



1ª EDICIÓN MASTER EN

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA





I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

1. INFORMACIÓN GENERAL

INICIO
Octubre 2012

FINAL
Junio 2014

DIRECCIÓN-COORDINACIÓN

- DIRECTOR: Dr. Javier Jiménez Martínez (Profesor Doctor de la UPM) : javier.jimenezm@upm.es
- CODIRECTORES TÉCNICOS: Dr. Antonio Jesús Casimiro Andújar (Fundación Estudiantes y Profesor T.U.UAL): casimiro@ual.es y Francisco Gallardo Mármol (Fundación Estudiantes): francisco.gallardo@upm.es (Fundación CB Estudiantes)
- SECRETARIO: CARLOS SOSA (Fundación CB Estudiantes): c_sosam@yahoo.es
- COORDINADOR DE PRÁCTICAS, TUTOR DE TRABAJOS Y TUTOR ON LINE:
[Ignacio Grande Rodríguez \(ignacio.grande@upm.es\)](mailto:ignacio.grande@upm.es)
[Amaia García Aparicio \(amaief_77@hotmail.com\)](mailto:amaief77@hotmail.com)
[Rodrigo Pastrano León \(daborxp@hotmail.com\)](mailto:daborxp@hotmail.com)

DIRIGIDO A:

- **Profesionales titulados relacionados con el ámbito de actuación de la AFS:**
 - Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Diplomados en Magisterio Especialistas en Educación Física.
 - Licenciados en Medicina y Cirugía, sobre todo especialidad del Deporte.
 - Diplomados en Fisioterapia, Enfermería, Podología y Nutrición.
 - Otros: Licenciados en Psicología, Terapia Ocupacional, etc.

ORGANIZAN

Universidad Politécnica de Madrid (UPM):
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: Departamento de Salud y Rendimiento Humano.
Club de Baloncesto y Fundación Estudiantes

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF MADRID).

HORARIO:

20 SEMINARIOS (15 h. por fin de semana)
Viernes 16:00-21:00 horas Sábado 9:00-14:00 horas y 16:00-21:00 horas.

PRECIO:

Normal: **6.000 €**
Descuentos: **4.500 € (Inscripción antes de 1 de Septiembre 2011)**
10 medias becas: **3.000 €** en función de convenios y curriculum; **3.800 €** ANTIGUOS ESTUDIANTES DE LA UPM y trabajadores del Club Estudiantes y CSD o entidades colaboradoras.
Descuentos especiales: **2.500 €** alumnos edición anterior de Especialista de AFS UAM.



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

2. ESTRUCTURA CURSO:

TOTAL ECTS:

60 ECTS

HORAS DE DOCENCIA SEMIPRESENCIALES:		525 H.	21 ECTS
Contenido presencial:	300 h. (15 h. / fin de semana)		12 ECTS
Contenido ON-LINE:	225 h. (temario de referencia + actividades complementarias al temario). (Plataforma moddle GATE UPM).		9 ECTS
HORAS DE DOCENCIA PRÁCTICA:		400 H.	16 ECTS
Formación en prácticas:	400 h. (100 H. PRESENCIALES) Prácticas formativas en PMD y otras entidades o instituciones públicas en materia de Salud. (Diseño de intervención en salud y puesta en práctica en un grupo poblacional).		16 ECTS
SEMINARIOS, SIMPOSIUMS Y VISITAS DIDÁCTICAS:		225 H.	9 ECTS
Visitas didácticas:			
§	10 visitas a centros laborales, municipales y centros de referencia en materia de AFS.	75 h.	3 ECTS
	Simposiums de actualización en materia innovadoras	50 h.	2 ECTS
	Seminarios de investigación científica en módulos monográficos: (optativo 1 de 4):	100 h.	4 ECTS
§	Módulo III. Actividad física en el ámbito escolar		
§	Módulo V. Aspectos metodológicos en programas de intervención de actividad física para grupos generales de población		
§	Módulo IX. Nuevas tendencias de acondicionamiento físico para la salud (fitness-wellness)		
§	Módulo X. Gestión enfocada a la salud		
HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE:		350 H.	14 ECTS
•	Modulo semipresencial metodología investigación:	100 h.	
•	Trabajo final: 250 h		
§	Recopilación bibliográfica y diseño teórico trabajo:	100 h.	
§	Elaboración y seguimiento del trabajo final:	75 h.	
§	Preparación, diseño y presentación ante tribunal:	75 h.	
<u>TOTAL:</u>		<u>1500 H.</u>	<u>60 ECTS</u>



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

1. DOCENCIA SEMIPRESENCIAL

ESTRUCTURA MODULAR DEL I MASTER AFS Y CALIDAD DE VIDA (UPM-CSD)

MODULO 0. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPAÑA: PASADO, PRESENTE Y FUTURO (20 h.).

