

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE

Ejercicio Físico y Mujer: Enfoque Multidisciplinar



Titulación
PROPIA



Duración
8 MESES



Créditos
60 ECTS



Modalidad
ONLINE



Aprende a
abordar los retos
del ejercicio
femenino
adaptados a las
necesidades
físicas de la
mujer en todas
sus etapas.

Qué nos diferencia

Enfoque único y especializado

Aborda las particularidades fisiológicas, hormonales y psicosociales de la mujer en relación con el ejercicio físico, un área con alta demanda y escasa oferta formativa.

Claustro de referencia

Profesores y expertos con amplia experiencia académica y práctica en salud femenina, entrenamiento y ciencias del ejercicio. Además, la incorporación de expertos clínico-deportivos y especialistas en salud femenina en Masterclasses amplía la dimensión aplicada y multidisciplinar del programa, enriqueciendo la experiencia formativa del alumnado.

Enfoque multidisciplinar

Integra conocimientos de ejercicio, nutrición, endocrinología y psicología con perspectiva de género.

Formación práctica

Pondrás en práctica todos los conocimientos adquiridos mediante talleres y casos prácticos, tanto individuales como grupales. Desarrollarás análisis de situaciones reales y diseñarás programas adaptados a las distintas etapas de la vida de la mujer.



¿Qué lograrás?

Destrezas

- **Aprenderás a acompañar a la mujer en cada etapa de su vida,** entendiendo sus cambios, ritmos y necesidades con una mirada humana y empática.
- **Sabrás crear entrenamientos que inspiran confianza,** que fortalecen el cuerpo y también la autoestima, desde la adolescencia hasta la menopausia.
- **Dominarás cómo influye el ciclo hormonal,** convirtiéndolo en un aliado para personalizar el ejercicio y potenciar resultados reales.
- **Te formarás para cuidar la salud femenina desde dentro,** comprendiendo el suelo pélvico, la salud ósea o el embarazo como dimensiones esenciales del bienestar global.
- **Aprenderás a leer el cuerpo femenino con sensibilidad y rigor,** evaluando su funcionalidad para ofrecer respuestas precisas y respetuosas.
- **Desarrollarás la habilidad de motivar, sostener y acompañar,** creando relaciones profesionales basadas en la confianza y el crecimiento.
- **Te integrarás en una mirada multidisciplinar,** donde la ciencia, el movimiento y la salud se unen para transformar vidas.

Problemáticas que se verán

- **El desconocimiento histórico del cuerpo femenino,** que ha dejado a muchas mujeres sin respuestas claras sobre cómo entrenar según su biología.
- **La inseguridad y el miedo al movimiento,** especialmente en etapas como el embarazo, el posparto o la menopausia, donde se sienten solas y poco acompañadas.
- **Las molestias y disfunciones invisibles, como el dolor pélvico,** la incontinencia o la debilidad del core profundo, que afectan a su calidad de vida y autoestima.
- **La dificultad para mantener hábitos activos,** marcada por cargas laborales, emocionales y familiares que muchas veces frenan su bienestar.
- **La falta de programas de ejercicio adaptados,** que no tienen en cuenta sus cambios hormonales, su salud ósea o su fisiología específica.
- **La brecha entre ciencia y práctica,** que genera mensajes confusos y mitos que limitan el potencial físico de la mujer.

- **El riesgo de lesiones y sobrecarga,** especialmente en mujeres deportistas o activas que no encuentran un acompañamiento especializado.
- **La desconexión entre cuerpo y emociones,** que influye en cómo entrenan, cómo se perciben y cómo viven sus procesos vitales.
- **El impacto del estrés, la fatiga y las exigencias sociales,** que a menudo eclipsan su salud y bienestar.
- **La falta de profesionales preparados,** que puedan entender su trayectoria vital y ofrecer soluciones completas, seguras y humanas.

