

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE EN

Ejercicio Físico para Poblaciones Especiales



Titulación
PROPIA



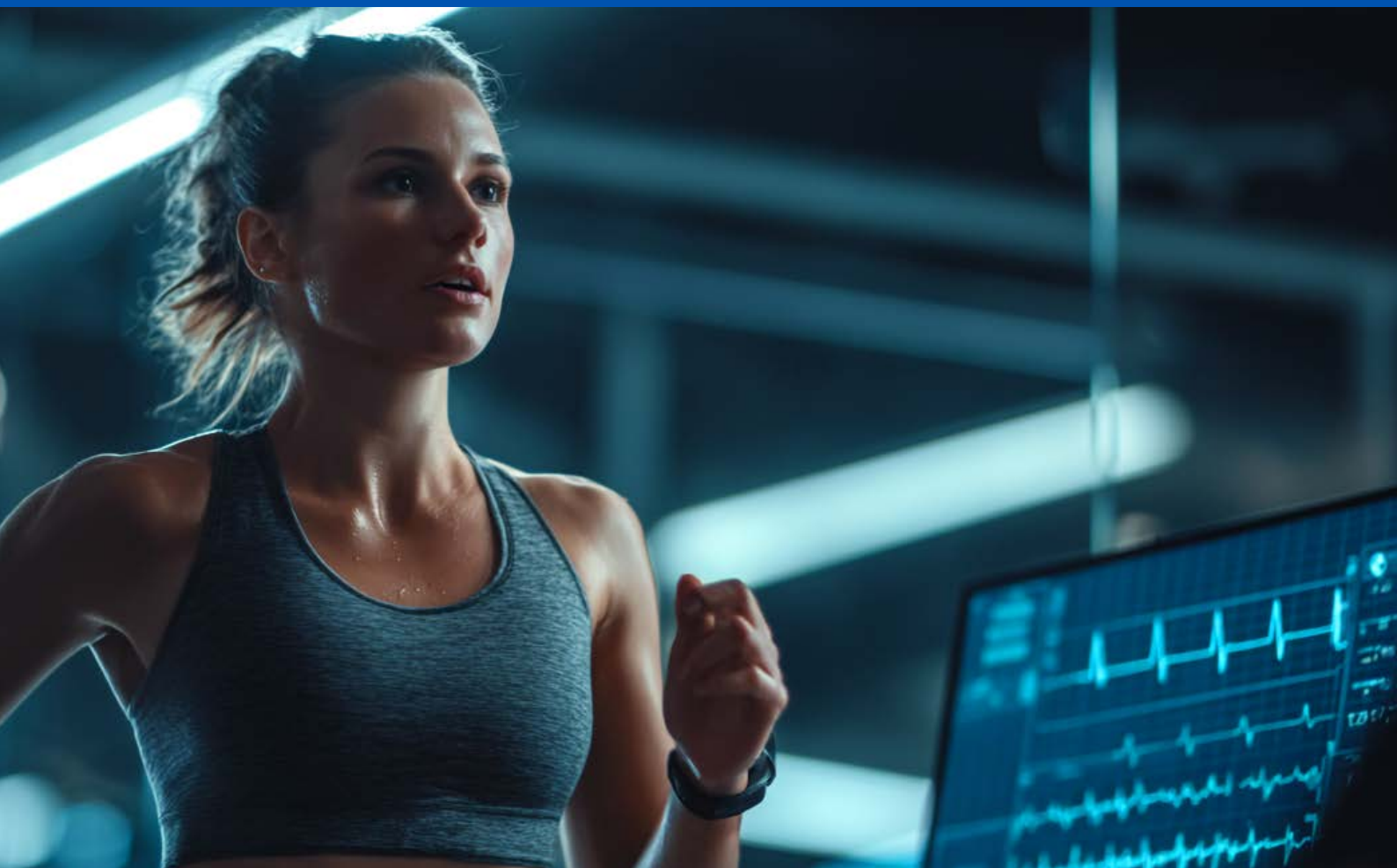
Duración
9 MESES



Créditos
60 ECTS



Modalidad
ONLINE



Convierte
el ejercicio
físico en una
herramienta
terapéutica
basada en
evidencia

Qué nos diferencia

Enfoque integral en poblaciones especiales

El programa aborda las principales patologías y condiciones, desde enfermedades cardiovasculares hasta envejecimiento o embarazo.

