE

Web: <https://femede.es/electrocardiografiaparadeporte.php>

Temario

- Tema 1. Actividad mioeléctrica.
- Tema 2. Componentes del electrocardiograma.
- Tema 3. Crecimientos y sobrecargas.
- Tema 4. Modificaciones de la secuencia de activación.
- Tema 5. La isquemia y otros indicadores de la repolarización.
- Tema 6. Las arritmias.
- Tema 7. Los registros ECG de los deportistas.



CURSO DE ERGOESPIROMETRÍA EN MEDICINA DEL DEPORTE

Web: <https://femede.es/page.php?/interno/Cursossemipresenciales>

Temario

Formación no presencial

- A.1. Principios de fisiología y rendimiento. Gasto energético.
- A.2. Valoración del metabolismo anaeróbico.
- A.3. Valoración del metabolismo aeróbico.
- A.4. Valoración cardiovascular.
- A.5. Valoración respiratoria.
- A.6. Supuestos prácticos.

Formación presencial

- A.1.1.p. Fundamentación teórica:
El Laboratorio de Fisiología. Ergómetros. Tipos y fundamentos. Analizadores de gases. Constituyentes y funcionamiento.
- A.1.2.p. Primera sesión de laboratorio: Familiarización con ergómetros y analizadores. Calibración de equipos. Tipos de flujómetro. Tipos de protocolo de esfuerzo.
- A.2.1.p. Fundamentación teórica: Bases fisiológicas de la ventilación y el intercambio de gases durante el ejercicio.
- A.2.2.p. Segunda sesión de laboratorio: Pruebas máximas. El consumo máximo de oxígeno. Interpretación y significado fisiológico. Principales métodos para el análisis de gases. Obtención del VO₂ (Ecuación de Fick).
- A.3.1.p. Fundamentación teórica: Bases fisiológicas de la transición aeróbico-anaeróbica. El modelo trifásico de Skinner y McLellan.
- A.3.2.p. Tercera sesión de laboratorio: Detección de umbrales y su interpretación fisiológica. Técnicas ventilatorias para la detección de umbrales. Respuesta ventilatoria.
- A.4.1.p. Fundamentación teórica: Pruebas de carga constante. Interpretación fisiológica. Calorimetría.
- A.4.2.p. Cuarta sesión de laboratorio: Componente lento. Déficit de O₂. EPOC. Eficiencia mecánica. Economía de carrera.
- A.4.3.p. Sesión de análisis (evaluación). Interpretación global de una prueba de esfuerzo máxima. Información para el entrenamiento.



CURSO DE RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO BÁSICO PARA LA APTITUD DEPORTIVA

Web: <https://femede.es/curso-recosweb.php>

Temario:

1. Anatomía funcional del aparato locomotor.
2. Principios de la fisiología del deporte.
3. Tipos de deporte. Características y peculiaridades.
4. La competición y su significado. Tipos y características.
5. Definición, tipos y objetivos de los reconocimientos médicos.
6. Aspectos legales.
7. Anamnesis.
8. Exploración clínica general.
9. Exploración cardiovascular.
10. Valoración antropométrica.
11. Exploración del aparato locomotor.
12. El electrocardiograma de reposo normal.
13. El electrocardiograma de reposo del deportista.
14. El electrocardiograma de reposo patológico en el deportista.
15. Las contraindicaciones para la práctica deportiva.
16. La muerte súbita del deportista.
17. La vigilancia del COVID. Complicaciones y síndrome COVID persistente.
18. El informe médico. El certificado de aptitud. Modelos de formularios.
19. Taller de electrocardiografía.
20. Casos clínicos.



CURSO PRESCRIPCIÓN AVANZADA DE EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CRÓNICOS

Web: <https://femede.es/curso-cupresfisicron.php>

Temario

Tema 1. El ejercicio físico

- Conceptos: Entrenamiento, ejercicio, actividad física, diagnóstico, valoración funcional.
- El papel del deporte en la mejora de la salud.
- Evidencia de la utilidad del ejercicio físico.
- Envejecimiento. Fragilidad.
- Ejercicio y medicación.

Tema 2. Las cualidades físicas y el entrenamiento

- Fundamentos básicos del entrenamiento deportivo.
- El entrenamiento de la resistencia.
- El entrenamiento de la fuerza y de la velocidad.
- El entrenamiento de la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Tema 3. Aspectos legales y logísticos

- Función de los profesionales en la prescripción/programación de ejercicio para la salud.
- El equipo multidisciplinar.
- Instalaciones y equipamiento.
- Ética/deontología.
- Normativa legal.

Tema 4. Bioenergética

- Gasto energético. Calorimetría indirecta. Medición del consumo de oxígeno.
- Obtención de energía por la célula. Metabolismo anaeróbico.
- Métodos para valoración del metabolismo anaeróbico láctico y aláctico. Potencia y capacidad anaeróbica. Laboratorio y campo.
- Obtención de energía por vía oxidativa: utilización relativa de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Comportamiento de la ventilación. Modelo trifásico.
- Bioenergética.

