

## DATOS GENERALES

<b>Curso académico</b>	Curso 2017/2018
<b>Tipo de curso</b>	Diploma de Especialización
<b>Número de créditos</b>	33,00 Créditos ECTS
<b>Matrícula</b>	920 euros (importe precio público)
<b>Requisitos de acceso</b>	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.
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Lugar de impartición</b>	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
<b>Horario</b>	Viernes y sábados de 9 a 14 y de 16 a 21 h.
<b>Dirección</b>	
<b>Organizador</b>	Departament d'Educació Física i Esportiva
<b>Colaborador</b>	Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la CV (COLEFCAFEV)
<b>Dirección</b>	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
<b>Plazos</b>	
<b>Preinscripción al curso</b>	Hasta 01/09/2017
<b>Fecha inicio</b>	Octubre 2017
<b>Fecha fin</b>	Diciembre 2018
<b>Más información</b>	
<b>Teléfono</b>	963 262 600
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacion@adeituv.es">informacion@adeituv.es</a>

## 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.