Abordaje de temáticas clave

- **Ciclo hormonal y entrenamiento:** cómo adaptar cargas, ritmos y objetivos.
- **Embarazo y posparto:** movimiento seguro, recuperación y bienestar.
- **Menopausia:** fuerza, salud ósea y gestión de síntomas.
- **Suelo pélvico:** cuidado, prevención y funcionalidad.
- **Salud metabólica y ósea:** ejercicio como pilar preventivo.
- **Rendimiento femenino:** optimización y prevención de lesiones.
- **Bienestar emocional:** ejercicio como herramienta de equilibrio.
- **Mirada multidisciplinar:** integrar salud, ciencia y acompañamiento.

Impulso laboral

- Te posicionarás como **especialista en uno de los ámbitos con mayor demanda** en salud y ejercicio: la mujer en todas sus etapas vitales.
- **Ampliarás tu campo profesional,** accediendo a centros de salud, clínicas de suelo pélvico, estudios de entrenamiento, proyectos comunitarios y programas de bienestar corporativo.
- **Ganarás diferenciación profesional,** ofreciendo servicios basados en ciencia y perspectiva de género, algo que cada vez más mujeres buscan.
- **Aumentarás tus oportunidades de emprendimiento,** creando programas propios, talleres, asesorías y entrenamiento personalizado especializado.
- **Construirás una red de contactos multidisciplinar,** conectando con profesionales de ejercicio, medicina, fisioterapia y psicología.
- **Potenciarás tu empleabilidad,** al adquirir competencias actualizadas que los centros y empresas valoran de manera prioritaria.
- **Tendrás herramientas para liderar proyectos,** diseñar programas y comunicar con solvencia en entornos profesionales y educativos.

Plan de estudios

Módulo 1

Fundamentos Clínicos del Ejercicio Físico en la Mujer

- **Tema 1:** Bases fisiológicas y anatómicas del cuerpo femenino
- **Tema 2:** Diferencias hormonales y metabólicas a lo largo del ciclo vital
- **Tema 3:** Ejercicio físico en embarazo y posparto
- **Tema 4:** Ejercicio físico en menopausia y envejecimiento
- **Tema 5:** Prevención de lesiones y seguridad en la práctica física

Módulo 2

Fundamentos del Entrenamiento Deportivo Adaptado a la Mujer

- **Tema 1:** Principios de planificación y periodización del entrenamiento
- **Tema 2:** Programas de fuerza, resistencia y flexibilidad
- **Tema 3:** Evaluación física y monitorización del rendimiento
- **Tema 4:** Introducción al entrenamiento adaptado a diferentes perfiles femeninos (adolescentes, adultas, atletas)
- **Tema 5:** Estrategias de optimización y rendimiento deportivo

Módulo 3

Ejercicio físico a lo largo del ciclo vital de la mujer

- **Tema 1.** Cambios fisiológicos y hormonales en cada etapa
- **Tema 2.** Ejercicio en niñas y adolescentes: desarrollo motor y prevención de la tríada de la atleta
- **Tema 3.** Mujer adulta y fértil: entrenamiento de fuerza, resistencia y ciclo menstrual
- **Tema 4.** Embarazo y postparto: seguridad, readaptación y suelo pélvico
- **Tema 5.** Menopausia y envejecimiento: fuerza, densidad ósea y metabolismo
- **Tema 6.** Aspectos psicológicos y de motivación en cada etapa
- **Tema 7.** Casos prácticos y diseño de programas multietapa

Módulo 4

Actividades y deportes más comunes en mujeres según la edad

- **Tema 1.** Tendencias deportivas femeninas por grupo etario
- **Tema 2.** Deportes y disciplinas más comunes
- **Tema 3.** Adaptaciones y contraindicaciones por etapa vital
- **Tema 4.** Diseño de combinaciones óptimas (fuerza + movilidad + aeróbico)
- **Tema 5.** Talleres prácticos de programación individual y grupal

