

MÁSTER

EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



· · *TITULACIÓN, DURACIÓN Y REQUISITOS* 3

· · *OBJETIVOS* 4

· · *PROGRAMA* 5

· · *METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN* 8

· · *CUADRO DOCENTE* 9

MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Título propio de la Universidad de A Coruña

60 créditos ECTS (1500 horas)

El máster tiene una duración de 13 meses.

Los requisitos de acceso son:

- Ser licenciado/a, arquitecto/a, ingeniero/a o equivalente.
- Estar en posesión de una licenciatura o un título de grado en el ámbito de la salud o la actividad física y el deporte.
- Tener superados los créditos del primer ciclo de las titulaciones de dos ciclos relacionadas con el ámbito de la salud o la actividad física y el deporte.
- Haber superado 180 créditos de los contenidos formativos comunes del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Al finalizar el máster se debe estar en posesión de la titulación de graduado.
- Poseer una titulación universitaria no relacionada con la salud, la actividad física o el deporte pero estar en condiciones de acreditar experiencia laboral en estos ámbitos o un interés debidamente justificado.
- Estar en posesión de un título universitario extranjero sin homologar. En este caso será necesario obtener una autorización rectoral de acuerdo con el artículo 11 del Reglamento de Estudios Propios de Postgrado de la UDC.

•• 1 Responder a la necesidad social en nuevas áreas de intervención eficaces para el mantenimiento y la mejora del bienestar y la calidad de vida de los ciudadanos, formando especialistas universitarios en **“Promoción de actividad física saludable”** y en **“Prescripción de ejercicio en patologías”**.

•• 2 Incrementar la capacidad de acción de los profesionales de las ciencias del deporte y la educación física y la salud para diseñar e implementar programas de promoción de actividad física para la salud y la prevención de enfermedades crónicas.

•• 3 Facilitar a los alumnos el reconocimiento institucional necesario para intervenir profesionalmente en diferentes poblaciones a través de programas individualizados o colectivos de actividad física.

Al finalizar los estudios, los alumnos habrán adquirido conocimientos, actitudes y competencias para:

•• *EN EL ÁMBITO DE LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE:*

- Conocer y analizar los determinantes relacionados con la salud y los hábitos de vida en los distintos contextos poblacionales.
- Conocer y saber utilizar las técnicas y métodos que permiten diagnosticar los niveles de condición física y de actividad física en las distintas poblaciones.
- Conocer y saber utilizar técnicas básicas orientadas a la modificación de actitudes respecto a la actividad física y la salud.
- Conocer y saber utilizar los métodos de divulgación orientados a la promoción de la práctica regular de actividad física.
- Saber analizar y evaluar programas de actividad física para la salud.
- Diseñar programas educativos y de intervención específicos para promover la actividad física como elemento de salud.
- Diseñar programas educativos y de intervención específicos para promover la actividad física como elemento de inserción, cohesión y socialización.
- Implementar programas de intervención.

•• *EN EL ÁMBITO DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN PATOLOGÍAS:*

- Conocer los aspectos básicos sobre anatomía funcional, biomecánica, bioenergética y nutrición humanas.
- Conocer y aplicar los diferentes métodos de evaluación y entrenamiento de los componentes de la condición física saludable.
- Conocer los aspectos fundamentales de cada patología.
- Conocer las consecuencias de cada patología en las respuestas fisiológicas agudas al ejercicio y en las adaptaciones crónicas al entrenamiento.
- Realizar las evaluaciones previas a la práctica del ejercicio que sean necesarias en cada patología.
- Prescribir el ejercicio físico adaptado a cada patología y controlar el proceso de entrenamiento.
- Promover el conocimiento y la competencia de los pacientes en el manejo de su enfermedad, especialmente en lo relacionado con la práctica de ejercicio físico.
- Facilitar la adherencia de los pacientes a la práctica regular de ejercicio físico.

CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

- PAFS.1.1. Actividad física, condición física y salud: conceptos y paradigmas
- PAFS.1.2. Actividad física y condición física: evolución y tendencias
- PAFS.1.3. Herencia, nivel de actividad física, condición física y salud
- PAFS.1.4. Interrelaciones entre actividad física, condición física, salud y longevidad

ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: SITUACIÓN ACTUAL Y DETERMINANTE

- PAFS.2.1. Demografía de la actividad física
- PAFS.2.2. Determinantes de la actividad física y el ejercicio
- PAFS.2.3. Actividad física y uso de medios tecnológicos en el contexto de la salud
- PAFS.2.4. Niveles de condición física saludable en la población

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

- PAFS.3.1. Métodos de evaluación de la actividad física durante el tiempo libre y el trabajo
- PAFS.3.2. Pruebas de campo y de laboratorio para evaluar la condición física relacionada con la salud
- PAFS.3.3. Evaluación del estado de salud relacionada con la calidad de vida y el bienestar

FUNDAMENTOS Y RECURSOS PARA EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

- PAFS.4.1. La prevención: conceptos, tipos y estrategias
- PAFS.4.2. Perspectivas en la promoción de actividad física saludable
- PAFS.4.3. Principios éticos en la intervención
- PAFS.4.4. Marketing social aplicado a la promoción de actividad física
- PAFS.4.5. Diseño de programas
- PAFS.4.6. Evaluación de programas
- PAFS.4.7. Programas comunitarios de promoción de la actividad física
- PAFS.4.8. Efectividad de intervenciones poblacionales en actividad física
- PAFS.4.9. Comunicación en salud

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN DIFERENTES GRUPOS POBLACIONALES

- PAFS.5.1. Promoción de actividad física en la infancia y la niñez
- PAFS.5.2. Promoción de actividad física en la pubertad y la adolescencia
- PAFS.5.3. Promoción de actividad física en los adultos
- PAFS.5.4. Particularidades en la promoción de actividad física en la mujer
- PAFS.5.5. Promoción de actividad física en las personas mayores
- PAFS.5.6. Estrategias psicológicas de adherencia

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO RECURSO DE INTEGRACIÓN

- PAFS. 6.1. Exclusión social y grupos en riesgo de exclusión, aspectos generales
- PAFS.6.2. Integración social y práctica físico-deportiva: fundamentos
- PAFS.6.3. Programas destinados a la integración social: aspectos actitudinales de la intervención

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

- PAFS.7.1. Métodos cualitativos
- PAFS.7.2. Métodos cuantitativos
- PAFS.7.3. Métodos mixtos
- PAFS.7.4. Métodos de la ciencias sociales aplicados a la actividad física
- PAFS.7.5. Métodos de las ciencias biológicas aplicados a la actividad física

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE UN PROYECTO DE INTERVENCIÓN

- PAFS.8.1. Definición del problema
- PAFS.8.2. Justificación de la intervención y elaboración del marco teórico
- PAFS.8.3. Elaboración del anteproyecto
- PAFS.8.4. Evaluación del proceso
- PAFS.8.5. Evaluación de los resultados

CONCEPTOS BÁSICOS Y FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

- 9.1. El lenguaje del ejercicio
- 9.2. Anatomía funcional
- 9.3. Biomecánica
- 9.4. Bioenergética
- 9.5. Nutrición

RESPUESTAS Y ADAPTACIONES A LA ACTIVIDAD FÍSICA AGUDA Y CRÓNICA

- 10.1. Adaptaciones cardiovasculares y hematológicas
- 10.2. Adaptaciones del sistema respiratorio
- 10.3. Adaptaciones hormonales
- 10.4. Adaptaciones musculares
- 10.5. Actividad física y tejido adiposo
- 10.6. Actividad física y tejido conectivo
- 10.7. Actividad física y aparato digestivo
- 10.8. Actividad física y metabolismo: hidratos de carbono, lípidos, proteínas y hierro
- 10.9. Repercusiones neurológicas
- 10.10. Ejercicio y funciones cognitivas

FUNDAMENTOS Y MÉTODOS PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

- 11.1. Conceptos y principios del entrenamiento
- 11.2. Métodos de estudio de la composición corporal
- 11.3. Métodos de evaluación y entrenamiento de la resistencia cardiorrespiratoria
- 11.4. Métodos de evaluación y entrenamiento del componente muscular: fuerza, resistencia y velocidad de contracción
- 11.5. Métodos de evaluación y entrenamiento de la flexibilidad (movilidad articular)
- 11.6. Métodos de evaluación y entrenamiento de la propiocepción y el equilibrio
- 11.7. Métodos de evaluación, corrección y educación postural

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN FACTORES DE RIESGO Y PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES

- 12.1. Obesidad
- 12.2. Diabetes
- 12.3. Hiperlipemia
- 12.4. Hipertensión
- 12.5. Enfermedad cardíaca coronaria
- 12.6. Enfermedad arterial periférica
- 12.7. Insuficiencia cardíaca

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS EN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- 13.1. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- 13.2. Asma

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

- 14.1. Accidente vascular cerebral
- 14.2. Enfermedad de Parkinson
- 14.3. Lesión medular

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN PATOLOGÍAS MUSCULO-ESQUELÉTICAS

- 15.1. Artrosis y artritis reumatoide
- 15.2. Osteoporosis y riesgo de caída
- 15.3. Dolor de espalda

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN OTRAS PATOLOGÍAS

- 16.1. Insuficiencia renal crónica
- 16.2. Cáncer
- 16.3. Fibromialgia
- 16.4. Síndrome de fatiga crónica
- 16.5. Drogodependencias

La metodología del curso permite:

- A Modalidad on line: seguimiento telemático con módulos de contenido y evaluaciones.
- B Superación de barreras geográficas.
- C Total flexibilidad de horarios.
- D Contacto continuo con tutores y docentes.
- E Profesorado integrado por especialistas de varias universidades españolas y americanas y por profesionales de reconocido prestigio en los ámbitos propios de los estudios.

La evaluación será procesual, formativa y sumativa. La calificación final se obtendrá valorando la evolución del alumno y los resultados obtenidos en todos los módulos. Para la evaluación se tienen en cuenta:

•• LOS EXÁMENES FINALES DE CADA MÓDULO

Los exámenes de todas las lecciones y/o módulos se realizan on-line y consisten en:

- Preguntas tipo test de respuesta única.
- Preguntas tipo test de respuesta múltiple.
- Preguntas de verdadero o falso.
- Preguntas para completar frases, con o sin opciones para elegir.

•• EL TRABAJO DEL MÓDULO 8

La evaluación del módulo 8 tiene un carácter excepcional en el desarrollo del máster. Su evaluación consistirá en la presentación de un trabajo que incluirá los conocimientos adquiridos hasta ese momento y cuya realización será tutorizado durante un periodo de cuatro meses por el profesor de dicho módulo. El módulo 8 estará activo paralelamente al desarrollo de otros módulos, para poder incorporar los contenidos de otras lecciones en el trabajo a realizar.

DIRECCIÓN

Manuel Avelino Giráldez García. Universidad de A Coruña

UNIVERSIDAD DE A CORUÑA

Marta Bobo Arce
Miguel Ángel Fernández del Olmo
Manuel Avelino Giráldez García
Eliseo Iglesias Soler
Luis Morenilla Burlo
Cristina López Villar
María José Mosquera González
Antonio Rodríguez Sotillo
Belén Toja Reboredo
José Luis Tuimil López

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Julio Legido Arce
Francisco Javier López Silvarrey
Juan José Ramos Álvarez
Juan Carlos Segovia Martínez

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

Narcís Gusi Fuertes

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

José Ramón Alvero Cruz
Elvis Álvarez Carnero

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA (ARGENTINA)

Gabriel Omar Tarducci

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Agustín Meléndez Ortega
Jesús Javier Rojo González

UNIVERSIDAD DE VIGO

Myrian Alvariñas Villaverde
María de los Ángeles Fernández Villariño

UNIVERSIDAD DE VALENCIA

José Devís Devís
Carmen Peiró Velert

OTROS CENTROS

Enrique Delás Tato
Sandra Fernández Carrera
Gema Gil Brocate
Adrian Varela Sanz
Javier Castro Gacio
Noelia Pintor Iglesias
Dina Asensio Campazas
Marta Gil Brocate
Manuel Pimentel González
Hernán Díaz
Eduardo Carballeira Fernández



POSTGRADOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Departamento de Educación Física y Deportiva

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física Universidad da Coruña

Avda. Ernesto Che Guevara, 121
Bastigueiro - Pazos - Lians
15179 - Oleiros, A Coruña, España

secretaria.tecnica@postgradosafs.org
www.postgradosafs.org

Tel: 0034 636 573 608 / 0034 981 167 000, ext 4021
Fax: 0034 981 167 048