

## DATOS GENERALES

<b>Curso acadÀmico</b>	Curso 2022/2023
<b>Tipo de curso</b>	MÀster de Formaci3n Permanente
<b>NÀmero de crÀditos</b>	60,00 CrÀditos ECTS
<b>MatrÀcula</b>	1.750 euros (importe precio pÀblico)
<b>Requisitos de acceso</b>	- Licenciados o Graduados en Ciencias de la Actividad FÀsica y del Deporte. - Estudiantes a los que les quedo menos de un 10% de los crÀditos necesarios para obtener su tÀtulo de grado, condicionados a la obtenci3n del tÀtulo en el mismo aÀo acadÀmico.
<b>Modalidad</b>	Semipresencial
<b>Lugar de impartici3n</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad FÀsica y el Deporte
<b>Horario</b>	De Martes a Jueves, de 12.00 a 14.00 h. y de 15.00 a 18:00. Una vez al mes: Viernes y SÀbado de 9 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 h.

## Direcci3n

<b>Organizador</b>	Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva
<b>Colaborador</b>	Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educaci3n FÀsica y en Ciencias de la Actividad FÀsica y el Deporte de la CV (COLEFCAFEVC)
<b>Direcci3n</b>	Ana Cordellat Marzal Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia. Dra. Ciencias Actividad FÀsica y Deporte. Ainoa RoldÀn Aliaga Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia. Dra. Ciencias Actividad FÀsica y Deporte. MarÀa Cristina Blasco Lafarga Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educaci3 FÀsica i Esportiva. Universitat de ValÀncia. Pablo Monteagudo Chiner Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educaci3n y DidÀcticas EspecÀficas. Universitat Jaume I

## Plazos

<b>Preinscripci3n al curso</b>	Hasta 16/01/2023
<b>Fecha inicio</b>	Febrero 2023
<b>Fecha fin</b>	Noviembre 2023

## MÀis informaci3n

<b>TelÀfono</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacion@adeituv.es">informacion@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

## Envejecimiento y caracterizaci3n del adulto mayor

## Apartado 1.1 ENVEJECIMIENTO NEURO-FISIOL3GICO VS ACTIVIDAD FÀSICA

## Contenido 1: 2 sesiones te3ricas

1. Introducci3n: envejecimiento como una etapa del ciclo vital.
2. Envejecimiento primario vs. Secundario
3. CaracterÀsticas del envejecimiento.
4. Revisi3n general de las TeorÀas sobre el envejecimiento.
5. Oxidantes y antioxidantes en el envejecimiento.
6. Redundancia y TeorÀa de la Fiabilidad.
7. Sarcopenia.
8. Envejecimiento, Fragilidad y Dependencia.
9. AF y Sedentarismo en el anciano.

## Contenido 2: 3 sesiones, de las cuales, 1,5 h serÀn de contenido aplicado y te3rico-prÀctico:

1. Inmovilismo y desacondicionamiento fásico 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 músculo esquelética y cambios funcionales, estructurales y biomecánicos asociados al envejecimiento.
7. Envejecimiento en el ámbito neuromuscular: papel central de la Fuerza.
8. Afectación y reversibilidad de las manifestaciones neuromusculares.
9. Consideraciones básicas del Entrenamiento en el AM: el papel de la Intensidad.

Contenido 3: 3 sesiones de las cuales, 1,5 h serán de contenido aplicado y teórico-práctico:

1. Introducción
  2. Capacidades perceptivas y envejecimiento
    - 2.1. La capacidad visual
    - 2.2. La capacidad auditiva
  3. Capacidades cognitivas y envejecimiento
    - 3.1. Memoria, aprendizaje y envejecimiento
    - 3.2. Atención y envejecimiento
    - 3.3. Inteligencia y envejecimiento
    - 3.4. Programas de ejercicio y capacidades cognitivas
  4. Control neuromotor y envejecimiento
    - 4.1. El control táctico-postural.  
La relajación.  
El equilibrio  
Control táctico-postural y envejecimiento.
    - 4.2. La coordinación.  
Coordinación y envejecimiento.
    - 4.3. Programas de ejercicio y control neuromotor.
- Apartado 1.2 CARACTERIZACIÓN BIOLÓGICA DEL ADULTO MAYOR