Metodología basada en evidencia científica

Aprenderás a prescribir ejercicio físico mediante herramientas como FITT-VP, control de carga y monitorización, alineado con consensos internacionales.

Rigor clínico aplicado al ejercicio

Incorpora fisiopatología, farmacología, biomarcadores y criterios de riesgo para garantizar una intervención segura y adaptada a cada perfil clínico.

Casos prácticos y aplicación real

Trabajarás con situaciones reales y diseño de programas aplicados a diferentes poblaciones, desarrollando habilidades directamente transferibles al entorno profesional.

¿Qué lograrás?

Aprende a prescribir, diseñar y supervisar ejercicio físico adaptado en poblaciones con necesidades clínicas, desde un enfoque seguro, basado en evidencia y orientado a la práctica profesional.

El ejercicio físico se ha consolidado como una herramienta terapéutica clave en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas. Este máster responde a la creciente necesidad de profesionales capaces de intervenir con seguridad en contextos clínicos, deportivos y comunitarios.

En este contexto, el máster responde a la creciente necesidad de profesionales cualificados capaces de **prescribir, adaptar y supervisar ejercicio físico de forma segura y eficaz**, tanto en **entornos clínicos como deportivos y comunitarios**. La formación te preparará para intervenir con criterio profesional ante perfiles complejos, integrando el ejercicio como una herramienta clave dentro de un enfoque multidisciplinar de salud.

Destrezas

- Evaluarás el estado de salud y el nivel de riesgo de personas con patologías o limitaciones funcionales.
- Diseñarás programas de ejercicio individualizados aplicando la metodología FITT-VP adaptada a cada perfil clínico.
- Interpretarás la fisiopatología y los efectos de la medicación en la respuesta al ejercicio.
- Aplicarás criterios de seguridad: contraindicaciones, señales de alerta y monitorización de la carga.
- Desarrollarás intervenciones específicas en poblaciones como mayores, personas con enfermedades crónicas, embarazo y discapacidad.
- Integrarás el ejercicio dentro de un enfoque multidisciplinar junto a profesionales sanitarios.
- Mejorarás la adherencia al ejercicio mediante estrategias motivacionales y de cambio de comportamiento.

Poblaciones que abarcarás

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes y síndrome metabólico
- Obesidad
- Enfermedades respiratorias (asma, EPOC)
- Patologías neurológicas
- Dolor crónico y patologías musculoesqueléticas
- Fragilidad, sarcopenia y envejecimiento
- Embarazo y postparto
- Discapacidad
- Salud mental

Abordaje de temáticas clave

- Estratificación del riesgo y evaluación funcional inicial.
- Prescripción de ejercicio basada en evidencia científica.
- Diseño de programas adaptados a cada patología.
- Monitorización y ajuste de la carga de entrenamiento.
- Interpretación de biomarcadores y parámetros clínicos.
- Prevención de riesgos y actuación ante señales de alerta.
- Trabajo interdisciplinar en contextos sanitarios y deportivos.

Impulso laboral

Una formación diseñada para intervenir con seguridad en un sector en crecimiento, donde el ejercicio es cada vez más reconocido como herramienta terapéutica.

Este máster te capacitará para trabajar en entornos clínicos, centros deportivos, programas comunitarios y servicios de salud, ampliando tus oportunidades profesionales en ámbitos públicos y privados.

Podrás desarrollar tu carrera en áreas como el ejercicio terapéutico, la readaptación, el entrenamiento en poblaciones especiales y los programas de salud y bienestar, posicionándote como un profesional especializado y altamente demandado.

Plan de estudios

Módulo 1

Fundamentos del Ejercicio en Poblaciones Especiales

- **Tema 1.** Concepto de población especial: definición y clasificación.
- **Tema 2.** Adaptaciones fisiológicas al ejercicio.
- **Tema 3.** Principios del entrenamiento aplicados a condiciones clínicas.
- **Tema 4.** Evaluación inicial y estratificación del riesgo.
- **Tema 5.** Comunicación y rol del profesional.

Módulo 2

Fisiopatología y Medicina del Ejercicio

- **Tema 1.** Cardiología, endocrinología, neurología y geriatría aplicadas al ejercicio.
- **Tema 2.** Farmacología básica: medicación y respuesta al ejercicio.
- **Tema 3.** Biomarcadores de riesgo.
- **Tema 4.** Contraindicaciones absolutas y relativas.