Módulo 5

Psicología, Motivación y Bienestar Emocional

- **Tema 1:** Teorías de motivación y adherencia al ejercicio
- **Tema 2:** Estrategias de autocuidado y gestión del estrés
- **Tema 3:** Impacto del ejercicio en salud mental y bienestar emocional
- **Tema 4:** Intervención en poblaciones con necesidades especiales
- **Tema 5:** Empoderamiento femenino y fomento del autocuidado a través del ejercicio

Módulo 7

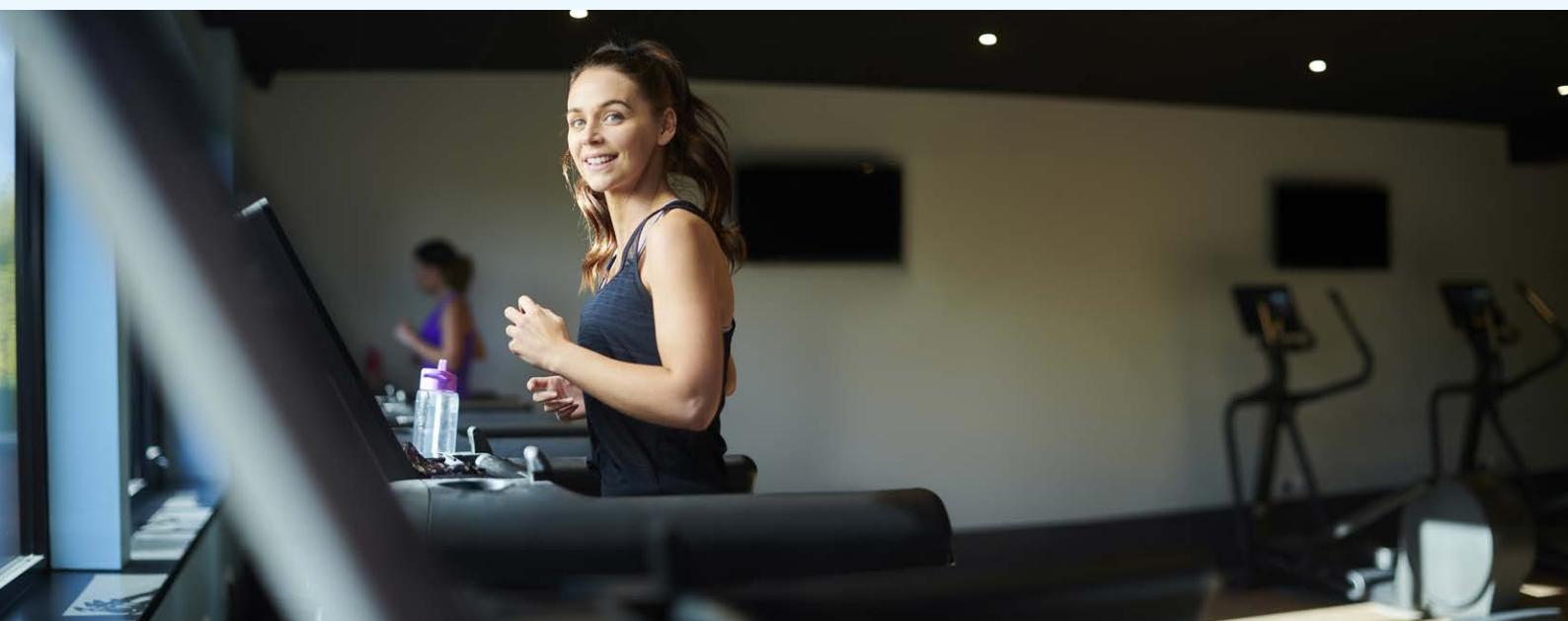
Proyecto Final

Diseñar, implementar y evaluar un programa de ejercicio físico para mujeres, integrando los enfoques clínico, deportivo y emocional para aplicar de manera profesional y multidisciplinar los conocimientos adquiridos para mejorar la salud integral y el bienestar de la mujer.

