ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Educación para la Salud en el Deporte: Hidratación, Descanso, Hábitos y Prevención de Conductas de Riesgo

2 ECTS | 50 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Educación para la Salud en el Deporte: Hidratación, Descanso, Hábitos y Prevención de Conductas de Riesgo de ICUFOR. En un contexto donde el rendimiento deportivo se entiende cada vez más desde una perspectiva de bienestar integral, resulta fundamental que los profesionales del ámbito deportivo y sanitario dispongan de conocimientos actualizados para promover hábitos saludables entre deportistas de cualquier nivel.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos de la educación para la salud aplicada al deporte, abordando las bases fisiológicas de la hidratación y el equilibrio nutricional, así como las estrategias de descanso y recuperación esenciales para optimizar tanto la salud como el rendimiento.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos de la educación para la salud en el contexto deportivo, identificando los determinantes biológicos, psicológicos y sociales, así como los agentes implicados en la promoción de hábitos saludables.

Analizar los principios de alimentación saludable aplicados al deportista, distinguiendo los requerimientos nutricionales y los criterios de suplementación basados en la evidencia científica.

Aplicar estrategias basadas en la evidencia para la optimización del descanso y la consolidación de hábitos saludables, utilizando herramientas de autocontrol, registro y seguimiento del bienestar integral del deportista.

Diseñar programas preventivos y de intervención educativa frente a conductas de riesgo en el deporte, incorporando el marco ético-normativo vigente y las estrategias de actuación por niveles de prevención.

Conocer las bases fisiológicas de la hidratación durante el ejercicio físico, diferenciando los protocolos y estrategias de ingesta hídrica según el tipo de actividad, las características del deportista y las condiciones ambientales.

Describir los fundamentos fisiológicos del descanso y la recuperación deportiva, identificando los trastornos del sueño prevalentes y sus consecuencias sobre la salud y el rendimiento.

Clasificar las conductas de riesgo asociadas al contexto deportivo, reconociendo los factores predisponentes, los factores de protección y las señales de alerta para su detección temprana.

Evaluar la eficacia de los programas de educación para la salud en el deporte, analizando casos prácticos y buenas prácticas en la prevención de conductas de riesgo en contextos deportivos.

Temario

01 Fundamentos de la educación para la salud aplicada al contexto deportivo

1.1. Conceptualización de la educación para la salud en el ámbito del deporte
1.2. Marco normativo y competencial de la educación para la salud en el entorno deportivo
1.3. Determinantes biológicos, psicológicos y sociales de la salud en la práctica deportiva
1.4. Agentes, metodologías y evaluación en la educación para la salud deportiva

02 Hidratación y equilibrio nutricional como pilares de la salud en el deportista

2.1. Bases fisiológicas de la hidratación durante el ejercicio físico
2.2. Estrategias de hidratación antes, durante y después del ejercicio físico
2.3. Valoración del estado de hidratación: indicadores clínicos y herramientas de monitorización
2.4. Principios de alimentación saludable aplicados al deportista
2.5. Relación entre hidratación, nutrición y rendimiento deportivo saludable
2.6. Educación en hidratación y nutrición como herramienta para fomentar la autonomía del deportista

Temario

03 Descanso, recuperación y consolidación de hábitos saludables en la vida del deportista

3.1. Fundamentos fisiológicos del descanso y la recuperación asociados a la práctica deportiva
3.2. Trastornos del sueño y alteraciones del descanso en la población deportista
3.3. Estrategias basadas en la evidencia para la optimización del descanso y la recuperación del deportista
3.4. Hábitos saludables complementarios a la práctica deportiva para el bienestar integral
3.5. Herramientas de autocontrol, registro y seguimiento de hábitos saludables para el deportista

Temario

04 Prevención, detección e intervención educativa ante conductas de riesgo en el deporte

4.1. Conceptualización y tipología de las conductas de riesgo asociadas al contexto deportivo
4.2. Factores predisponentes y factores de protección frente a las conductas de riesgo en deportistas
4.3. Señales de alerta y procedimientos de detección temprana de conductas de riesgo en el entorno deportivo
4.4. Diseño e implementación de programas preventivos y de intervención educativa frente a conductas de riesgo
4.5. Marco ético, normativo y antidopaje en la prevención de conductas de riesgo en el deporte
4.6. Evaluación de la eficacia y el impacto de los programas preventivos de educación para la salud en el deporte
4.7. Estudio de casos y buenas prácticas en la prevención de conductas de riesgo en contextos deportivos

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