Módulo 3

Prescripción de Ejercicio Basada en Evidencia

- **Tema 1.** Metodología de la prescripción: FITT-VP adaptado.
- **Tema 2.** Entrenamiento de fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio y funcional.
- **Tema 3.** Control de carga interna y externa.
- **Tema 4.** Monitorización del progreso y ajuste de programas.

Módulo 4

Obesidad, Metabolismo y Diabetes

- **Tema 1.** Etiología de la obesidad y síndrome metabólico.
- **Tema 2.** Adaptaciones metabólicas del ejercicio.
- **Tema 3.** Programas para diabetes tipo I y II.
- **Tema 4.** Combinación ejercicio–nutrición.
- **Tema 5.** Trabajo interdisciplinar.

Módulo 5

Enfermedad Cardiovascular y Factores de Riesgo

- **Tema 1.** Fisiopatología de cardiopatías.
- **Tema 2.** Rehabilitación cardíaca (Fases I–III).
- **Tema 3.** Programas para hipertensión y dislipemias.
- **Tema 4.** Pruebas de esfuerzo, seguridad y emergencias.

Módulo 6

Enfermedades Respiratorias y Asma

- **Tema 1.** EPOC, asma, fibrosis pulmonar. Rehabilitación respiratoria.
- **Tema 2.** Entrenamiento ventilatorio y resistencia aeróbica.
- **Tema 3.** Consideraciones medioambientales.

Módulo 7

Salud Musculoesquelética y Dolor Crónico

- **Tema 1.** Lumbalgia crónica, artrosis, osteoporosis y artritis.
- **Tema 2.** Ejercicio terapéutico y progresiones seguras.
- **Tema 3.** Readaptación al movimiento.
- **Tema 4.** Fuentes del dolor y estrategias biopsicosociales.

Módulo 8

Enfermedades Neurológicas

- **Tema 1.** ACV, Parkinson, esclerosis múltiple, daño medular.
- **Tema 2.** Motricidad, control motor y neuroplasticidad.
- **Tema 3.** Diseño de programas para movilidad, equilibrio y función.
- **Tema 4.** Tecnologías de asistencia

Módulo 9

Ejercicio en el Envejecimiento y Fragilidad

- **Tema 1.** Cambios fisiológicos y funcionales del envejecimiento.
- **Tema 2.** Fragilidad, caídas y sarcopenia.
- **Tema 3.** Entrenamiento de fuerza y equilibrio para adultos mayores.
- **Tema 4.** Intervenciones en institucionalizados y comunidad.

Módulo 10

Embarazo, Postparto y Salud de la Mujer

- **Tema 1.** Cambios fisiológicos del embarazo.
- **Tema 2.** Recomendaciones de ejercicio por trimestre.
- **Tema 3.** Suelo pélvico, diástasis, retorno al ejercicio.
- **Tema 4.** Contraindicaciones y señales de alerta.

Módulo 11

Salud Mental y Condiciones Psicológicas

- **Tema 1.** Ejercicio como terapia para ansiedad, depresión y estrés.
- **Tema 2.** Neurobiología del bienestar.
- **Tema 3.** Estrategias motivacionales y adherencia.
- **Tema 4.** Adaptaciones para trastornos cognitivos.

Módulo 12

Inclusión y Discapacidad

- **Tema 1.** Discapacidad física, sensorial e intelectual.
- **Tema 2.** Barreras y accesibilidad.
- **Tema 3.** Diseño de sesiones adaptadas. Deporte inclusivo.

Módulo 13

Metodología de la Investigación y Evidencia Científica

- **Tema 1.** Tendencias: Búsqueda, lectura y análisis crítico de estudios.
- **Tema 2.** Estadística aplicada al ejercicio.
- **Tema 3.** Ética en investigación con poblaciones vulnerables.

Módulo 14

Trabajo Final

- Desarrollo de un proyecto aplicado.
- Diseño, metodología, análisis y presentación.



¿Por qué estudiar Ejercicio Físico para Poblaciones Especiales?

Las enfermedades crónicas, el envejecimiento de la población y el aumento de factores de riesgo como el sedentarismo o la obesidad han convertido al ejercicio físico en una de las herramientas más eficaces en la prevención y tratamiento de múltiples patologías.

Organismos internacionales y sociedades científicas respaldan el papel del ejercicio como parte fundamental de la intervención en salud. Sin embargo, su aplicación requiere conocimientos específicos para garantizar seguridad, eficacia y adaptación a cada perfil clínico.

A pesar de la evidencia científica, existe una clara falta de profesionales especializados en ejercicio para poblaciones con necesidades clínicas. La formación tradicional en deporte no cubre en profundidad cómo intervenir con seguridad en estos perfiles, generando una brecha entre la teoría y la práctica profesional.

Este máster responde a esa necesidad, ofreciendo una formación rigurosa, actualizada y orientada a la aplicación real, que permite intervenir con criterio en entornos clínicos, deportivos y comunitarios.



Principales razones por las que esta especialización marca la diferencia:

- 1. Para intervenir con seguridad en los diferentes tipos de poblaciones**
Aprenderás a trabajar con personas con patologías, limitaciones funcionales o condiciones específicas, minimizando riesgos y aplicando criterios clínicos.
- 2. Para especializarte en un sector en pleno crecimiento**
El ejercicio terapéutico es una de las áreas con mayor demanda dentro del ámbito de la salud y el deporte.
- 3. Para diferenciarte como profesional**
Pasarás de un perfil generalista a uno especializado, altamente valorado en el mercado laboral.
- 4. Para integrar el ejercicio como herramienta terapéutica real**
Comprenderás cómo el ejercicio impacta en distintas patologías y cómo utilizarlo como parte del tratamiento.
- 5. Para trabajar con múltiples perfiles y contextos**
Desde personas mayores hasta pacientes con enfermedades crónicas, discapacidad o mujeres en etapas clave como embarazo o postparto.
- 6. Para mejorar la calidad de vida de las personas**
Tu intervención tendrá un impacto directo en la salud, autonomía y bienestar de los pacientes.
- 7. Para ampliar tus oportunidades profesionales**
Podrás desarrollarte en clínicas, hospitales, centros deportivos, programas comunitarios o proyectos propios.

50%

DE LOS ADULTOS
PRESENTA AL MENOS
UNA ENFERMEDAD
CRÓNICA

5M

DE MUERTES EVITABLES
AL AÑO SI LA POBLACIÓN
FUESE MÁS ACTIVA
FÍSICAMENTE

+40%

MEJORA EN SÍNTOMAS
DE ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN CON
EJERCICIO REGULAR

Beneficios de la Formación Permanente

Flexibilidad total

Solo necesitas conexión a internet para avanzar a tu ritmo, sin tener que adaptar tu vida al horario de clases presenciales.

Todo el material didáctico está disponible desde el inicio del curso y las clases grabadas desde que son impartidas. Puedes revisar el contenido todas las veces que quieras, pausar o retroceder según lo necesites.

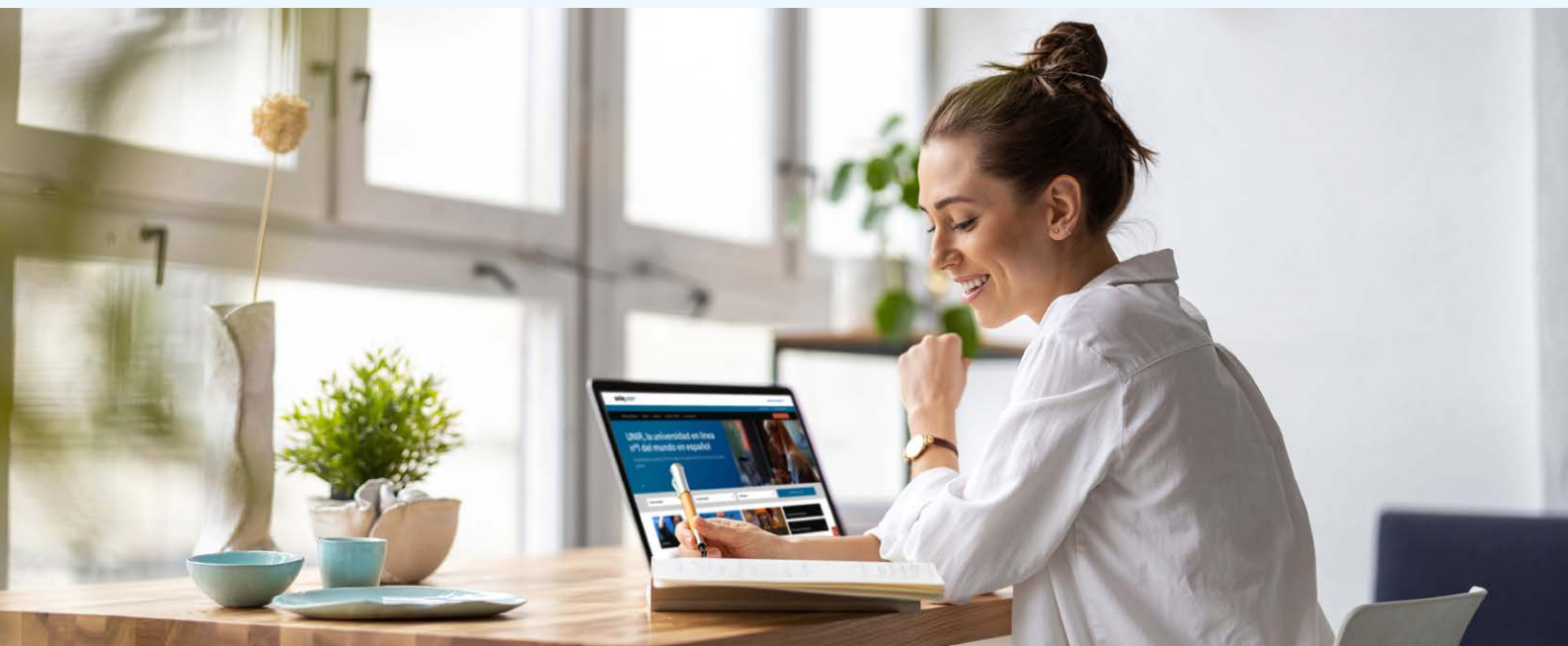
Enfoque práctico y profesional

Los programas están alineados con la realidad del entorno laboral. Pondrás en práctica los conceptos aprendidos a través de análisis de casos, actividades, ejercicios o proyectos para desarrollar competencias útiles y actuales.

Actualización constante

Los estudios se actualizan con agilidad para adaptarse a los cambios del mercado y las nuevas tecnologías, sin tener que esperar largos procesos de validación por entidades de regulación oficial. Aprendes lo que hoy se está usando en el mundo real.

Al actualizar tus conocimientos y especializarte, **amplías tu campo de acción profesional** para asumir nuevos retos, optar a mejores puestos o incluso explorar sectores distintos con mayor proyección.



Metodología



No te pierdas nada

Clases online en directo

Podrás asistir todos los días a clases online en directo. Durante estas sesiones los alumnos podrán interactuar con el profesor y resolver sus consultas en tiempo real.

La no asistencia a una clase en directo no implica perderse. Todas las sesiones se pueden ver en diferido, tantas veces como se quiera.



Contigo en todo momento

Mentor UNIR

Contarás con un tutor personal desde el primer día, siempre disponible por teléfono o email. Será tu nexo de unión con la Universidad. El tutor se encarga de:

- Resolver tus dudas académicas o administrativas
- Ayudar a planificar tu tiempo
- Recomendar recursos didácticos



Tu espacio para conectar

Campus virtual

El Campus Virtual de UNIR proporciona una gran variedad de contenido con los que preparar cada asignatura, organizados de manera que faciliten un aprendizaje ágil y eficaz.

Además, se tendrá acceso a clases magistrales sobre temas concretos y se podrá participar en foros, chats y blogs en los que se interactúa con profesores y compañeros ampliando conocimientos y resolviendo posibles dudas.



El valor de tu esfuerzo

Sistema de evaluación

Para medir el grado de consecución de los objetivos establecidos en el Máster de Formación Permanente en Ejercicio Físico para Poblaciones Especiales, se implementará un sistema de evaluación que permitirá valorar las competencias adquiridas a lo largo del programa:

- **13 tests (uno por cada módulo teórico):** cada test tiene un valor asignado dentro del total de 10 puntos de la asignatura.
- **Actividades prácticas:** corresponden a los casos prácticos que el alumno debe resolver a lo largo de los módulos.
- **Trabajo final:** equivale al 60% del total de la calificación de la asignatura.

Un nuevo concepto de universidad online

La Universidad Internacional de La Rioja, con docencia 100% online, se ha consolidado como solución educativa adaptada a los nuevos tiempos y a la sociedad actual

Su innovador modelo pedagógico ha conseguido crear un nuevo concepto de universidad en el que se integran aspectos tecnológicos de última generación al servicio de una enseñanza cercana y de calidad.

La metodología virtual permite a los estudiantes estudiar estén donde estén, interactuando, relacionándose y compartiendo experiencias con sus compañeros y profesores.