MÓDULO I. ASPECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (30 h.).

MÓDULO II. ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN: SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA (30 h.).

MÓDULO III. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR (57,5 h.).

MÓDULO IV. PRESCRIPCIÓN Y EVALUACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD (55 h.).

MÓDULO V. ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD (40 h.).

MÓDULO VI. HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA (42,5 h.).

MÓDULO VII. RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES ESPECÍFICAS (77,5 h.).

MÓDULO VIII. PRIMEROS AUXILIOS Y LESIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (45 h.).

MÓDULO IX. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA SALUD (FITNESS-WELLNESS) (45 h.).

MÓDULO X. GESTIÓN DEPORTIVA ENFOCADA A LA SALUD (30 h.).

MÓDULO XI. EL CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DENTRO DEL ARD (CSD) (52,5 h.).

TOTAL: 525 h.



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

2. FORMACIÓN EN PRACTICAS:

Los alumnos deberán realizar un periodo tutorizado de prácticas en instituciones de promoción de AFS de carácter público, fundamentalmente en convenios con Ayuntamientos de Alcobendas y San Sebastian de Los Reyes e IMD de Madrid (trabajos con poblaciones especiales específicas) o en instituciones cercanas al domicilio del alumno si se establece previamente un convenio tipo con la entidad nombrada.

El periodo de formación práctica se desarrollará a partir de la última mitad de la fase presencial o una vez concluido el periodo presencial.

Este periodo de prácticas puede ser convalidable total o parcialmente si el alumno acredita sobrada experiencia en diseño de intervenciones poblacionales a través de su formación profesional y/o laboral (a criterio de la comisión académica).

TOTAL: 400 h. (100 h. presenciales)

3. SEMINARIOS, SIMPOSIUMS Y VISITAS DIDÁCTICAS EN PROGRAMAS DE AFS EN LA CAM:

Visitas didácticas:

Visitas a centros laborales, municipales y centros de referencia en materia de AFS (Visita IMD: Programa municipal en AFS en Madrid; Visita Gimnasio Hospitalario del Hospital del Niño Jesus; Experiencia familiar en ocio en actividades en el medio natural: práctica en el Alto Tajo; Gimnasio terapéutico SPE de Majadahonda; Visita Colegio de Fundación ONCE y PONCE DE LEON de Cajamadrid y visita a las instalaciones del Consejo Superior de Deportes; visita SANITAS GIMNASIO EMPRESA; GIMNASIO EMPRESA Telefónica; Colegio CB Estudiantes Las Tablas).

Simposiums de actualización en materia innovadoras:

Simposium de actualización en materia de programas a nivel internacional europeos y americanos sobre últimas tendencias mundiales en AFS a celebrar en Madrid.

Seminarios de investigación científica en módulos monográficos:

Existirán 4 bloques temáticos optativos a elegir uno. Están dirigidos por un tutor académico para profundizar e investigar específicamente en alguno de ellos (búsquedas bibliográficas, nuevas tendencias, programas de intervención.

Los módulos de trabajo serán:

- Ø Módulo III. Actividad física en el ámbito escolar
- Ø Módulo V. Aspectos metodológicos en programas de intervención de actividad física para grupos generales de población
- Ø Módulo IX. Nuevas tendencias de acondicionamiento físico para la salud (fitness-wellness).
- Ø Módulo X. Gestión enfocada a la salud