Tema 5. El músculo y su función

- Ultraestructura del músculo esquelético. Tipos de fibras musculares. Factores condicionantes de la fuerza.
- Función del músculo esquelético. Efectos del entrenamiento.
- La valoración de la fuerza. Aplicaciones al rendimiento.
- Metodología para la valoración de la fuerza.

Tema 6. Respuestas y adaptaciones al ejercicio físico

- Respuestas al ejercicio físico.
- Adaptaciones al ejercicio físico.
- El desentrenamiento.



Tema 7. Efectos beneficiosos de la actividad física

- Efectos sobre el aparato cardiovascular.
- Efectos sobre el sistema metabólico.
- Efectos sobre el aparato locomotor.
- Efectos sobre las cualidades físicas (aptitud física).
- Efectos sobre el envejecimiento.
- Efectos sobre la mortalidad.
- Prevención de patologías.
- Efectos neuropsicológicos.
- Efectos sociales.

Tema 8. Efectos perjudiciales de la actividad física

- Problemas cardiovasculares.
- Problemas lesionales.
- Problemas médicos.
- Problemas relacionados con las condiciones ambientales (calor, frío, deshidratación).
- La fatiga.
- El tratamiento inmediato de los incidentes relacionados con el esfuerzo físico.

Tema 9. Valoración del estado de salud

- Antecedentes patológicos (familiares y personales).
- La anamnesis (síntomas, medicación, características personales).
- La exploración general.
- La exploración del aparato cardiovascular.
- La exploración del aparato locomotor.

Tema 10. La valoración funcional

- Antropometría.
- Fuerza.
- Flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Actividades de la vida diaria (AVD) y otros.

Tema 11. La valoración del esfuerzo

- Indicaciones y contraindicaciones de la prueba de esfuerzo.
- Aparatos utilizados en ergometrías.
- Protocolos de ergometría.
- La valoración aeróbica.
- La valoración anaeróbica.
- Test de campo.

Tema 12. La prescripción de ejercicio

- Objetivos de la prescripción de ejercicio.
- Realización y características de la prescripción.
- Control y seguimiento del paciente.

Tema 13. La prescripción de ejercicio en enfermedades neurológicas y psiquiátricas

- Demencia.
- Enfermedad de Parkinson.
- Esclerosis múltiple.



- Enfermedad de Alzheimer.
 - Enfermedad de Huntington.
 - Depresión.
 - Ansiedad.
 - Estrés.
 - Esquizofrenia.
 - Enfermedad bipolar.
- Tema 14. La prescripción de ejercicio en enfermedades metabólicas
- Obesidad.
 - Hiperlipidemia.
 - Síndrome metabólico.
 - Diabetes tipo 2.
 - Diabetes tipo 1.
 - Síndrome de ovario poliquístico.
- Tema 15. La prescripción de ejercicio en enfermedades cardiovasculares
- Accidente vascular cerebral.
 - Hipertensión arterial.
 - Cardiopatía isquémica.
 - Insuficiencia cardiaca.
 - Claudicación intermitente.
- Tema 16. La prescripción de ejercicio en enfermedades pulmonares
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
 - Asma bronquial.
 - Fibrosis quística.
 - Enfermedad intersticial pulmonar.
 - Post trasplante pulmonar.
- Tema 17. La prescripción de ejercicio en alteraciones musculoesqueléticas
- Osteoartritis.
 - Osteoporosis.
 - Lumbalgia.
 - Artritis reumatoide.
 - Lesión tendinosa.
 - Fractura de cadera.
- Tema 18. La prescripción de ejercicio en el cáncer
- Cáncer de colon.
 - Cáncer de mama.
 - Cáncer de pulmón.
 - Cáncer de próstata.
- Tema 19. La prescripción de ejercicio en otras enfermedades
- Enfermedad renal crónica.
 - Post trasplante renal.
 - Fibromialgia.
 - Enfermedad intestinal crónica.
 - Hígado graso no alcohólico.
- Tema 20. Casos clínicos



CURSO PREVENCIÓN DEL DOPAJE PARA MÉDICOS.

Web: https://femede.es/registro_prevenccion_dopaje_medicos.php

Temario

1. Dopaje. Historia. Definiciones. Introducción al concepto de dopaje.
2. El deporte, la competición, el dopaje.
3. El listado de sustancias y de métodos prohibidos.
4. El Código Mundial Antidopaje.
5. Los efectos de las sustancias dopantes buscados por el deportista para la mejora del rendimiento. I. Anabolizantes.
6. Los efectos de las sustancias dopantes buscados por el deportista para la mejora del rendimiento. II. Incrementadores de la disponibilidad del oxígeno.
7. Los efectos de las sustancias dopantes buscados por el deportista para la mejora del rendimiento. III. Estimulantes.
8. Los efectos de las sustancias dopantes buscados por el deportista para la mejora del rendimiento. IV. Otras sustancias.
9. Los efectos secundarios de las sustancias dopantes. I. Anabolizantes.
10. Los efectos secundarios de las sustancias dopantes. II. Incrementadores de la disponibilidad del oxígeno.
11. Los efectos secundarios de las sustancias dopantes. III. Estimulantes.
12. Los efectos secundarios de las sustancias dopantes. IV. Otras sustancias.
13. El control de dopaje.
14. Las sanciones por dopaje.
15. La utilización de sustancias dopantes en la práctica médica.
16. El dopaje accidental.
17. Las alternativas al dopaje en la preparación de deportistas. I. Nutrición.
18. Las alternativas al dopaje en la preparación de deportistas. II. Ayudas ergogénicas.
19. Las alternativas al dopaje en la preparación de deportistas. III. El entrenamiento.
20. Las alternativas al dopaje en la preparación de deportistas. IV. La recuperación.