Módulo 6

Nutrición y Metabolismo Femenino

- **Tema 1:** Fundamentos de nutrición aplicada al ejercicio
- **Tema 2:** Metabolismo energético y ciclo menstrual
- **Tema 3:** Nutrición en embarazo y lactancia
- **Tema 4:** Nutrición en menopausia y envejecimiento activo
- **Tema 5:** Suplementación, prevención de déficit y adaptación a necesidades individuales



Por qué estudiar este Máster

Este Máster en Ejercicio Físico y Mujer con un Enfoque Multidisciplinar ofrece una formación específica y actualizada sobre las particularidades fisiológicas, hormonales, metabólicas y psicosociales de la mujer en relación con la actividad física.

A través de un plan de estudios riguroso, transversal e innovador, prepara a profesionales capaces de comprender y adaptar el ejercicio a las necesidades reales de las mujeres en todas las etapas de su vida.

A continuación, te presentamos las principales razones por las que esta especialización marca la diferencia:

- 1. Para saber abordar necesidades específicas:** Las mujeres presentan diferencias fisiológicas, hormonales y metabólicas que influyen en la respuesta al ejercicio y requieren programas adaptados.
- 2. Para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento:** Conocer las variaciones hormonales y sus efectos permite diseñar entrenamientos seguros y eficaces para las mujeres.
- 3. Para poder atender etapas clave del ciclo vital de la mujer:** Embarazo, posparto, menopausia y envejecimiento demandan enfoques especializados para maximizar beneficios y minimizar riesgos.
- 4. Para estar listo y responder a una tendencia en crecimiento:** Cada vez más mujeres buscan profesionales que comprendan sus particularidades y ofrezcan soluciones personalizadas.
- 5. Para diferenciarte en el mercado laboral:** La especialización en ejercicio físico femenino es un valor añadido frente a perfiles generalistas.

- 6. Para contribuir a la salud integral femenina:** Más allá del rendimiento, el ejercicio adaptado mejora bienestar físico, emocional y calidad de vida.
- 7. Para abrirte nuevas oportunidades profesionales:** Desde centros deportivos y clínicas hasta proyectos propios y consultoría especializada.



Profesorado

Profesores de reconocido prestigio que cuentan con una dilatada experiencia académica y profesional

**PAULA BUTRAGUEÑO***Directora*

Nike Master Trainer, instructora de yoga y mindfulness, escritora y creadora de contenido, reconocida como una de las mejores influencers fitness por Forbes en 2020 y 2021. Con más de 20 años de experiencia en el sector.

**ÓPAL ROBLES***Docente*

Osteópata D.O y entrenadora especializada en la salud de la mujer, con amplia experiencia en el diseño de programas de entrenamiento enfocados en embarazo y postparto. Fundadora y CEO de Mamakula,..

**CAMILA SEEWALD***Docente*

Nutricionista deportiva especializada en endurance y salud femenina, con sólida formación en Nutrición Humana y Dietética (Universitat Carlemany) y certificaciones en antropometría ISAK nivel 2, nutrición aplicada a deportes específicos y microbiota intestinal.

**JIMENA MOREIRA***Docente*

Nutricionista deportiva especializada en fisiología y suplementación en la mujer deportista. Actualmente asesora a fondistas kenianos de élite en planificación nutricional, hidratación y suplementación.

**ANDREA PALAZÓN***Docente*

Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico. Su perfil combina experiencia clínica con divulgación científica y docencia, participando como formadora invitada en talleres sobre suelo pélvico y menopausia, así como en charlas en centros de salud.

**MIREIA BORRÁS***Docente*

Entrenadora y profesional del fitness con más de 15 años de experiencia. Su trayectoria combina entrenamiento personal y grupal con gestión comercial y organización de eventos deportivos, aportando una visión integral del sector fitness.

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.