1. Caracterización psicofisiológica del AM desde el ámbito médico-sanitario y Evaluación del estado de salud en Geriatria.
  - 1.1 Caracterización y patologías prevalentes. Evaluación del estado de salud. Instrumentos y escalas de valoración.
2. Envejecimiento Sistémico y patologías asociadas.
  - 2.1 Bloque cardiovascular
  - 2.2 Bloque osteo-muscular
  - 2.3 Bloque respiratorio
  - 2.4 Bloque endocrino y principios básicos de Alimentación
  - 2.5 Miscelánea (nefro-urología, Cáncer, otros).
3. Complementos: La entrevista Clínica y Soporte Vital Básico.
4. Envejecimiento de los sistemas en relación al esfuerzo y el entrenamiento en el Atleta Máster.
  - 4.1 Anamnesis. Entrevista personal y motivacional. RCP básica y atención inmediata al paciente geriátrico.  
" 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 metodología de la actividad física en el adulto mayor

#### Apartado 2.1. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

Contenido 1:

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

Contenido 2:

1. Concepto social de vejez y envejecimiento.
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 AF en los AM

Contenido 3 y 4:

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 5:

1. La entrevista clínica en la prescripción de ejercicio físico.
  2. Cadenas musculares y rendimiento motor en el AM
  3. Captadores posturales y ejes de movimiento.
  4. El entrenamiento compensatorio en el AM apartado 2.2. 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 riesgos con afectación cognitiva.
  8. Programas con mayores riesgos en centros hospitalarios y residencias.
  9. Programas de entrenamiento domiciliario.
  10. Líneas estratégicas en la difusión e implantación de programas adaptados. Campañas y otras acciones a desarrollar.

#### Danza, juego y propuestas deportivas

#### APARTADO 3.1 MEJORAS PSICOMOTRICES A TRAVÉS DE LA DANZA Y EL JUEGO

##### Contenido 1:

1. Capacidades perceptivas
2. Coordinación
3. Control motor
4. Estructura y función motor
5. Implicaciones del juego en los AM: Divertimiento, expresión de emociones y socialización.
6. Los constructos metodológicos.
  - 6.1. Tareas Socializadoras
  - 6.2. Tareas propiamente perceptivo-motrices
  - 6.3. Tareas lúdico-deportivas

##### Contenido 2:

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

##### Contenido 3:

1. Toma de conciencia corporal en movimiento.
2. El Ritmo, percepción y expresividad.
3. Satisfacción motor vs satisfacción psicológica
4. Equilibrio físico, psicológico y motor.
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.

#### APARTADO 3.2 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 respiraci3n (Tiao Xi). Energ3a vital.
- Regular la mente (Tiao Yi). Esp3ritu.
- 2. Mejoras psicofisiol3gicas para el AM a trav3s del Taich3 y el Chikung.
  - 2.1. Mejora de la resistencia muscular,
  - 2.2 Mejora del equilibrio y la flexibilidad
- 3. Mejora de cualidades psicol3gicas a trav3s del Taich3 y el Chikung.
  - 3.1 Implicaciones cognitivas
  - 3.2 Mejora de la respiracion y la relajaci3n
  - 3.3 Bienestar y equilibrio emocional
- 4. T3cnicas espec3ficas y su finalidad.
  - a. Chikung y medicina tradicional china a trav3s del movimiento y la respiraci3n.
  - b. El taich3 como pr3ctica deportiva id3nea para el AMPilates y Yoga:
- 5. Toma de conciencia corporal en movimiento.
- 6. El Ritmo, percepci3n y expresividad.
- 7. El Equilibrio: satisfacci3n motriz vs satisfacci3n psicol3gica.
- 8. Desarrollo del control espacial y la coordinaci3n:
  - a. Yoga, Pilates y Movimiento
  - b. Conceptos y componentes.
  - c. Elementos formales: Posturas y movimientos.
  - d. Calidad y cualidad del movimiento
- 9. Aplicaci3n al control y desarrollo postural.
  - a. Equilibrio y desequilibrio muscular.
  - b. Aprendizaje motor, flexibilidad y fortalecimientos.
- Nordic Walking y Orientaci3n:
  - 1. Defini3n de Nordic walking (NW)
    - 1.1. Historia y evoluci3n.
    - 1.2. Beneficios asociados a la pr3ctica del NW
    - 1.3. Perspectivas de pr3ctica: salud, fitness y deporte.
  - 2. Material b3sico NW.
    - 2.1. Bastones / Puls3metros / Calzado / Ropa.
  - 3. T3cnica b3sica.
    - 3.1. Ejercicios de asimilaci3n.
    - 3.2. T3cnica de ascensi3n / descenso.
  - 4. Orientaciones para la planificaci3n de un programa.
  - 5. Las t3cnicas b3sicas de orientaci3n deportiva.
  - 6. El mapa y la br3jula.
  - 7. Adaptaci3n de la ense3anza de la Orientaci3n a las capacidades del AM
  - 8. Aplicaci3n de las t3cnicas b3sicas de Orientaci3n en entornos cercanos.
  - 9. Aplicaci3n de las t3cnicas b3sicas de Orientaci3n en el medio natural.

#### Entrenamiento y mejora de la capacidad funcional

#### APARTADO 4.1 ENTRENAMIENTO Y MEJORA DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL

##### Contenido 1:

- 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 M3xima, Fuerza Explosiva, Fuerza r3pida y Velocidad de reacci3n compleja.
    - 2.1.2. Tono y eficiencia muscular.
  - 2.2. Manifestaciones neuromusculares complementarias:
    - 2.2.1. Coordinaci3n y Equilibrio.
    - 2.2.2. Amplitud articular.
  - 2.3. Correcci3n postural y Compensaci3n muscular.
  - 2.4. Entrenamiento condicional y compensaci3n muscular en agua.
- 3. El programa EFAM-UV: Entrenamiento funcional adaptado al AM bajo las directrices del Entrenamiento diferencial y el trabajo integrado. Entrenamiento bioenerg3tico per s3 vs mejora de la resistencia desde la perspectiva funcional: eficiencia cardiovascular y respiratoria. 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 interv3licas.
  - 6. Evaluaci3n y propuestas de mejora en el 3mbito neuromuscular
  - 7. Evaluaci3n y propuestas de mejora en el 3mbito bioenerg3ticos
  - 8. Los constructos del entrenamiento funcional en el AM: Selecci3n de tareas y adaptaci3n de progresiones.

##### Contenido 2:

- 1. Introducci3n.
- 2. Cambios estructurales y de activaci3n 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. Teor3a del Andamiaje Cognitivo y el Envejecimiento.
  - 7. Relaci3n entre ejercicio f3sico y funci3n cognitiva en el adulto mayor.
    - 7.1. Modelo conceptual de Spirduso, Poon y Chodzko-Zajko (2008)
    - 7.2. Revisi3n 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. Contenido 3:

1. Resumen de anatomía y fisiología respiratoria. Evolución con la edad.
2. El patrón respiratorio óptimo.
3. El entrenamiento respiratorio y más todos.
4. El powerbreathe.
5. Patologías y entrenamiento respiratorio. Rehabilitación respiratoria.
6. Respiración y relajación.
7. Propuestas prácticas.
  - 7.1. Toma de conciencia.
  - 7.2. Respiración y movimiento.
  - 7.3. Respiración y coordinación con ejercicios típicos del entrenamiento. Con y sin resistencia.
  - 7.4. Entrenamiento con resistencia.
  - 7.5. Relajación.

## Especialización y planificación en el entrenamiento del atleta máster

### APARTADO 5.1 ESPECIALIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL ATLETA MÁSTER

1. Conceptualización del Atleta Master en las modalidades relacionadas con la natación, la carrera y el ciclismo.
2. Especificidades del perfil técnico y condicional del Atletas Máster en función de sus características y la disciplina elegida.
3. La alta intensidad en el entrenamiento de los Atletas Máster.
4. Especificidad y adaptación del entrenamiento del Atleta Máster.
5. Nociones básicas de valoración funcional y suplementación como elementos de apoyo.
6. Emergencia y tendencias de la competición en el sector poblacional de los Adultos Mayores.
7. Planificación y programación del entrenamiento en los Atletas Máster.
8. Duetletas, triatletas y otras posibilidades de combinadas en los Atletas Máster.
9. Entrenamiento cruzado en el Atleta Máster
10. Entrenamiento psicológico del Atleta Máster.

### APARTADO 5.2 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 y la rehabilitación.
4. Evolución de los modelos de planificación.
5. Pulsómetros, GPS y las nuevas aplicaciones de los Smart-phones.
6. Otras tecnologías al servicio de la monitorización del entrenamiento.
7. Envejecimiento de los sistemas en relación al esfuerzo y el entrenamiento en el Atleta Máster.
  - 7.1. Envejecimiento y entrenamiento: ámbitos bioenergético y neuromuscular. Papel central de la Fuerza.
  - 7.2. Revisión de la investigación aplicada.
8. Valoración Funcional; Biomarcadores de salud y estrategias de suplementación nutricional en el Atleta Máster.
  - 8.1. Valoración funcional en el Atleta Máster: objetivos y protocolos. Determinación de umbrales.
  - 8.2. Intensidad y zonas de trabajo. Trabajo continuo vs interválico. El HIIT.
  - 8.3. Biomarcadores. Análisis. Nutrición y suplementación.

## Práctica en empresas externas

Dado el carácter multidisciplinar del perfil del profesional de las ciencias del de la actividad física y el deporte (graduados o Licenciados), los contenidos difieren ligeramente en función de las áreas profesionales en las que se realicen las prácticas externas.

Añon as, de forma general, se establecen los siguientes:

- Planificación y programación de tareas y actividades propias del ámbito de actuación.
- Formulación de objetivos y desarrollo de las estrategias necesarias para llevarlos a cabo.
- Utilización de herramientas, instrumentos y procedimientos para desarrollar las diferentes acciones profesionales.
- Estructuración de conocimientos adquiridos para ser aplicados con idoneidad en la realidad profesional.
- Establecimiento de estrategias dirigidas a evaluar permanentemente la propia acción profesional en todo su elenco de situaciones.

## Trabajo de investigación

- Perspectiva geriatrica sobre la posibilidad de mejora del proceso de envejecimiento.
- Caracterización de la población: Fragilidad, dependencia, patologías prevalentes
- Refuerzo de conceptos sobre fragilidad, dependencia y AF adaptada en estas situaciones.
- Evaluación de la calidad de vida en el AM.
- Concepto y propuestas metodológicas para valorar la capacidad funcional y las capacidades cognitivas en el AM.
- Estrategias de suplementación en el AM frágil. Programas de entrenamiento para AM sin afectación cognitiva en centros geriatricos.
- Programas con mayores frágiles con afectación cognitiva.
- Programas con mayores frágiles en centros hospitalarios y residencias.
- Programas de entrenamiento domiciliario.
- Líneas estratégicas en la difusión e implantación de programas adaptados. Campañas y otras acciones a desarrollar.

## PROFESORADO

Luis Berbel Ferrer

Director. Neogym Center Valencia S.L.U

---

**María Cristina Blasco Lafarga**

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

---

**Nieves María Blasco Lafarga**

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

---

**Félix Castellanos Olivares**

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

---

**Nªria Caus Pertegaz**

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

---

**Iván Chulvi Medrano**

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

---

**Ana Cordellat Marzal**

Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

---

**Alberto Encarnación Martínez**

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

---

**Almudena Fernández Vaquero**

Catedrática de fisiología. Universidad Europea, Departamento de Medicina.

---

**Carlos Fluixá Carrascosa**

Grupos Trab. Cardiovascular Reumatología (SVMFyC).

---

**Melodía García Sáinz**

Graduada en Psicología. Conservatorio profesional de danza clásica y danza contemporánea. Monitora de yoga (APTA VITAL SPORT)

---

**María Carmen Gómez Cabrera**

Catedrática de Universidad (Departamento de Fisiología), Universitat de València. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Universitat de València).

---

**José Luis Herreros Sáiz**

Técnico Gestión, Jefe Servei Municipal d'Esports. Ajuntament de Benicarló. Presidente COLEF-CV.

---

**Salvador Llana Belloch**

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

---

**María López de San Román Blanco**

Licenciada en CAFD. Especialista Actividades Acuáticas.

---

**Ibai López Martínez**

Graduado CAFyD. Formador de Anatomía para el Movimiento(R)-Blandine Calais-Germain en España-Francia e Italia. CEO Moveo Ibaifit.

---

**Ignacio Martínez Navarro**

Entrenador personal de corredores y triatletas. Entrenador Nacional de Atletismo. Profesor Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

---

**Begoña Mañis Adán**

Licenciada en Actividad Física y Deporte.

