

DATOS GENERALES

Curso académico	Curso 2025/2026
Tipo de curso	Microcredencial Universitario
Número de créditos	1,00 Créditos ECTS
Matrícula	120 euros (importe precio público) Preu general
Requisitos de acceso	La importancia y trascendencia de una alimentación adecuada y saludable, así como el ejercicio físico y en mayor grado la combinación de ambos hábitos en la Salud de las personas, hace que esta propuesta no presente unas restricciones en el perfil de a quien se dirige la formación, porque su conocimiento y aplicación lo hace de interés para cualquier persona, si bien consideramos con mayor interés ofrecerla a: - Personal sanitario que además para su conocimiento y práctica personal, le permita una prescripción o recomendación desde el propio conocimiento y experiencia personal. La motivación se traslada mejor desde un conocimiento y experiencia vivida y sentida. De ahí nuestro interés en toda persona sanitaria en contacto directo con pacientes. - Estudiantes y egresados en el ámbito de las Ciencias de la Salud y del del Grado en Actividad Física y Deportiva. Su conocimiento y su experiencia personal no solo le puede permitir sus ventajas personales si no la adquisición de una mejor herramienta en su bagaje profesional. - Publico en general, tanto por su auto-aplicación como por la existencia de cada vez más personas que ejercen de voluntarios y líderes en hábitos de la Salud, como programas de caminar en movimiento.
Modalidad	Presencial
Lugar de impartición	Parte teórica, en la Fundació Lluís Alcanyís - Clínica Odontologica de la UV Las prácticas se llevaran a cabo en los jardines de la Avenida de Blasco Ibáñez y en el Jardín del Túria.
Horario	Sábados de 9 a 19, Dissabtes de 9 a 19
Dirección	
Organizador	0
Dirección	José Miguel Soriano del Castillo Catedrático/a de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València Francesc Xavier Marí Cerezo Médico
Plazos	
Preinscripción al curso	Hasta 20/06/2025
Fecha inicio	Junio 2025
Fecha fin	Junio 2025
Más información	
Teléfono	961 603 000
Web específica	https://www.uv.es/fundacio-lluís-alcanyis/ca/formacio/portal-formacio-/portal-formacio.html
E-mail	formacion@adeituv.es

PROGRAMA

[Marcha nórdica y Nutrición](#)

PROFESORADO

Francesc Xavier Marí Cerezo

Médico

José Miguel Soriano del Castillo

Catedrático/a de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i

OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

Al finalizar el curso, el/la participante será capaz de:

La incorporación complementaria de la nutrición con un tipo de actividad física como es la marcha nórdica permitirá tener más elementos de trabajo para los profesionales y su práctica cotidiana con pacientes y/o usuarios.

1. Aplicar correctamente la técnica de la marcha nórdica en diferentes tipos de terreno, integrando principios de corrección postural y seguridad física.
2. Diseñar rutinas de ejercicio al aire libre que combinen marcha nórdica y hábitos saludables, orientadas a combatir el sedentarismo.
3. Identificar y planificar estrategias nutricionales adecuadas que potencien el rendimiento físico y la recuperación en practicantes de marcha nórdica.
4. Evaluar la sinergia entre actividad física y nutrición en función de objetivos de salud y bienestar en distintos perfiles poblacionales.
5. Promover hábitos de vida activa y alimentación equilibrada, basándose en evidencia científica y buenas prácticas adquiridas durante el curso.

METODOLOGÍA

El curso se impartirá a través de una combinación de actividades teóricas y prácticas, que incluyen:

- Clases Teóricas: Exposiciones magistrales sobre fundamentos, beneficios y técnicas de la marcha nórdica, así como sobre la nutrición adecuada para la práctica deportiva.
- Sesiones Prácticas: Talleres que faciliten la comprensión de la técnica orientada a la corrección postural y marcha natural.
- Dinámicas Grupales y Debates: Intercambio de experiencias, resolución de dudas y discusión de buenas prácticas.
- Evaluación y Seguimiento: Herramientas de autoevaluación y retroalimentación continua para medir el progreso personal en términos de condición física y hábitos alimenticios.