

## DATOS GENERALES

<b>Curso académico</b>	Curso 2023/2024
<b>Tipo de curso</b>	Máster de Formación Permanente
<b>Número de créditos</b>	60,00 Créditos ECTS
<b>Matrícula</b>	1.650 euros (importe precio público)
<b>Requisitos de acceso</b>	- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. - Estudiantes en CAFYD 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.
<b>Modalidad</b>	Semipresencial
<b>Lugar de impartición</b>	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Calle Gascón Oliag, 3 Valencia
<b>Horario</b>	Martes a Jueves de 09:00 a 14:00; Una vez al mes: Viernes y Sábado de 9 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

## Dirección

<b>Organizador</b>	Departament d'Educació Física i Esportiva
<b>Dirección</b>	Ainoa Roldán Aliaga Profesora Asociada de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Dra. Ciencias Actividad Física y Deporte. María Cristina Blasco Lafarga Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València. Iván Chulvi Medrano Profesor Ayudante Doctor. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.. Pablo Monteagudo Chiner Profesor Permanente Laboral. Departamento de Educación y Didácticas Específicas. Universitat Jaume I Ana Cordellat Marzal Profesora Ayudante Doctora. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València..

## Plazos

<b>Preinscripción al curso</b>	Hasta 29/09/2023
<b>Fecha inicio</b>	Octubre 2023
<b>Fecha fin</b>	Junio 2024

## Más información

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

## PROGRAMA

## Cambios neuro-psicofisiológicos con el envejecimiento

## Contenido 1:

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 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 2:

1. La entrevista clínica.
  - 1.1. Anamnesis. Entrevista personal y motivacional.
  - 1.2. Atención inmediata al paciente Geriátrico.

### Contenido 3:

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

### Contenido 4:

1. Envejecimiento como una etapa del ciclo vital.
2. Envejecimiento primario vs envejecimiento secundario.
3. Características del envejecimiento.
  - 3.1. Capacidades perceptivas y envejecimiento
    - 3.1.1. La capacidad visual
    - 3.1.2. La capacidad auditiva
  - 3.2. Capacidades cognitivas y envejecimiento
    - 3.2.1. Memoria, aprendizaje y envejecimiento
    - 3.2.2. Atención y envejecimiento
    - 3.2.3. Inteligencia y envejecimiento
  - 3.3. Programas de ejercicio y capacidades cognitivas
4. Control neuromotor y envejecimiento
  - 4.1. El control táctico-postural y en vejecimiento.
  - 4.2. La relajación.
  - 4.3. El equilibrio
5. La coordinación y envejecimiento.
6. Programas de ejercicio y control neuromotor.
7. Revisión general de las Teorías del envejecimiento.
8. Sarcopenia.
9. Envejecimiento, fragilidad y dependencia.
10. AF y sedentarismo en el anciano.

### Bases fisiopatológicas y ajuste de la prescripción del ejercicio físico en el adulto mayor

---

#### 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:

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

#### 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.
10. Líneas estratégicas en la difusión e implantación de programas adaptados. Campañas y otras acciones a desarrollar.

### Las actividades físico-deportivas en el Adulto Mayor: Bases metodológicas y propuestas prácticas

---

#### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDAS EN LOS ADULTOS MAYORES

##### Contenido 1:

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 AF en los AM

Contenido 2:

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

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

Contenido 1:

1. Capacidades perceptivas
2. Coordinación
3. Control motor
4. Estructura y función motriz
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 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.

## APARTADO 3.2 PROPUESTAS DEPORTIVAS CON INCIDENCIA EN LA MEJORA FUNCIONAL

Tai Chi- 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 Tai Chi 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 Tai Chi 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 tai chi como práctica deportiva idónea para el AM

Pilates y Yoga:

5. Toma de conciencia corporal en movimiento.
6. El Ritmo, percepción y expresividad.
7. El Equilibrio: satisfacción motriz vs satisfacción psicológica.
8. 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
9. Aplicación 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 ense±anza de la Orientaci3n a las capacidades del AM8. Aplicaci3n de las t3cnicas b3sicas de Orientaci3n en entornos cercanos.

9. Aplicaci3n de las t3cnicas b3sicas de Orientaci3n en el medio natural.

### Preparaci3n f3sica para la mejora funcional y condicional del Adulto Mayor

---

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 anatom3a y fisiolog3a respiratoria. Evoluci3n con la edad.

2. El patr3n respiratorio 3ptimo.

3. El entrenamiento respiratorio y m3todos.

4. El powerbreathe.

5. Patolog3as y entrenamiento respiratorio.

6. Respiraci3n y relajaci3n.

7. Propuestas pr3cticas.

7.1. Toma de conciencia.

7.2. Respiraci3n y movimiento.

7.3. Respiraci3n y coordinaci3n con ejercicios t3picos del entrenamiento. Con y sin resistencia.

7.4. Entrenamiento con resistencia.

7.5. Relajaci3n.

### Evaluaci3n, cuantificaci3n y planificaci3n de la actividad f3sico-deportiva en el Adulto Mayor

---

Contenido 1: ESPECIALIZACI3N DEL ENTRENAMIENTO EN EL ATLETA M3STER

1. Conceptualizaci3n del Atleta Master en las modalidades relacionadas con la nataci3n y la carrera.

2. Especificidades del perfil t3cnico y condicional del Atletas M3ster en funci3n de sus caracter3sticas y la disciplina elegida.

3. La alta intensidad en el entrenamiento de los Atletas M3ster.

4. Especificidad y adaptaci3n del entrenamiento del Atleta M3ster.

5. Nociones b3sicas de valoraci3n funcional y suplementaci3n 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.

## Contenido 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.
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 continuos vs interválico. El HIIT.
  - 8.3. Biomarcadores. Analíticas. Nutrición y suplementación.

### Prácticas en empresas externas

Dado el carácter multidisciplinar del perfil del profesional de las ciencias 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

### Inmaculada Aparicio Aparicio

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

### 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

### Núria 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..

### Juan Carlos Colado Sánchez

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

---

**Ana Cordellat Marzal**

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

---

**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).

---

**Esther García Domínguez**

CAFD, Dra en Fisiología. Grupo de Investigación FRESHAGE, Facultad de Medicina. Universitat de València

---

**Carmela García García**

Lda. Coreógrafa y Tªc. Interpretación. Dra. Comunicación. Bailarina Profesional y Docente Habitual.

---

**Melodía García Sánchez**

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

---

**José Luis Herreros Sáiz**

Tªcnico 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.

---

**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 Mªis Adán**

Licenciada en Actividad Física y Deporte.

---

**Pablo Monteagudo Chiner**

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

---

**Carolina Pinazo Claps**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació. Universitat de València

---

**Sacramento Pinazo Hernandis**

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

---

**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 Didáctica General. Universitat Alacant.

---

**Luis Sanroma Gómez**

Educador Físico Deportivo

---

**Natálie 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, TachÃ, Entrenamiento funcional, Bailes...)
- Preparador fÃsico de Atletas MÃster
- Conceptualizar el proceso de envejecimiento y sus transformaciones a nivel neuro psicofisiolÃgico, socioafectivo y cognitivo, desde una perspectiva sostenible y ecolÃgica.
- Estudiar la fisiopatolÃgia de aquellas situaciones de mala salud prevalentes en el adulto mayor y muy mayor.
- Profundizar en una visiÃn mÃdico-sanitaria y psicolÃgica que permite contextualizar la prÃctica fÃsica y sus progresiones como base para construir sesiones y programas de Actividad FÃsico-Deportiva de la mÃxima calidad, en un contexto preferente multidisciplinar y colaborativo.
- Dotar de recursos profesionales (conceptuales, procedimentales y aptitudinales) relacionados con los procesos de entrenamiento y preparaciÃn fÃsica para la salud y el rendimiento del adulto mayor, con un horizonte de mejora de la salud fÃsica, psÃquica y socio-emocional.
- DiseÃar programas de AFD y/o entrenamiento atendiendo a la correcta cuantificaciÃn y planificaciÃn de las cargas.
- Ahondar en las metodologÃas y estrategias didÃcticas en el Ãmbito de la AFD de los adultos mayores.
- Vivenciar y ser capaz de adaptar los programas y contenidos a las capacidades del adulto mayor, entiendo la progresiÃn dentro de un contexto de estancamiento o incluso involucionista.
- Formar un profesional crÃtico, ávido de conocimiento y polifacÃtico, con capacidad para crear programas dinámicos y variados, agente activo en las polÃticas de Envejecimiento Activo y Envejecimiento de Éxito.

Al acabar el Master, recorriendo el amplio camino que hay desde el Anciano Frágil PluripatolÃgico hasta el Atleta MÃster, el alumno debe dominar propuestas prÃcticas con capacidad para contener, incluso revertir, las consecuencias mÃs limitantes del envejecimiento; debe ser capaz de diseÃar, dosificar y llevar a la prÃctica programas de Entrenamiento adaptados a las necesidades de los usuarios, tanto individualizados como a nivel grupal y con independencia del nivel de salud, cogniciÃn u otros; y debe estar formado para integrarse

## METODOLOGÃA

Gracias a las nuevas tecnologÃas el MÃster combinarÃ las clases ONLINE para los contenidos mÃs teÃricos y de fundamentaciÃn conceptual, con la presencialidad que requieren los contenidos prÃcticos. Igualmente buscarÃ un equilibrio entre la distribuciÃn de la enseÃanza teÃrica y las propuestas prÃcticas, teniendo en cuenta que estas tambiÃn pueden explicarse mediante vÃdeos y enlaces en sesiones online.

A nivel metodolÃgico, la clase magistral primarÃ en la parte mÃs biolÃgica (neuro psico- fisiologÃa y procesos de envejecimiento; fisiopatologÃa y beneficios de la AF en las patologÃas prevalentes del adulto mayor), combinada con la resoluciÃn de problemas, el descubrimiento guiado y metodologÃas mÃs actuales (grupos de discusiÃn, debates, proyectos tutorados y otras propuestas interactivas) en los contenidos relacionados con los procedimientos y las actitudes. Cuando el contenido lo permita, se realizarÃn a modo de talleres prÃcticos dando participaciÃn activa a los alumnos. Igualmente se primarÃ el aprendizaje colaborativo, la investigaciÃn acciÃn y el aprendizaje-servicio llevando a los alumnos a interactuar con grupos de mayores y programas de entrenamiento que ya estÃn funcionando.

En todos los casos se buscarÃ una inmersiÃn importante del alumnado en el conocimiento de las capacidades y vivencias del Mayor, de ahÃ la importancia de impartir las clases desde la personalizaciÃn, la empatÃa y otros requisitos bÃsicos en el trabajo con mayores.