---

**Manuel Mateo March**

Prof. Asociado U. Miguel Hernández de Elche y Universidad Europea de Madrid. Responsable Rendimiento Deportivo de la Real Federación Española de Ciclismo. Graduado CC Actividad Física y Deporte (Universidad Isabel I de Madrid) Máster Alto Rendimiento Deportivo COE (U.A. Madrid)

---

**Pablo Monteagudo Chiner**

Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Universitat Jaume I

---

**Antonio Montoya Vieco**

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

---

**Alberto Pardo Ibáñez**

Licenciado en Educación Física/Doctor.

---

**José Alberto Ramos Duarte**

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

---

### Ainoa Roldán Aliaga

Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte.

---

### Gema Sanchis Soler

Profesora Ayudante Doctora. Departament Didàctica General. Universitat Alacant.

---

### María Carmen Torregrosa Filiu

Fisioterapeuta y DUE.

---

### Natalie Turjanicová

Profesora Pilates.

---

## OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

- Entrenador Personal de Adultos (individual y micro-grupos)
- Entrenador en programas grupales de Actividad Física Recreativa para Adultos Mayores
- Entrenador en programas de readaptación funcional de Adultos Mayores
- 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
- Monitor de actividades colectivas, gimnasias u otras actividades grupales para Adultos Mayores tanto en sala como en medio acuático (Yoga, Pilates, Tachá, Entrenamiento funcional, Bailes...)
- Preparador físico de Atletas Máster

El desarrollo curricular de este máster constituye un enriquecedor bagaje para los titulados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte ya que profundiza en una visión médico-sanitaria y psicológica que permite contextualizar la práctica física y sus progresiones como base para construir sesiones y programas de Actividad Física o Entrenamiento de la máxima calidad en el entorno del Adulto Mayor.

Además de conceptualizar con visión ecológica el proceso de envejecimiento y los cambios que lleva asociados a nivel psico-fisiológico, socio-afectivo y cognitivo, el Máster se desdobra en sus objetivos: por un lado profundiza en conocimientos relacionados con el entrenamiento en los ámbitos neuromuscular y bioenergético, revisando metodologías y su necesaria adaptación a los Adultos; y por otro sumerge al alumno en la práctica fundamental de aquellas modalidades de Actividad Física probadamente terapéuticas. El resultado es un profesional polifacético y con capacidad para crear programas dinámicos y variados, agente activo en las políticas de Envejecimiento Activo y Envejecimiento de Éxito. Al acabar el Master, recorriendo el amplio camino que hay desde el Anciano Frágil Pluripatológico hasta el Atleta Máster, el alumno debe dominar propuestas prácticas con capacidad para contener, incluso revertir, las consecuencias más limitantes del envejecimiento; debe ser capaz de diseñar, dosificar y llevar a la práctica programas de Entrenamiento adaptados a las necesidades de los usuarios, tanto individualizados como a nivel grupal y con independencia del nivel de salud, cognición u otros; y debe estar formado para integrarse con otros profesionales en programas multidisciplinares dirigidos al tratamiento y contención del envejecimiento. Además, al finalizar el Máster los egresados estarán preparados para entrenar a aquellos adultos que desean practicar deportes o incluso participar en la competición en las diferentes pruebas del calendario de los Atletas Máster.

## METODOLOGÍA

El carácter del Máster es fundamentalmente Presencial, 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; y la necesidad de impartir las clases desde la personalización, la empatía y otros requisitos básicos en el trabajo con mayores.

A pesar de ello, el Master se presenta con carácter semi-presencial, pues algunas clases se grabarán el día que se imparta, con la finalidad de que puedan seguirlas aquellos alumnos que no puedan asistir. En función del número de alumnos inscritos, puede ser que algún módulo completo siga el formato on-line.

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. En cualquier caso, dependiendo del tipo de actividad, se combinará:

- La exposición presencial de contenidos por el profesorado (clases teóricas).
  - Los grupos de discusión, debates y otras propuestas interactivas.
  - Las prácticas, con uso de material específico, tareas de anotación, recogida, volcado y tratamiento de datos, etc.
  - Los trabajos tutelados, individuales o en pequeños grupos, para la adquisición de las competencias del módulo.
- La enseñanza no presencial completará la carga académica, a través de las tutorías virtuales y Blogs con los docentes del módulo.