

Certificado de Formación Permanente de Buceo en Apnea o *Freediving* con fines recreativos y científicos

Freediving for recreational and scientific purposes



Programa de Formación Permanente de la UCM

Este Certificado de Formación Universitaria de Buceo en Apnea o *Freediving* forma parte del programa de Formación Permanente de la UCM. Es la forma de iniciarte en el buceo en apnea. Durante este curso adquirirás los conocimientos y las técnicas de respiración y de relajación necesarias para practicar la apnea de una forma segura y cómoda y obtener la acreditación oficial *PADI Freediver* además del Certificado de la Universidad Complutense como estudiante de este curso. La carga lectiva es de 3 créditos ECTS (1 crédito por actividad formativa para estudiantes de grado de la UCM).

¿Para qué este certificado?

El curso de buceo en apnea o *freediving* con fines recreativos y científicos, es una propuesta de la UCM para iniciarte en la apnea deportiva. El entrenamiento que realizarás en el Curso de Apnea te permitirá conocer mejor tu propio cuerpo y sus señales lo que se traduce en beneficios para la práctica deportiva. Las técnicas de respiración y los ejercicios de relajación, esenciales para practicar la apnea, aportan al deportista potentes herramientas de preparación psicológica.

Los nadadores que practican la apnea estática y la apnea dinámica consiguen mejorar rápidamente su rendimiento deportivo, ya que además de los beneficios mencionados, este tipo de entrenamiento mejora el deslizamiento acuático y la dinámica respiratoria en el agua.

El buceo en apnea también puede aplicarse a la investigación científica siempre y cuando las tareas a realizar se desarrollen a una profundidad segura. La observación es más natural y discreta, con menor impacto en el hábitat, mayor comodidad y con equipo mínimo, lo que permite realizar tareas propias del buceo científico como la monitorización de ecosistemas, los muestreos en distintas biocenosis, censos ictiológicos y documentación de paisajes subacuáticos.

¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a personas interesadas en iniciarse en el buceo en apnea o “*freediving*” que quieran disfrutar de los paisajes submarinos de forma relajada y segura y que quieran adquirir técnicas de relajación y respiración que les servirán, tanto para el buceo en apnea como para la vida misma. Solo se necesita, como requisito, saber nadar y cumplimentar un Cuestionario de Salud que no contraindique la práctica del buceo.

También está dirigido a apneístas con experiencia que quieran consolidar sus conocimientos, manteniendo más tiempo la respiración o descender a mayor profundidad, o interesados en el buceo científico empleando técnicas de apnea en la investigación subacuática.

¿Cuándo comienza? ¿cuánto dura y dónde se imparte?

La primera convocatoria del curso se impartirá desde el 15 al 19 diciembre de 2025 en modalidad híbrida o semipresencial.

Las clases teóricas se impartirán en la Facultad de Veterinaria de la Universidad Complutense de Madrid y las sesiones prácticas de aguas confinadas en instalaciones deportivas de la Comunidad de Madrid.

✓ Requisitos de inscripción

- 18 años
- Competencia básica o avanzada de natación.
- Presentar un Cuestionario Oficial sobre el Estado de Salud para la práctica del buceo o Certificado Médico para Submarinismo en Apnea.

Acreditaciones oficiales PADI *Freediver* y Certificado UCM

La realización de este curso te da derecho a obtener la acreditación oficial PADI *Freediver*, siempre que cumplas todos los requisitos y alcances los mínimos exigidos por la organización certificadora para este nivel formativo.

Una vez terminado el curso, tendrás un título oficial de apneísta reconocido internacionalmente además del Certificado emitido por la Universidad Complutense, lo que da derecho, a alumnos de esta universidad, a obtener un crédito por actividad formativa.



Requisitos de certificación PADI (Professional Association of Diving Instructors)

Para obtener la certificación PADI *Freediving* (incluida en el precio de la matrícula) el alumno deberá alcanzar, al menos, los 10 m de profundidad en descenso con peso constante, realizar una apnea estática de, al menos, 1'30" y una apnea dinámica en piscina de, al menos 25 m.

Programa

El contenido se estructura en los siguientes módulos:

MÓDULO I	<i>Introducción a la Apnea. Naturaleza acuática del humano</i>
MÓDULO II	<i>Relajados bajo el agua y ser elástico</i>
MÓDULO III	<i>Equipo necesario y seguridad.</i>
MÓDULO IV	<i>Habilidades en piscina de apnea estática, dinámica y profundismo</i>
MÓDULO V	<i>Entrenamiento de apnea. Nutrición. Puntos clave y consideraciones finales.</i>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
•Trabajo en el aula	•Sesiones prácticas de Apnea Estática en piscina	•Sesiones prácticas de Apnea Dinámica en piscina	•Sesiones prácticas de Profundismo en piscina (-20m)	•Trabajo en el aula

Profesores

Los profesores son instructores titulados de buceo en apnea con años de experiencia docente en este campo:

- Agustín Viveros Montoro / Universidad Complutense de Madrid
- Juan Pablo Cambor Álvarez / ZOEa Buceo y Biología Marina
- Coordinación: Inés García Fungairiño / ZOEa Buceo y Biología Marina

i Información general

- 3 créditos ECTS
- 1 crédito por actividad formativa (para estudiantes de grado de la UCM)
- Horas de docencia: 22'5 h repartidas en 5 días (17,5 h de clases presenciales teóricas y prácticas, en seco y en aguas confinadas, y 5 h de clases de teoría no presencial asíncrona)
- Horario: 17:00 a 20:30 h.
- Fecha del curso: 15 a 19 de diciembre de 2025
- Código del curso: CXAP - C8762602
- Tasas académicas: 380,00 €

INCLUYE:

- Matrícula en el Certificado Universitario de Buceo en Apnea o *Freediving* con fines recreativos y científicos de la UCM
- Tramitación de la Especialidad PADI *Freediving* (siempre que se alcancen los requisitos de certificación)
- Material didáctico del alumno y acceso a la plataforma *e learning* PADI
- Seguro de accidentes de buceo
- Equipo necesario para las prácticas en aguas confinadas
- Certificado de la Universidad Complutense de Madrid
- Diploma de pared

NO INCLUYE:

- Certificado Médico (si fuese necesario)

Contacto

viverosa@ucm.es

- Departamento de Producción Animal
Facultad de Veterinaria
Universidad Complutense de Madrid

madrid@zoea.com

- ZOEa Difusión e Investigación del Medio Marino, s.l.
Tel: +34 917398297
C/ Laguna Grande, 3 Madrid 28034