+98.000 ESTUDIANTES

+32.000 EGRESADOS

+108 PAÍSES EN 5 CONTINENTES

+700 TÍTULOS





THE Online Learning Ranking 2024

1ª universidad online de habla hispana del mundo



El mundo 2024

La universidad que más másteres posiciona



forbes 2024

En el podio de las universidades privadas líderes en innovación educativa en España



u-ranking

1ª universidad online en docencia



scimago institutions rankings

5ª posición entre las universidades privadas y la 2ª entre las privadas en línea

¿Cómo matricularte?



Tu asesor te acompañará telefónicamente durante todo el proceso



Matrículte en 4 pasos



Verificación

Tu asesor verifica que cumples los requisitos y te ayuda a elaborar tu plan de estudios personalizado.



Documentación

Envía la documentación requerida, debidamente compulsada, y espera la confirmación.



Cumplimentación

Cumplimenta la matrícula y elige la forma de pago más adecuada a tus necesidades.



Acceso

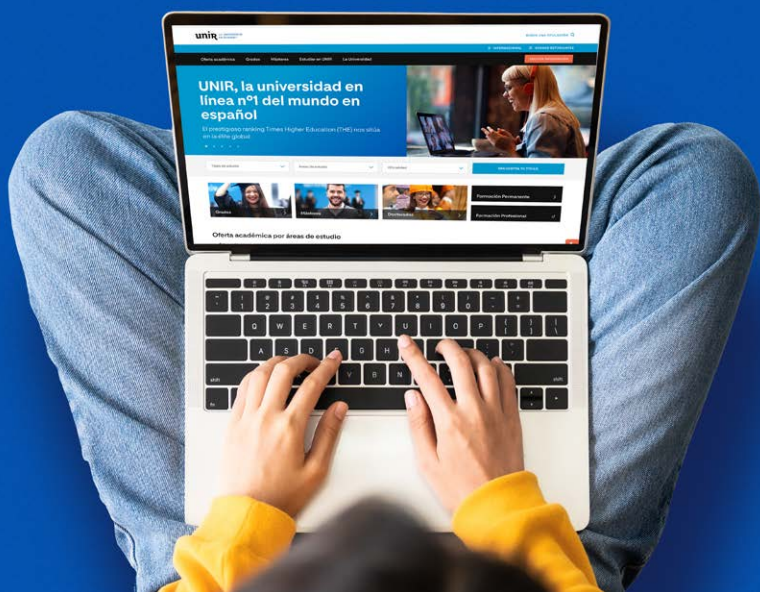
Recibe tu clave de acceso al Aula Virtual y empieza a organizar el curso a tu ritmo.

Requisitos de acceso

Se requerirá estar en posesión de un **título universitario oficial español u otro expedido por una institución de educación superior** perteneciente a otro estado integrante del Espacio Europeo de Educación Superior que faculte en el mismo para el acceso a enseñanzas de máster. Esto implica título oficial de graduado, diplomado, arquitecto técnico, ingeniero técnico, licenciado, arquitecto o ingeniero.

Acceso con titulación universitaria

Los estudiantes sin titulación universitaria pueden cursar la formación y recibirán el título de **Programa Profesional en Ejercicio Físico para Poblaciones Especiales**.



Más información

[Perfil de ingreso ↗](#)

[Preguntas frecuentes ↗](#)

Becas y ayudas

UNIR ha diseñado un programa de becas y ayudas para que puedas estudiar y graduarte con nosotros

Ofrecemos ayudas y descuentos para diferentes situaciones personales y laborales:

- Diversidad funcional
- Desempleados
- Pronto pago
- Descuentos por reserva de plaza

Nuestros asesores personales están siempre a tu disposición para guiarte sobre cualquiera de estas becas o ayudas.

[Más información ↗](#)



La fuerza que necesitas

DELEGACIONES

Madrid

Calle de García Martín, 21
28224 Pozuelo de Alarcón
España
(+34) 810 512 109

Bogotá

Calle 100 # 19-61.
Edificio Centro Empresarial 100.
Oficina 801.
11001 Colombia
(+57) 601 7056 555

Ciudad de México

Avenida Universidad 472,
Narvarte Poniente.
03600 México
(+52) 558 8393 964

Quito

Avenida República E7-123
y Martín Carrión (esquina).
Edificio Pucará, Ecuador
(+593) 963 161 471

RECTORADO

Logroño

Avenida de la Paz, 137
26006. La Rioja
España
+34 941 210 211

INFÓRMATE

Teléfono: (+34) 810 512 109
Mail: fpermanente.salud@unir.net
O escanea el código:

