

DATOS GENERALES

Curso académico

Tipo de curso	Diploma de Especialización
Número de créditos	33,00 Créditos ECTS
Matrícula	920 euros (importe precio público)
Requisitos de acceso	Licenciados o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

* Estudiantes a los que les quedo menos de un 10% de los créditos necesarios para obtener su título de grado, condicionados a la obtención del título en el mismo año académico.

Modalidad	Presencial
Lugar de impartición	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Horario	Viernes y sábados de 9 a 14 y de 16 a 21 h.

Dirección

Organizador	Departament d'Educació Física i Esportiva
Colaborador	Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la CV (COLEFCAFEV)
Dirección	Cristina Blasco Lafarga Ayudante Doctor. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València Ainoa Roldán Aliaga Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València Ana Cordellat Marzal Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Plazos

Preinscripción al curso	Hasta 01/09/2017
Fecha inicio	Octubre 2017
Fecha fin	Diciembre 2018

Más información

Teléfono	963 262 600
E-mail	informacion@adeituv.es

PROGRAMA

ENVEJECIMIENTO Y CARACTERIZACIÓN DEL ADULTO MAYOR

- 1.1 Contextualización y teorías del envejecimiento.
- 1.2 Fisiología del envejecimiento, Actividad Física y Entrenamiento.
 - 1.2.1 Envejecimiento fisiológico cardiovascular y neuromuscular.
- 1.3. Movimiento e intensidad como motor de respuestas psicofisiológicas coordinadas. Bucles retro-alimentados y puntos claves del Entrenamiento en el AM. Neurogénesis, angiogénesis, circuitos y redes.
- 1.4. Envejecimiento psicosocial y afectación de la psicomotricidad. Envejecimiento, procesos psicomotores y cognición.
- 1.5 Repercusiones psicosociales.
- 1.6. Interrelación entre movimiento y funcionalidad neural: función ejecutiva; atención, memoria, etc. Entrenamiento funcional "mental" y programas de AF.
- 1.7. Caracterización psicofisiológica del AM desde el ámbito médico-sanitario y Evaluación del estado de salud en Geriátrica.
- 1.8. Caracterización y patologías prevalentes. Evaluación del estado de salud. Instrumentos y escalas de valoración.
- 1.9. Envejecimiento Sistémico y patologías asociadas.
 - " Bloque cardiovascular
 - " Bloque osteo-muscular
 - " Bloque respiratorio
 - " Bloque endocrino y principios básicos de Alimentación
 - " Miscelánea (nefro-urología, Cáncer, otros).
- 1.10. Complementos: La entrevista Clínica y Soporte Vital Básico.
- 1.11. Anamnesis. Entrevista personal y motivacional.

1.12. RCP básica y atención inmediata al paciente Geriátrico.

CONTEXTUALIZACIÓN Y METODOLÓGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

2.1. Emergencia de las Actividades deportivas en los Adultos Mayores: Tendencias, Participación y Desarrollo.

2.2. Aspectos sociodemográficos. Identidad y proyección social del AM. Tendencias y formas de participación. Evolución de los programas y actividades.

2.3. Seguridad y prevención en el desarrollo de actividades con Adultos Mayores.

2.4. Consideraciones metodológicas básicas.

Aspectos metodológicos comunes a las AF en los AM, Diseño de progresiones de trabajo. Adecuación de los espacios y materiales.

2.5. Estrategias educativas para la dirección de grupos de actividad física de AM. Estrategias de enseñanza para la dirección de personas con dificultades de comunicación y percepción.

2.6. Claves de la perspectiva terapéutica.

Actividad física y patologías prevalentes en los AM. (Complemento del bloque 1). Selección y adaptación de las tareas en función de la Patología. Prevención y prescripción de AF en el AM.

Cadenas musculares.

Captoreadores posturales y ejes del movimiento.

2.7. Claves de la perspectiva psicológica.

Fidelización y abandono en los programas de AM. 3.2 Estrategias basadas en la teoría de Motivación. Motivación por el rendimiento en el AM. Objetivos y afrontamiento de la competición y los retos motrices.

2.8. Conceptualización y estrategias de mejora en el AM Frágil.

El AM frágil. Envejecimiento primario y secundario. Crisis y enfermedad aguda vs crónica. 1.2 Reversibilidad de los procesos de envejecimiento. Nonagenarios y Centenarios.

Programas específicos para AM con fragilidad u otras patologías prevalentes: AF y programas de entrenamiento adaptados:

* Frágiles sin afectación cognitiva en centros geriátricos.

* Frágiles con afectación cognitiva o problemas salud mental.

* Frágiles internados en centros hospitalarios y residencias.

ENTRENAMIENTO Y MEJORA DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL

3.1. Propuestas para la mejora funcional y el entrenamiento de la memoria a través de la danza y el juego. Capacidades Perceptivo-motrices y Control motor.

Estructura y función motriz. Toma de conciencia corporal.

Ritmo, percepción y expresividad. Bienestar y equilibrio psicológico. Socialización. Roles. Mejora de la memoria, organización mental u otros, a través del juego.

3.2. Yoga.

3.3. Pilates

3.4. Taichí □ Chikung

3.5. La música como recurso en el entrenamiento de los AM. Musicoterapia.

Recursos musicales y tratamiento de la música.

Actividad física-terapéutica con soporte musical: Danzas del mundo, Line-Dancing, Chair dancing y otros bailes adaptados.

3.6. Complementos Deportivos Nordic Walking. Orientación Deportiva.

Orientación (urbana, con bastones)

PRÁCTICAS EN EMPRESAS EXTERNAS

PRÁCTICAS EN EMPRESAS EXTERNAS

PROFESORADO

Luis Berbel Ferrer

Gerente. Neogym Center Valencia S.L.U

Cristina Blasco Lafarga

Ayudante Doctor. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Nieves María Blasco Lafarga

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

José Francisco Campos Granell

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Isabel Carrera Blancafort

Dra. Educación Física. Máster Gerontología Social. Esp. Gente Mayor. Colab. Docente, Univ. de VIC..

Natalia Collado Hueso

Directora formación INSVACARE. Licenciada en Medicina y Cirugía. Gerente.

Ana Cordellat Marzal

Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Ana Cordellat Marzal

Licenciada en CADF. Máster en Readaptación a la Actividad Física y la Competición Deportiva.. Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Natalia Crespo Colomino

Titulada Superior Conservatorio de Música

Almudena Fernández Vaquero

Prof. Asociada Escuela Medicina de la Educación Física y Deporte. Univ. Complute. Madrid. Universidad Complutense de Madrid

Carlos Fluixá Carrascosa

Grupos Trab. Cardiovascular Reumatología (SVMFyC)..

María Carmen Gómez Cabrera

Profesor Titular de Universidad. Departament de Fisiologia. Universitat de València

María López de San Román Blanco

Licenciada en CAFD. Especialista Actividades Acuáticas..

Ignacio Martínez Navarro

Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Begoña Más Adán

Lda. Act. Física y Deporte.

Enrique Mascarós Balaguer

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.. Grupo Respiratorio de Atención Primaria.

Pablo Monteagudo Chiner

Grupo Investigación GIEFAM-UV. Máster en Fisiología. / Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Antonio Montoya Vieco

Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

José Alberto Ramos Duarte

Catedrático de Fisiología, CIAFEL, Faculty of Sport; Universidad de Oporto.

Ainoa Roldán Aliaga

Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

Gema Sanchis Soler

Grupo Investigación GIEFAM-UV. Máster en Fisiología.. Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Mariano Solier

Ldo. CC. Actividad Física y Deporte.

María Carmen Torregrosa Filiu

Fisioterapeuta y DUE.

OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

- Entrenador Personal de Adultos (individual y micro-grupos)
- Entrenador en programas de Actividad Física para adultos con necesidades especiales (en el entorno del ámbito médico y sanitario: Parkinson, Deterioro Cognitivo, Enfermedades crónicas, etc.)
- Monitor de sala de musculación especializada en adultos.
- Conceptualizar y comprender el proceso de envejecimiento y los cambios que lleva asociados en todos los ámbitos: fisiológico, socio afectivo, cognitivo u otros.
- Conocer y comprender la repercusión integral del envejecimiento sobre los AM y sus estilos de vida; así como la influencia de los cambios en los estilos de vida sobre los procesos de envejecimiento.
- Profundizar en el alcance y relación bidireccional del binomio Capacidad funcional - Dependencia en los AM, así como el papel del entrenamiento y los programas de Actividad Física sobre el mismo.
- Profundizar en las propuestas prácticas propias del Entrenamiento en el ámbito de los AM, ahondando en su capacidad para contener, incluso revertir, las consecuencias más limitantes del envejecimiento.
- Capacitar a los profesionales de la Actividad Física para diseñar, dosificar y llevar a la práctica programas de Entrenamiento adaptados a las necesidades de los usuarios Mayores, tanto individualizados como a nivel grupal, con independencia del nivel de salud, cognición, socialización, u otros, del entorno.
- Introducir los conocimientos y conceptos médicos sanitarios que subyacen en el proceso de envejecimiento, con la intención de mejorar la adecuación y desarrollo de programas de entrenamiento específicos para AM.
- Mejorar los conocimientos metodológicos propios de los programas de entrenamiento en los AM.
- Desarrollar las actitudes y habilidades necesarias para un desempeño profesional multidisciplinar y de calidad; mejorando la capacidad crítica y la curiosidad científica.
- Mejorar la capacidad de los profesionales de la Actividad Física para integrarse en programas multidisciplinarios dirigidos al

tratamiento y contención de los cambios propios al envejecimiento.

- Capacitar científica, ética y técnicamente al profesional de la Actividad Física y, en general, a todos aquellos profesionales relacionados con la motricidad de los AM.

METODOLOGÍA

El carácter del Diploma de Postgrado es fundamentalmente Presencial (104 horas), con un equilibrio en la distribución de la enseñanza teórica y las propuestas prácticas. Se busca una inmersión importante del alumnado en el conocimiento de las capacidades y vivencias del Mayor, de ahí la importancia de los contenidos prácticos.

Se primará fundamentalmente la resolución de problemas y el descubrimiento guiado a través de las sesiones y talleres prácticos de cada uno de los módulos. Igualmente se primará el aprendizaje colaborativo, imprescindible para la realización del trabajo final desde el consenso.

La enseñanza no presencial completará la carga académica, a través de las tutorías virtuales con los docentes del módulo.