

MÁSTER PRESENCIAL







Introducción



Tipo de Máster:

Titulo propio Universidad de Barcelona

Idioma:

Español

Modalidad:

Presencial, compatible con la actividad profesional

Ubicacion:

Campus de la salud de Bellvitge y Campus de la Alimentacion de Torribera. (algunas actividades se celebrarán en entidades coordinadoras)

Inicio:

19 de Octubre de 2023

Final:

27 de Junio de 2024

Practicas:

Se realizaran en diferentes entidades y clubes deportivos con convenio con la Universitat de Barcelona.

Dirección:

Dra. Ester Fusté Domínguez

Coordinación:

Dr. Joan Ramón Barbany Cairó Dra. Mª Antonia Lizarraga D. Jaume Giménez Sánchez Hoy en día existe entre la población un gran interés por la actividad física y la práctica deportiva. Esto se ha convertido en un verdadero fenómeno a nivel sociológico. Muestra de ello son las múltiples pruebas que se organizan a nivel nacional e internacional, y el gran número de participantes en las mismas. Esta realidad social ha generado una demanda que necesita de profesionales cualificados para asesorar debidamente a este colectivo. Por otro lado, los deportistas profesionales, cada vez más, conocen y reconocen de la importancia de su alimentación para mantener un buen estado de salud y al mismo tiempo optimizar su rendimiento deportivo, convirtiéndose la nutrición en un verdadero "entrenamiento invisible".

Teniendo en cuenta este contexto, una de las salidas profesionales emergentes para el profesional de la salud, es la del mundo del deporte. Para desarrollar correctamente sus funciones, los profesionales y expertos que realizan asesoramiento en nutrición deportiva, requieren de unas competencias tanto técnicas como transversales, que el Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte facilita a los alumnos una formación actualizada, rigurosa, práctica y basada en evidencia científica.

El programa formativo combina una oferta teórica y un fuerte contenido práctico.

Las actividades docentes incluyen:

- Actividades presenciales como clases magistrales, presentación de temas, discusiones, talleres, seminarios, visionado de material audiovisual, visitas guiadas, etc.
- Actividades de trabajo dirigido como ejercicios en línea, participación en foros, trabajo colectivo y autónomo, etc.

La finalidad de todo ello es formar a profesionales en el ámbito de la nutrición deportiva con un alto grado de preparación, que les permita ofrecer un servicio profesional altamente cualificado.









Dirigido a

El Máster en Nutrición en la Actividad Física y el deporte se dirige a graduados, diplomados, licenciados en ciencias de la salud y/o el deporte.

Duración y lugar

- Duración: el Máster tiene una duracion de un año académico y una carga de 60 créditos ECTS. (Octubre 2023- Junio 2024).
- Horario: Jueves de 16:00 a 20:00 horas.
 Viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 horas.
- Lugar: Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud Campus de Bellvitge y Campus de la Alimentación deTorribera. Algunas actividades se celebrarán en entidades coordinadoras (Centro de Alto Rendimiento CAR de Sant Cugat, INEFC Barcelona).
- Modalidad: Presencial.







Programa del máster



Contenidos del Máster

Materia 1

Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte.

Materia 2

Aspectos psicológicos implicados en la nutrición y el deporte.

Materia 3

Valoración funcional del deportista.

Materia 4

Planificación nutricional del deportista.

Materia 5

Nutrición aplicada al deporte.

Materia 6

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en deporte.

Materia 7

Nutrición adaptada a situaciones especiales.

Materia 8

Otras competencias en Nutrición Deportiva.

Materia 9

Practicum.

Materia 10

Trabajo final de Máster.







Programa del máster

Materia 1

Actividad física y deporte, anatomía funcional, bioquímica en el deporte

- Beneficios e indicaciones de la actividad física y el deporte.
- Adaptaciones al entrenamiento deportivo: metabolismo energético (aeróbico, anaeróbico, ácido láctico...), adaptaciones del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo, nervioso, inmunológico...
- Estructura y función de los músculos, metabolismo muscular. Adaptaciones funcionales al ejercicio.
- Parámetros bioquímicos en el deporte (transaminasas, hormonas, enzimas). Biomarcadores y aplicación en el deporte. Sportomica.

Seminario-Taller

 Valoración funcional del ejercicio a partir de la prueba en K4. Valoración de la curva de glucemia tras la ingesta de diferentes tipos de carbohidratos.

Materia 2

Aspectos psicológicos implicados en la nutrición y el deporte

- Facilitación de la adherencia al consejo alimentario.
- Diagnóstico y tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario (TCA) en deportistas.
- Estrategias de trabajo en equipo.
- Condicionantes psicológicos del rendimiento.

Materia 3

Valoración funcional del deportista

Pruebas funcionales. Cineantropometría. Entrenamiento, Fatiga y sobreentrenamiento Pruebas funcionales. Genética y Deporte. Anam nesis en el deporte. Evaluación y prescripción nutricional del deportista.

Seminario-Taller práctico

 Estimación de la composición corporal, aplicación de las técnicas antropométricas. Certificación ISAK.

Seminario-Taller práctico.

 Planificación deportiva (macrociclos, microciclos, competición...).

Seminario-Taller práctico:

— Prueba de esfuerzo y análisis de marcadores de fatiga.

Materia 4

Planificación nutricional del deportista

- Necesidades energéticas y nutricionales en el deporte.
- Hidratos de carbono en el deporte.
- Lípidos en el deporte.
- Proteínas en el deporte.
- Vitaminas, minerales y antioxidantes en el deporte.
- Agua, hidratación / deshidratación.
 Seminario-Taller Práctico:
- Medición Tasa de sudoración y análisis de electrólitos en deportistas.

Materia 5

Nutrición aplicada al deporte

- Deportes anaeróbicos individuales y colectivos (Disciplinas de velocidad, saltos, lanzamiento ...).
- Deportes aeróbicos individuales y colectivos (Natación en aguas abiertas, 10 Km, media maratón, maratón, ciclismo...)
- Deportes mixtos (aeróbicos / anae róbicos) individuales y colectivos (fútbol, baloncesto, deportes de combate, vela, raqueta...)
- Deportes de Ultraresistencia (Triatlón, TrailRunning, Iron Man ...)
- Deportes marítimos (Travesías, vela...), montaña (alpinismo, sky ...).
- Vegetarianismo, deporte y alto rendimiento deportivo.
- Deportes de montaña y alpinismo.

Seminario-Taller

Gastronomia deportiva (Preparaciones culinarias, bebidas...).

Seminario-Taller

Realización de casos prácticos.

Seminario-Taller

Nutrición en deporte femenino. Nutrición en deportes estéticos.

Seminario-Taller

Nutrición y salud integral del deportista (microbiota, descanso...)

Materia 6

Ayudas ergogénicas, dopaje y farmacología en deporte.

- —Dopaje: Legislación, tipo de dopaje, procedimiento de recogida de muestras y de análisis. Interpre tación estudios científicos sobre la materia.
- Ayudas ergogénicas: Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, antioxidantes y otras sustancias.
- Prescripción de ayudas ergogénicas bajo criterios de evidencia científica.

Seminario-Taller

 Probióticos. Análisis y comparación de diferentes ayudas ergogénicas existentes en el Mercado.

Seminario-Taller

 Jornada Científico Técnica Nutrición deportiva.

Materia 7

Nutrición adaptada a situaciones especiales

 Planificación nutricional de los deportistas con determinadas situaciones fisiológicas o patológicas (diabéticos, paralímpicos...).

Nutrición en lesiones deportivas.

Seminario-Taller

 Perdida de peso en el deporte (ayuno intermitente, dieta cetógenica, hipocalorica...)

Materia 8

Otras competencias en Nutrición deportiva

- Coaching deportivo y Coaching Nutricional en el deporte.
- Investigación Documental para profesionales de la Salud y el Deporte.
- Nutrición en el Deporte infantil.
 Legislación y Etiquetado.
- Cómo comunicar en nutrición.

Seminario-Taller

— Mesa redonda con deportistas de élite.

Materia 9

Practicum

Materia 10 Trabajo final de Máster

Practicum

La Universidad de Barcelona, ha establecido convenios con entidades, clubes deportivos y empresas del sector, donde los alumnos podrán cursar las prácticas con un enfoque claramente profesionalizador.

Algunas entidades colaboradoras para la realización de prácticas

























Trabajo

El trabajo final de Máster es uno de los elementos importantes en el proceso de aprendizaje del alumno. Diseñado como un instrumento que facilite la aplicación e integración del aprendizaje desarrollado por el alumno durante el Máster en un contexto real de trabajo. Asimismo, complementa el proceso de evaluación del programa desde una perspectiva global y donde se pondrán de manifiesto la adquisición de las competencias profesionales básicas, específicas y transversales propias de un profesional experto en nutrición deportiva.

Dirección y coordinación

Dirección:

Dra. Ester Fusté Domínguez

Coordinación:

- Dr. Joan Ramón Barbany Cairó
- Dra. Mª Antonia Lizarraga
- D. Jaume Giménez Sánchez







Precio, proceso de admisión y matricula



Preinscripción a partir del 2 de mayo de 2023 hasta el 1 de septiembre de 2023 o hasta cubrir plazas (el pago en preinscripción será de 180€, que se descontará en el momento de la inscripción y las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción).

El Máster ofrece plazas limitadas. El alumno interesado deberá realizar la preinscripción on-line a través de la página web de Másters y Postgrados de la Universidad de Barcelona.

Juntamente con el formulario on-line y el pago en concepto de pre-inscripción, se debe enviar a: masters.campusalimentacio@ub.edu

con la siguiente documentación:

- Curriculum Vitae
- Carta de motivación para la inscripción en el Máster

A partir de septiembre, una vez la comisión técnica haya valorado el perfil del candidato/a y aceptado la solicitud para participar en el Máster se iniciará el procedimiento para formalizar la matriculación. La documentación que se debe aportar es la siguiente:

- Fotocopia DNI.
- Fotocopia por ambas caras de la titulación universitaria compulsada/legalizada.

Precio:

- Importe de la matricula: 3600 €
 - + Tasa administrativa (maximo 70€)

Para informacion acerca de los convenios de colaboracion existentes entre la UB y las entidades bancarias para la financiacion del Máster, se puede consultar en el siguiente enlace:

http://www.ub.edu/monub/serveis/financament.htm























Más información e inscripciones

Campus de l'Alimentació de Torribera. Universitat de Barcelona.

Edifici Verdaguer Prat de la Riba 171 08921-Santa Coloma de Gramenet Tel. 93 402 09 08 E-mail:

masters.campusalimentacio@ub.edu URL:

https://web.ub.edu/es/web/estudis/w/masterpropio-202211794?presentation



Nutritional Coaching

Tel. +34 932503858

Mail: formacion@nutritionalcoaching.com