CURSOS OPCIONALES

CURSO ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE

Web: <https://femedede.es/registrocursoalimentacion.php>

Temario

Módulo 1

- Tema 1. Introducción. Historia y antropología de la alimentación en el deporte.
- Tema 2. Hidratos de carbono.
- Tema 3. Lípidos.
- Tema 4. Proteínas.
- Tema 5. Vitaminas.
- Tema 6. Minerales.
- Tema 7. Alimentos y su composición.
- Tema 8. Metabolismo energético en reposo.
- Tema 9. Interacción de los sistemas energéticos durante el ejercicio.
- Tema 10. Metabolismo energético y utilización de los sustratos en el ejercicio.
- Tema 11. Vitaminas y minerales y ejercicio físico.
- Tema 12. Hidratación y ejercicio físico.
- Tema 13. Valoración nutricional del deportista.
- Tema 14. Composición corporal.
- Tema 15. Ayudas ergogénicas nutricionales y ejercicio físico.

Módulo 2

- Tema 16. La alimentación del deportista.
- Tema 17. Alimentación en los deportes de resistencia.
- Tema 18. Alimentación en los deportes de muy larga duración.
- Tema 19. Actividades de deportes de varios días.
- Tema 20. Alimentación en los deportes de fuerza.
- Tema 21. Alimentación en los deportes de equipo.
- Tema 22. Alimentación en deportes con requerimientos de peso.
- Tema 23. Alimentación en situaciones extremas.
- Tema 24. Alimentación y ejercicio en diferentes etapas de la vida
- Tema 25. La alimentación y el deportista obeso.
- Tema 26. La alimentación en el deportista diabético.
- Tema 27. Trastornos del comportamiento alimentario y ejercicio físico.
- Tema 28. Otros trastornos de la alimentación.
- Tema 29. Alimentación, nutrición, ejercicio y sistema inmune.
- Tema 30. Alimentación, nutrición y ejercicio en distintas situaciones patológicas.



CURSO ANTROPOMETRÍA PARA SANITARIOS. ASPECTOS TEÓRICOS

Web: <https://www.femede.es/curso-cineantropometria-sanitarios.php>

Temario

- Tema 1. Historia de la Cineantropometría.
- Tema 2. Puntos anatómicos de referencia.
- Tema 3. Material antropométrico.
- Tema 4. Protocolo de medición.
- Tema 5. Error de medición.
- Tema 6. Composición corporal.
- Tema 7. Somatotipo.
- Tema 8. Proporcionalidad.
- Tema 9. Antropometría y rendimiento deportivo.

CURSO AYUDAS ERGOGÉNICAS

Web: En preparación



CURSOS COMPLEMENTARIOS

CURSO ELEMENTAL DE ECOCARDIOGRAFÍA - DOPPLER PARA MEDICINA DEL DEPORTE

Web: <https://femedede.es/page.php?/interno/Cursossemipresenciales>

Temario

Formación no presencial

- Generalidades.
- Física de ultrasonidos y ecografía.
- Técnica - tecnología, técnicas e incidencias.
- Ecocardiografía normal.
- Ecocardiografía del corazón entrenado o patológico.
- Elementos patológicos.
- Válvulas:
 - Mitral.
 - Aórtica.
 - Tricúspide.
 - Pulmonar.
- Ventricúlos:
 - Izquierdo.
 - Derecho.
- Aurículas:
 - Izquierda.
 - Derecha.
- Bulbo aórtico y arteria aorta.
- Pericardio.

Formación presencial

- Puesta en marcha y funcionamiento del ecógrafo.
- Estudio de las válvulas cardiacas.
- Estudio de las cavidades cardiacas.
- Estudio de los grandes vasos y de epicardio.
- Doppler cardiaco.

CURSO ANTROPOMETRÍA PARA SANITARIOS. ASPECTOS PRÁCTICOS

Web: <https://femedede.es/registro-antropometria-para-sanitarios.php>

Temario

- Material antropométrico: uso, cuidado y calibración.
- Toma de medidas antropométricas: medidas básicas, pliegues, perímetros, diámetros y alturas.
- Selección de medidas antropométricas en función del objetivo.
- El error técnico de medida en la toma de medidas antropométricas.
- Aplicaciones: composición corporal, somatotipo, proporcionalidad.