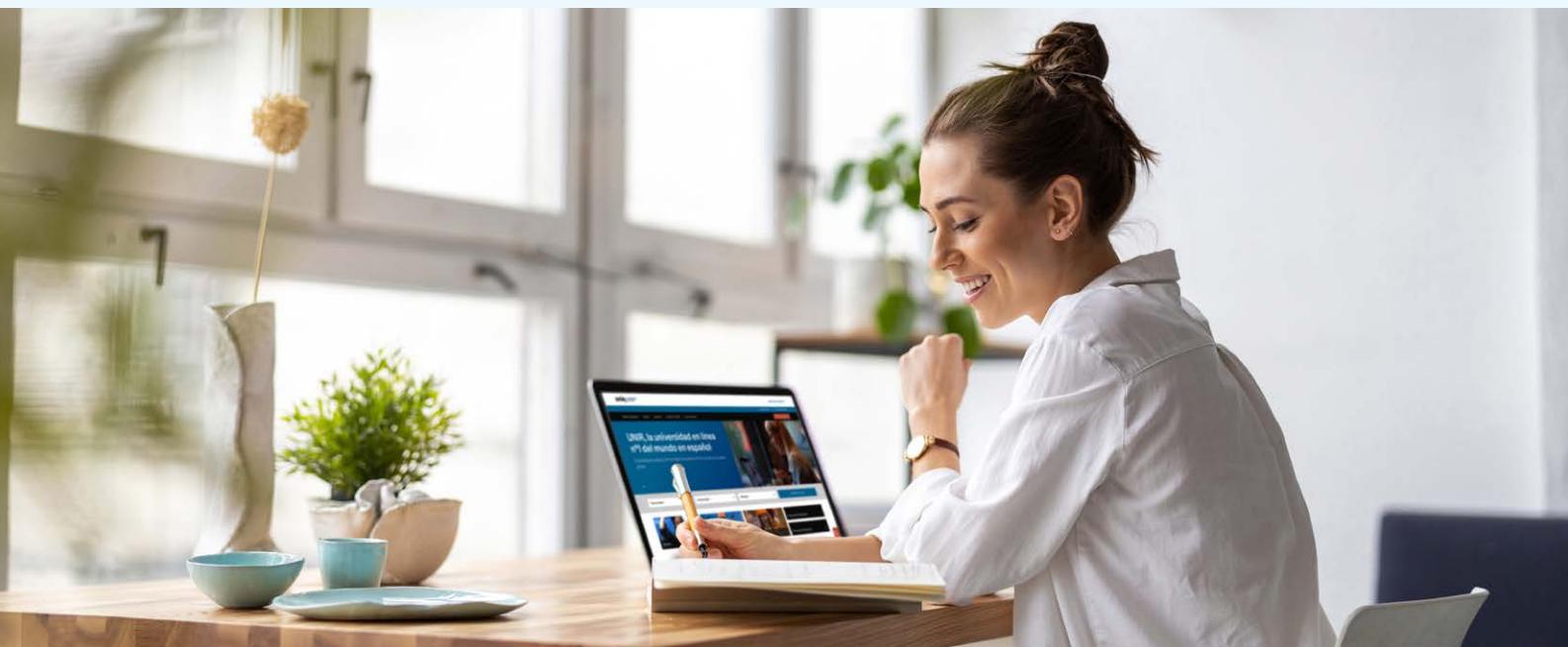
Enfoque práctico y profesional

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 perdérsela. 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 valorar el logro de tus objetivos es necesario evaluar las competencias adquiridas durante el estudio. La evaluación final se basa en la calificación obtenida en los siguientes puntos:

- Evaluación continua (resolución de casos prácticos, participación en foros, debates y test de evaluación)
- Examen presencial final
- Trabajo Fin de Máster

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

1^a universidad online de habla hispana del mundo



El mundo 2024

La universidad que más másteres posiciona

Forbes

forbes 2024

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



u-ranking

1^a universidad online en docencia



scimago institutions rankings

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

¿Cómo matriculararte?



Tu asesor te acompañará telefónicamente durante todo el proceso



Matrículate 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.

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:

