

DADES GENERALS

Curs acadèmic	Curs 2024/2025
Tipus de curs	Màster de Formació ³ Permanent
Nombre de crèdits	60,00 Crèdits ECTS
Matrícula	1.650 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	
Modalitat	Semipresencial
Lloc d'impartició³	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Horari	
Direcció³	
Organitzador	Departament d'Educació Física i Esportiva
Direcció³	<p>María Cristina Blasco Lafarga Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació³ Física i Esportiva. Universitat de València.</p> <p>Pablo Monteagudo Chiner Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Universitat Jaume I</p> <p>Ana Cordellat Marzal Profesora Ayudante Doctora. Departament d'Educació³ Física i Esportiva. Universitat de València..</p> <p>Ainoa Roldán Aliaga Ayudante/a Doctor/a. Departament d'Educació³ Física i Esportiva. Universitat de València</p>

Terminis

Preinscripció³ al curs	Fins a 29/09/2024
Data inici	Octubre 2024
Data fi	Juny 2025

Més informació³

Telèfon	961 603 000
E-mail	informacio@adeituv.es

PROGRAMA

ENVEJECIMIENTO BIOLÓGICO

1. Inmovilismo y desacondicionamiento físico vs Entrenamiento en el AM
2. Complejidad y dinámicas no lineales en los sistemas biológicos: bucles retroalimentados, regulación neural y respuestas integrales complejas.
3. Ejercicio y plasticidad.
4. Funcionalidad del sistema cardiovascular y respuestas al estrés en los AM.
5. Papel del ejercicio en la contención del deterioro y mejora de las capacidades motrices en el ámbito bioenergético.
6. Funcionalidad musculoesquelética y cambios funcionales, estructurales y biomecánicos asociados al envejecimiento.
7. Envejecimiento como una etapa del ciclo vital.
8. Envejecimiento primario vs envejecimiento secundario.
9. Envejecimiento en el ámbito neuromuscular: papel central de la Fuerza.
10. Afectación y reversibilidad de las manifestaciones neuromusculares.
11. Recomendaciones básicas de los organismos oficiales y papel de la intensidad.
12. Sarcopenia.
13. Envejecimiento, fragilidad y dependencia.
14. AF y sedentarismo en el anciano.
15. Revisión general de las Teorías del envejecimiento.
16. Líneas estratégicas en la difusión e implantación de programas adaptados. Campañas y otras acciones a desarrollar.

ENVEJECIMIENTO NEURO-FISIOLÓGICO VS ACTIVIDAD FÍSICA

1. Caracterización psicofisiológica del AM desde el ámbito médico-sanitario y Evaluación del estado de salud en Geriatría.
2. Caracterización y patologías prevalentes.
- 2.2. Instrumentos y escalas de valoración.

- 2.2. Instrumentos y escalas de valoración.
3. Envejecimiento Sistémico y patologías asociadas.
 - 3.1. Bloque cardiovascular.
 - 3.2. Bloque osteo-muscular.
 - 3.3. Bloque respiratorio.
 - 3.4. Bloque endocrino y principios básicos de alimentación.
 - 3.5. Miscelánea (nefro-urología, cáncer, otros).
4. Envejecimiento del sistema respiratorio
5. Factores de riesgo y patologías asociadas al sistema cardiovascular

MULTIDISCIPLINARIEDAD Y ABORDAJE CONJUNTO EN LA PRESCRIPCIÓN Y ESPECIFICIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO.

1. Concepto social de vejez y envejecimiento: Rasgos de personalidad de los adultos mayores.
2. Análisis psicosocial de las personas mayores.
3. Prevención y promoción de la salud en las personas mayores.
4. La actividad física como promotora de la salud en personas mayores.
5. La teoría de la autodeterminación en la base de la fidelización y la adherencia hacia la práctica de actividad física en los adultos mayores.
6. Capacidades cognitivas.
7. Memoria y función ejecutiva.
8. Soledad y dependencia psicosocial.

Contenido 1:

1. Ejercicio físico y salud en el Adulto Mayor.
2. Selección y adaptación de las tareas en función de la patología.
 - 2.1. Actividad física y patologías osteomusculares:
 - 2.1.1 AF y limitaciones articulares: Artritis y Artrosis
 - 2.1.2 AF y limitaciones óseas: Osteoporosis, fracturas de cadera
 - 2.2. Actividad física y patologías cardiovasculares:
 - 2.2.1 Síndrome Metabólico
 - 2.2.2 Obesidad
 - 2.2.3 Hipertensión
 - 2.2.4 Diabetes
 - 2.3 Actividad física y patologías respiratorias:
 - 2.3.1 AF y EPOC
 - 2.3.2 AF y Asma, Bronquitis y otras patologías
3. AF como prevención o tratamiento: puntos de precaución y factores de exclusión.
4. Recomendaciones básicas de los organismos oficiales.
5. Ejemplos de propuestas prácticas para la realización de ejercicio en AM

Contenido 2: EVALUACIÓN FUNCIONAL

1. Validez y fiabilidad de los instrumentos
2. Test y baterías en los adultos jóvenes
3. Test y baterías en los adultos maduros
4. Test y baterías en los adultos mayores
5. Test y baterías en los adultos más mayores

Contenido 3: ENTRENAMIENTO EN FRAGILIDAD Y PATOLOGÍA

1. Perspectiva geriátrica sobre la posibilidad de mejora del proceso de envejecimiento.
2. Caracterización de la población: Fragilidad, dependencia, patologías prevalentes
3. Refuerzo de conceptos sobre fragilidad, dependencia y AF adaptada en estas situaciones.
4. Evaluación de la calidad de vida en el AM.
5. Concepto y propuestas metodológicas para valorar la capacidad funcional y las capacidades cognitivas en el AM.
6. Programas de entrenamiento para AM sin afectación cognitiva en centros geriátricos.
7. Programas con mayores frágiles con afectación cognitiva.
8. Programas con mayores frágiles en centros hospitalarios y residencias.
9. Programas de entrenamiento domiciliario.

Contenido 4: Anamnesis y entrevista clínica

1. La entrevista clínica.
 - 1.1. Anamnesis. Entrevista personal y motivacional.
 - 1.2. Atención inmediata al paciente Geriátrico.
2. La entrevista clínica en la prescripción de ejercicio físico.
3. Cadenas musculares y rendimiento motriz en el AM
4. Captadores posturales y ejes de movimiento.
5. El entrenamiento compensatorio en el AM

1- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS EN LOS ADULTOS MAYORES

1. Aspectos metodológicos comunes a las AF en los AM
2. Diseño del programa y las progresiones de trabajo
3. Adecuación del programa y las progresiones de trabajo
4. Estrategias educativas para la dirección de grupos de actividad física de AM

5. Estrategias de enseñanza para la dirección de grupos de personas con dificultades de comunicación y percepción

2- EL PAPEL DE LA FUERZA EN EL ADULTO MAYOR

1. Entrenabilidad vs deterioro en los AM.
2. Manifestaciones neuromusculares en el Entrenamiento del AM:
 - 2.1. Papel central de la Fuerza: la Fuerza Funcional
 - 2.1.1. Fuerza Máxima, Fuerza Explosiva, Fuerza rápida y Velocidad de reacción compleja.
 - 2.1.2. Tono y eficiencia muscular.
 - 2.2. Manifestaciones neuromusculares complementarias:
 - 2.2.1. Coordinación y Equilibrio.
 - 2.2.2. Amplitud articular.
 - 2.3. Corrección postural y Compensación muscular.
4. Entrenamiento bioenergético per sé vs mejora de la resistencia desde la perspectiva funcional: eficiencia cardiovascular y respiratoria.
5. Variables del Entrenamiento en los AM y papel de la Intensidad.
 - 5.1. Enfoques de alta intensidad vs intensidad moderada.
 - 5.2. El trabajo continuo vs propuestas interválicas.
6. Evaluación y propuestas de mejora en el ámbito neuromuscular
7. Evaluación y propuestas de mejora en el ámbito bioenergéticos
8. Los constructos del entrenamiento funcional en el AM: Selección de tareas y adaptación de progresiones.

3- PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL ATLETA MÁSTER

1. Principios del entrenamiento.
2. Estructuras básicas en la periodización del entrenamiento.
3. Adaptación de los modelos clásicos en el ámbito de la salud.
4. Evolución de los modelos de planificación.

-
1. Diseño de tareas, selección de las cargas y planificación en modalidades atléticas: carrera y natación.
 2. Aptitud cardiorespiratoria: Parámetros de eficiencia y zonas de entrenamiento
 3. Pulsómetros, GPS y las nuevas aplicaciones de los Smart-phones.
 4. Otras tecnologías al servicio de la monitorización del entrenamiento.
 5. Biomarcadores. Analíticas. Nutrición y suplementación.
 6. Evaluación del entrenamiento respiratorio
 7. Conceptualización del Atleta Master en las modalidades relacionadas con la natación.
 8. Especificidades del perfil técnico y condicional del Atletas Máster en función de sus características y la disciplina elegida.
 9. La alta intensidad en el entrenamiento de los Atletas Máster.
 10. Especificidad y adaptación del entrenamiento del Atleta Máster.
 11. Nociones básicas de valoración funcional y suplementación como elementos de apoyo.
 12. Emergencia y tendencias de la competición en el sector poblacional de los Adultos Mayores.
 13. Planificación y programación del entrenamiento en los Atletas Máster.
 14. Duetletas, triatletas y otras posibilidades de combinadas en los Atletas Máster.
 15. Entrenamiento cruzado en el Atleta Máster
 16. Entrenamiento condicional y compensación muscular en agua.

FUNCION COGNITIVA Y CREACIÓN DE SITUACIONES EN ENTORNOS ENRIQUECIDOS

1. Introducción.
2. Cambios estructurales y de activación neuronal asociados al envejecimiento
3. Rendimiento cognitivo en el adulto mayor.
4. Inteligencia cristalizada vs. inteligencia fluida.
5. Funciones ejecutivas.
6. Plasticidad cerebral en respuesta a los cambios asociados al envejecimiento
 - 6.1. Teoría del Andamiaje Cognitivo y el Envejecimiento.
7. Relación entre ejercicio físico y función cognitiva en el adulto mayor.
 - 7.1. Modelo conceptual de Spirduso, Poon y Chodzko-Zajko (2008)
 - 7.2. Revisión de estudios observacionales, prospectivos y experimentales.
8. Estrategias docentes para incrementar los requerimientos cognitivos de las propuestas motrices.
9. Entrenamiento basado en el paradigma de la doble tarea.

ENTRENAMIENTO RESPIRATORIO

1. El entrenamiento respiratorio y mátodos.
2. El powerbreathe.
3. Respiración y relajación.
4. Propuestas prácticas.
 - 4.1. Entrenamiento sin resistencia
 - 4.2. Entrenamiento con resistencia

MEJORAS PSICOMOTRICES A TRAVÉS DE LA DANZA Y EL JUEGO

Contenido 1: El juego en el AM

1. Implicaciones del juego en los AM: Divertimiento, expresión de emociones y socialización.
2. Los constructos metodológicos.

- 2.1. Tareas Socializadoras
- 2.2. Tareas propiamente perceptivo-motrices
- 2.3. Tareas lúdico-deportivas

Contenido 2: Danza y actividades rítmicas

1. La música como soporte en el entrenamiento de los AM
2. La estructura musical. Los bloques musicales.
3. Adecuación del ritmo al movimiento. Contar la música.
4. Herramientas para trabajar con la música.
- 4.1. Programas y/o aplicaciones.
5. Definición de Musicoterapia.
6. Función del Musicoterapeuta y trabajo mediante la música en el nivel cognitivo, emocional y motor en AM
7. La sesión de Musicoterapia. Estructura y técnicas empleadas.

PROPUESTAS DEPORTIVAS CON INCIDENCIA EN LA MEJORA FUNCIONAL

Taichí- Chikung:

1. Elementos formales:
 - 1.1. Posturas y movimientos
 - 1.2. Las tres regulaciones (san tiao)
 - Regular el cuerpo (Tiao shen). Forma.
 - Regular la respiración (Tiao Xi). Energía vital.
 - Regular la mente (Tiao Yi). Espíritu.
2. Mejoras psicofisiológicas para el AM a través del Taichí y el Chikung.
 - 2.1. Mejora de la resistencia muscular,
 - 2.2 Mejora del equilibrio y la flexibilidad
3. Mejora de cualidades psicológicas a través del Taichí y el Chikung.
 - 3.1 Implicaciones cognitivas
 - 3.2 Mejora de la respiración y la relajación
 - 3.3 Bienestar y equilibrio emocional
4. Técnicas específicas y su finalidad.
 - a. Chikung y medicina tradicional china a través del movimiento y la respiración.
 - b. El taichí como práctica deportiva idónea para el AM

PILATES Y YOGA

1. Toma de conciencia corporal en movimiento.
2. El Ritmo, percepción y expresividad.
3. El Equilibrio: satisfacción motriz vs satisfacción psicológica.
4. Desarrollo del control espacial y la coordinación:
 - a. Yoga, Pilates y Movimiento
 - b. Conceptos y componentes.
 - c. Elementos formales: Posturas y movimientos.
 - d. Calidad y cualidad del movimiento
5. Aplicación al control y desarrollo postural.
 - a. Equilibrio y desequilibrio muscular.
 - b. Aprendizaje motor, flexibilidad y fortalecimientos.

Danza:

1. Toma de conciencia corporal en movimiento.
2. El Ritmo, percepción y expresividad.
3. Satisfacción motriz vs satisfacción psicológica
4. Equilibrio físico, psicológico y motriz.
5. Desarrollo del control espacial.
6. La coordinación.
 - 6.1. Propuestas específicas relacionadas con la danza y el baile:
 - 6.2. Conceptos y componentes.
 - 6.3. Calidad y cualidad del movimiento.

Nordic Walking y Orientación:

1. Definición de Nordic walking (NW)
 - 1.1. Historia y evolución.
 - 1.2. Beneficios asociados a la práctica del NW
 - 1.3. Perspectivas de práctica: salud, fitness y deporte.
2. Material básico NW.
 - 2.1. Bastones / Pulsómetros / Calzado / Ropa.
3. Técnica básica.
 - 3.1. Ejercicios de asimilación.
 - 3.2. Técnica de ascensión / descenso.
4. Orientaciones para la planificación de un programa.
5. Las técnicas básicas de orientación deportiva.
6. El mapa la brújula.
7. Adaptación de la enseñanza de la Orientación a las capacidades del AM
8. Aplicación de las técnicas básicas de Orientación en entornos cercanos.
9. Aplicación de las técnicas básicas de Orientación en el medio natural.

EL PROGRAMA EFAM-UV

1. El programa EFAM-UV: orientaci3n neuromuscular
2. El programa EFAM-UV: del paso al bioenerg3tico
3. El programa EFAM-UV: mejora del rdto cognitivo desde una perspectiva cardiovascular
4. El programa EFAM-UV: orientaci3n r3tmica

EL AGUA COMO MEDIO DE ENTRENAMIENTO EN EL AM

1. Conceptualizaci3n del Atleta Master en las modalidades relacionadas con la nataci3n.
2. Periodizaci3n del atleta m3ister
- 2.4. Entrenamiento condicional y compensaci3n muscular en agua.

ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO EN EL AM

Propuestas pr3cticas del entrenamiento exc3ntrico en el AM:

El manejo del dolor y entrenamiento compensatorio
Abdominales sin riesgo

Dado el car3cter multidisciplinar del perfil del profesional de las ciencias del de la actividad f3sica y el deporte (graduados o Licenciados), los

contenidos difieren ligeramente en funci3n de las 3reas profesionales en las que se realicen las pr3cticas externas. A3n as3, de forma general, se establecen los siguientes:

- Planificaci3n y programaci3n de tareas y actividades propias del 3mbito de actuaci3n.
- Formulaci3n de objetivos y desarrollo de las estrategias necesarias para llevarlos a cabo.
- Utilizaci3n de herramientas, instrumentos y procedimientos para desarrollar las diferentes acciones profesionales.
- Estructuraci3n de conocimientos adquiridos para ser aplicados con idoneidad en la realidad profesional.
- Establecimiento de estrategias dirigidas a evaluar permanentemente la propia acci3n profesional en todo su elenco de situaciones.

3z Perspectiva geri3trica sobre la posibilidad de mejora del proceso de envejecimiento.

3z Caracterizaci3n de la poblaci3n: Fragilidad, dependencia, patolog3as prevalentes

3z Refuerzo de conceptos sobre fragilidad, dependencia y AF adaptada en estas situaciones.

3z Evaluaci3n de la calidad de vida en el AM.

3z Concepto y propuestas metodol3gicas para valorar la capacidad funcional y las capacidades cognitivas en el AM.

3z Estrategias de suplementaci3n en el AM fr3gil. Programas de entrenamiento para AM sin afectaci3n cognitiva en centros geri3tricos.

3z Programas con mayores fr3giles con afectaci3n cognitiva.

3z Programas con mayores fr3giles en centros hospitalarios y residencias.

3z Programas de entrenamiento domiciliario.

3z L3neas estrat3gicas en la difusi3n e implantaci3n de programas adaptados. Campa3as y otras acciones a desarrollar.

PROFESSORAT

Inmaculada Aparicio Aparicio

Ayudante/a Doctor/a. Departament d'Educaci3 F3sica i Esportiva. Universitat de Val3ncia

Luis Berbel Ferrer

Director. Neogym Center Valencia S.L.U

Mar3a Cristina Blasco Lafarga

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educaci3 F3sica i Esportiva. Universitat de Val3ncia.

Nieves Mar3a Blasco Lafarga

Dra. en Medicina y Cirug3a. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

F3lix Castellanos Olivares

Prof. Chikung Inst. Int. Chikung. Director Esc. Tantien. Prof. Servicio Dep. Univ. Val3ncia.. Escuela Tantien

N3ria Caus Pertegaz

Dra. Educaci3n F3sica. Directora IES La Creueta, Onil (Ciclos Formativos) y Programa Hosp. Sport.

Iv3in Chulvi Medrano

Profesor Ayudante Doctor. Departament d'Educaci3 F3sica i Esportiva. Universitat de Val3ncia..

Juan Carlos Colado S3nchez

Catedr3tico/a de Universidad. Departament d'Educaci3 F3sica i Esportiva. Universitat de Val3ncia

Ana Cordellat Marzal

Profesora Ayudante Doctora. Departament d'Educaci3 F3sica i Esportiva. Universitat de Val3ncia..

Almudena Fern3ndez Vaquero

Catedr3tica de fisiolog3a.Universidad Europea, Departamento de Medicina.

Carlos FluixÀi Carrascosa

Grupos Trab. Cardiovascular ReumatologÀa (SVMFyC).

Esther GarcÀa DomÀnguez

CAFyD, Dra en FisiologÀa. Grupo de Investigaci3n FRESHAGE, Facultad de Medicina. Universitat de ValÀncia

Carmela GarcÀa GarcÀa

Lda. CoreografÀa y TÀc. Interpretaci3n. Dra.Comunicaci3n. Bailarina Profesional y Docente Habitual.

Francisco Javier Gomez Navarrete

CAFyD. Master en Optimizaci3n del Entrenamiento en el Adulto Mayor. Preparador fÀsico Leleman Conqueridor; Valencia. Director Entrenoenel RÀo

JosÀ© Luis Herreros SÀiz

TÀcnico Gestici3n, Jefe Servei Municipal d'Esports. Ajuntament de BenicarlÀ³. Presidente COLEF-CV.

Raquel LandÀn Cobos

Preparadora fÀsica Atletas de À©lite y Entrenadora Personal. CAFyD, MÀister en fisiologÀa del deporte y el ejercicio por la Universitat de Barcelona

Salvador Llana Belloch

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia

MarÀa LÀ³pez de San RomÀin Blanco

Licenciada en CAFD. Especialista Actividades AcuÀticas.

Fernando MartÀn Rivera

Contratado/a Doctor/a. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia

Ignacio MartÀnez Navarro

Ayudante/a Doctor/a. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia

BegoÀa MÀis AdÀin

Fisioterapeuta y Enfermera. Especialista en Suelo PÀ©lvico.

Manuel Mateo March

Prof. Asociado U. Miguel HernÀndez de Elche y Universidad Europea de Madrid. Responsable Rendimiento Deportivo de la Real Federaci3n Espa±ola de Ciclismo. Graduado CC Actividad FÀsica y Deporte (Universidad Isabel I de Madrid) MÀister Alto Rendimiento Deportivo COE (U.A. Madrid)

Jordi Monferrer Marin

Pred_Conselleria ACIF GVA. Departamento de Educaci3n FÀsica y Deportiva. Universitat de ValÀncia

Pablo Monteagudo Chiner

Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educaci3n y DidÀcticas EspecÀficas. Universitat Jaume I

Sacramento Pinazo Hernandis

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Psicologia Social. Universitat de ValÀncia

Ainoa RoldÀin Aliaga

Ayudante/a Doctor/a. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia

Gema Sanchis Soler

Profesora Ayudante Doctora. Departament DidÀctica General. Universitat Alacant.

Luis Sanroma GÀ³mez

Educador FÀsico Deportivo

MarÀa Carmen Torregrosa Filiu

Fisioterapeuta y DUE.

NatÀilie TurjanicovÀi

Profesora Pilates.