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

3. CALENDARIO

SEMINARIO 1.	INAUGURACIÓN OFICIAL DEL CURSO 19-20 Octubre 2012
SEMINARIO 2.	2 y 3 de Noviembre de 2012
SEMINARIO 3.	16 y 17 de Noviembre de 2012
SEMINARIO 4.	30 y 1 de Diciembre de 2012
SEMINARIO 5.	14 y 15 de Diciembre de 2012
SEMINARIO 6.	11 y 12 de Enero de 2013
SEMINARIO 7.	25 y 26 de Enero de 2013
SEMINARIO 8.	8 y 9 de Febrero de 2013
SEMINARIO 9.	22 y 23 de Febrero de 2013
SEMINARIO 10.	8 y 9 de Marzo de 2013
SEMINARIO 11.	22 y 23 de Marzo de 2013
SEMINARIO 12.	12 y 13 de Abril de 2013
SEMINARIO 13.	26 y 27 de Abril de 2013
SEMINARIO 14.	10 y 11 de Mayo de 2013
SEMINARIO 15.	24 y 25 de Mayo de 2013
SEMINARIO 16.	18 y 19 de Octubre de 2013
SEMINARIO 17.	19 y 20 de Octubre de 2012
SEMINARIO 18.	8 y 9 de Noviembre de 2012
SEMINARIO 19.	22 y 23 de Noviembre de 2012
SEMINARIO 20.	13 y 14 de Diciembre de 2012
Practicum:	Enero a Mayo de 2014

EVALUACIÓN. Presentación del Proyecto final:

- 7 y 8 de Junio de 2014 Convocatoria ordinaria
- 6 y 7 de Septiembre de 2014 Convocatoria extraordinaria



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

4. CONTENIDOS

MODULO 0. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESPAÑA: PASADO, PRESENTE Y FUTURO (20 h.)

- Ø Repercusión de la AF en la sociedad actual en España y en Europa.
- Ø El papel del CSD en la promoción de la AFS en España.
- Ø “Ejercicio físico y antienviejamiento.”
- Ø Nuevos enfoques académicos en la AFS después del Plan BOLONIA.

ON LINE:

- Ø Nuevas perspectivas de futuro en el ámbito internacional.
- Ø Espacios WEBS y dominios especializados en AFS.

MÓDULO I. ASPECTOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (30 h.)

- Ø Historia de la Actividad Física y la Salud.
- Ø Actividad física y salud en la sociedad actual.
- Ø La Actividad Física y Salud desde una perspectiva social.
- Ø Ocio post-moderno y salud (5 h.) **Juan Torres.**
- Ø Mitos, falsas creencias y ejercicios desaconsejados en la práctica de ejercicio físico saludable.

ON-LINE:

- Ø Desarrollo de actitudes positivas hacia la actividad física y la salud.
- Ø Tratamiento de datos estadísticos en estudios y diseños de investigación de AFS.

MÓDULO II. ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN: SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA

- Ø Beneficios de la actividad física sobre la salud biológica.
- Ø Posibles riesgos y perjuicios de la actividad física sobre la salud biológica.
- Ø Beneficios y posibles riesgos de la actividad física sobre la salud psico-social
- Ø Alimentación saludable y actividad física.

ON-LINE:

- Ø Ejercicio y alimentación, pilares para el control de la salud y la calidad de vida.
- Ø Resultados de proyectos de investigación nacionales e internacionales en el ámbito de la nutrición y la AF en jóvenes.

MÓDULO III. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL ÁMBITO ESCOLAR (57,5 h.)

- Ø Actividad física y salud en el currículum de Educación de Infantil, Primaria y Secundaria.
- Ø Programas de intervención en el ámbito educativo: del juego a la salud.
- Ø Programas de promoción de actividad física y estilos de vida saludables.
- Ø Proyecto de centro educativo enfocado hacia la salud: CB Estudiantes.



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

ON-LINE:

- Ø Educación Física y salud, ¿realidad o ficción?.
- Ø El profesor de Educación Física como promotor de hábitos de vida saludables: diferentes paradigmas de promoción.
- Ø Iniciación Deportiva y Salud.
- Ø Centros escolares activos y saludables.
- Ø Influencia de actividades físicas alternativas en la salud.

MÓDULO IV. PRESCRIPCIÓN Y EVALUACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD (55 h.).

- Ø Valoración funcional del practicante deportivo I.
- Ø Valoración funcional del practicante deportivo II.
- Ø Desarrollo de la condición física saludable en la infancia y adolescencia.
- Ø Programas de intervención de ejercicio físico y salud en la infancia y adolescencia.: experiencia del programa “EL GUERRERO DE LA SALUD”.
- Ø Desarrollo de la condición física en adultos a través de diferentes materiales.
- Ø Recomendaciones de ejercicio físico en adultos.
- Ø Recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores.
- Ø Recomendaciones de ejercicio físico en mujeres.

ON-LINE:

- Ø Batería de test, protocolos y pruebas en la valoración funcional del practicante deportivo.
- Ø Diseños de programas de intervención en adultos.
- Ø Valoración de la actividad física y la condición física relacionada con la salud. Uso de nuevas tecnologías.

MÓDULO V. ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LOS PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD (40 h.).

- Ø Criterios metodológicos en el desarrollo de la fuerza.
- Ø Criterios metodológicos en el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Ø Criterios metodológicos en el desarrollo de la flexibilidad (amplitud de movimiento).
- Ø Planificación de programas genéricos para el desarrollo de la condición física-salud.
- Ø Adherencia y abandono de la práctica físico-deportiva saludable.
- Ø Programas de iniciación deportiva: educación versus salud.

ON-LINE:

- Ø Actividad física, identidad y salud: aspectos socioculturales.
- Ø Actividades de recreación y ocio familiar en el medio natural.



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

MÓDULO VI. HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA (42,5 h.).

- Ø Actividad física y salud en el ámbito laboral.
- Ø Higiene postural y ejercicio físico.
- Ø Columna vertebral, ejercicio físico y medio acuático.
- Ø Biomecánica: problemas de la marcha y actitudes corporales saludables.

ON-LINE:

- Ø Aspectos biomecánicos y ergonómicos de la locomoción saludable (andar y correr).
- Ø Patologías raquídeas.
- Ø Actividad física acuática para la salud integral.

MÓDULO VII. RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES ESPECÍFICAS (77,5 h.).

- Ø Enfermedades cardiovasculares.
- Ø Enfermedades metabólicas: diabetes y obesidad.
- Ø Cáncer.
- Ø Enfermedades respiratorias.
- Ø Enfermedades reumatológicas y osteoarticulares.
- Ø Actividad física saludable específica para la mujer: recomendaciones en embarazo y pos-parto.
- Ø Enfermedades mentales.
- Ø Personas con discapacidad psíquica.
- Ø Personas con discapacidad sensorial.
- Ø Personas con discapacidad física.
- Ø Programas de intervención en diferentes poblaciones especiales: experiencia de PMD Alcobendas.
- Ø Actividad física en personas con Parkinson.
- Ø Inmigración y deporte.

ON-LINE:

- Ø Fibromialgia.
- Ø Personas con enfermedades que provocan inmunodeficiencias: SIDA.
- Ø Integración e inclusión social en el ámbito educativo.
- Ø Colectivos marginales.
- Ø Intervención en la salud psicofísica de personas discapacitadas.

MÓDULO VIII. PRIMEROS AUXILIOS Y LESIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (45 h.).

- Ø Traumatología deportiva: lesiones más frecuentes del practicante deportivo.
- Ø Prevención de lesiones deportivas.
- Ø Primeros auxilios, RCP y atención básica en programas de AFS.
- Ø Tratamiento de las principales lesiones deportivas I: Últimas tendencias.-masaje deportivo, terapias miofasciales, electroestimulación.



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Ø Tratamiento de las principales lesiones deportivas II: Últimas tendencias. Propiocepción y coordinación neuromuscular, vendaje funcional, terapia regenerativa.
- Ø Recuperación Funcional según tipo de lesión: experiencias prácticas en AFS.

ON-LINE:

- Ø Planificación de recuperación funcional en el ámbito de la salud.
- Ø Aportaciones de la termografía en prevención de lesiones en el ámbito de la AFS.

MÓDULO IX. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA SALUD (FITNESS-WELLNESS) (45 h.).

- Ø Nuevas tendencias en las actividades físicas ofertadas en los centros deportivos.
- Ø Programas de intervención en fitness y wellness en países europeos y americanos.
- Ø Entrenamiento personalizado orientado a la salud.
- Ø Salas de acondicionamiento muscular: análisis de ejercicios habituales para una práctica segura y saludable.
- Ø Fitness y medio acuático.
- Ø Expresión corporal y salud.
- Ø Pilates: una nueva concepción del ejercicio físico saludable.
- Ø Yoga, taichi y salud.

ON-LINE:

- Ø Programas de intervención en el medio acuático para mejoras de la salud: experiencias prácticas y poblaciones concretas.

MÓDULO X. GESTIÓN DEPORTIVA ENFOCADA A LA SALUD (30 h.).

- Ø Gimnasio terapéutico.
- Ø “El ejercicio te cuida”: experiencia en Extremadura. Unidad de ejercicio físico y salud. Modelo de trabajo multidisciplinar entre médico de atención primaria y especialista de la actividad física.
- Ø Actividades y programas físico-deportivos, enfocados a la salud, desde la Administración Pública.
- Ø Plan integral de promoción de AFS y deporte en España.

ON-LINE:

- Ø Empresa de servicios orientada a programas de salud y wellness
- Ø Gestión y coordinación de centros deportivos enfocados a la salud



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

MÓDULO XI. EL CONCEPTO DE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD DENTRO DEL ARD (52,5 h.)

- Ø Consideraciones generales sobre los reconocimientos médicos de valoración funcional y salud en el deporte de alto rendimiento.
- Ø Composición corporal y somatotipo en el seguimiento del deportista de alto rendimiento.
- Ø Influencia de la alimentación y la hidratación en la mejora del rendimiento deportivo. Suplementos nutricionales y ayudas ergogénicas en la alta competición.
- Ø Importancia de los estudios cardiovasculares en el control de la salud y el rendimiento deportivo.
- Ø Monitorización de las cargas de entrenamiento mediante tests de laboratorio y de campo.
- Ø Parámetros analíticos clínicos en el control y seguimiento del entrenamiento de alta intensidad. Control de lactato.
- Ø Diagnóstico por la imagen de la lesión deportiva por sobreuso. Análisis de la Dinámica Postural.
- Ø Valoración motriz y prevención de lesiones en el deportista. Readaptación al entrenamiento y la competición.

ON-LINE:

- Ø La intervención psicológica en el entrenamiento deportivo de alto rendimiento.



I MASTER PROPIO EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

5. CONTROL Y EVALUACIÓN

Existen diversas actividades planteadas como proceso de evaluación:

- Asistencia, colaboración y participación en jornadas presenciales: el alumno debe asistir a un mínimo de 75% de contenidos con el obligatorio control de asistencia por parte de los coordinadores del Master.
- Control y superación de las actividades on-line a base de actividades propuestas por cada profesor que deben revisarse a través de la plataforma moodle (15 cuestiones tipo test con 4 opciones posibles y una verdadera por cada contenido on-line, donde debe completar una valoración mínima del 40%).
- Preparación, planificación y desarrollo de jornadas de trabajo para el desarrollo y diseño de un programa de intervención de AFS en un grupo poblacional a evaluar por tutores.
- Presentación de memoria final de la formación práctica (diario de trabajo, registros, datos y conclusiones obtenidas en la realización de prácticas en centros convenidos con el Master) evaluadas por tutores del centro y coordinador de formación práctica.
- Informe positivo del tutor del seminario de investigación donde quede reflejado el trabajo en grupo desarrollado.
- Realización de un proyecto final y trabajo final de Master pudiendo estar relacionado con la formación práctica y que debe ser aprobado por los coordinadores y directores del curso a través de un tribunal calificador. El alumno debe haber superado la fase semipresencial del curso y de formación práctica.



**I MASTER PROPIO
EN ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

6. INFORMACIÓN Y PREINSCRIPCIÓN

CLUB ESTUDIANTES DE BALONCESTO

Área de Formación

areadeformacion@clubestudiantes.com

91 562 40 22

Fax: 91 561 32 51

www.clubestudiantes.com

Para formalizar PREINSCRIPCIÓN enviar los siguientes documentos a areadeformacion@clubestudiantes.com:

- Resguardo de preinscripción en la UPM.
<http://www.upm.es/institucional> : **PREINSCRIPCIÓN EN ESTUDIOS DE POSTGRADO**
- Ficha del alumno.
- Título Universitario (anverso y reverso).
- DNI.
- Expediente Académico.
- CV abreviado.