

CURSO DE ESPECIALISTA EN ACTIVIDAD FISICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA



Presentación

La salud es, probablemente, una de las temáticas de mayor sensibilización social en el momento actual. La preocupación por la misma se debe al aumento incesante de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y del aparato locomotor, derivadas de un estilo de vida donde predomina el sedentarismo, el estrés, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos, etc.

Todas estas circunstancias pueden ser modificables o prevenidas con una correcta educación para la salud, fundamentalmente desde la infancia y adolescencia, por ser éstas las edades más significativas en cuanto a la adquisición de hábitos de vida relacionados con la salud.

No hay lugar a duda en cuanto a los numerosos efectos positivos (a nivel físico, fisiológico, psicológico y social) del ejercicio físico moderado y controlado para la mejora de la calidad de vida, verdadera preocupación social y sanitaria.

La mayoría de las enfermedades crónicas de los países desarrollados (arteriosclerosis, osteoporosis, obesidad, procesos reumáticos, alteraciones cardíacas y metabólicas, etc.), que se pueden determinar como patologías del consumo, tienen su origen en el estilo de vida adoptado voluntariamente, fundamentalmente el sedentarismo. Todas estas circunstancias pueden ser modificables por el individuo o la sociedad, a través de la educación sanitaria, la medicina preventiva y el fomento del ejercicio físico y el deporte.

En otro sentido, en los últimos años vivimos un boom de adoración corporal y de todo lo que rodea a lo saludable, provocando que parte de la población se haya lanzado a la práctica de actividades físicas y deportivas, sin ningún tipo de formación. Evidentemente, no toda actividad física es saludable, sino que algunas son altamente peligrosas para la integridad del individuo si no se tienen en cuenta una serie de factores preventivos y un conocimiento básico de la dinámica de los esfuerzos.

La actividad física es un pilar fundamental de la salud en la sociedad actual, pero se necesitan profesionales cualificados para la prescripción de ejercicio físico saludable en función de la edad, condición física o nivel de salud del ciudadano.

En este curso de especialización se va a profundizar en las justificaciones científicas que evidencien que el ejercicio físico, realizado de forma correcta, fomenta la salud individual y colectiva. Se darán los conocimientos teórico-prácticos y las pautas metodológicas oportunas para poder desarrollar programas de ejercicio físico saludable con todas las poblaciones.

Objetivos

Favorecer que se adquieran los conocimientos y actitudes para:

- Comprender la importancia de un estilo de vida activo para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.
- Conocer las repercusiones orgánicas (beneficios y riesgos) de la práctica de ejercicio físico.
- Diseñar programas de acondicionamiento físico saludable para la población general, en función de su edad, y para poblaciones especiales, en función de su estado de salud.
- Aplicar las oportunas adaptaciones curriculares con alumnos con necesidades educativas especiales.
- Incorporar los últimos avances científicos en el campo del ejercicio físico saludable, el "managment", las habilidades de comunicación y la nutrición.
- Desarrollar programas de entrenamiento personalizado con el objetivo de mejorar la condición física y la salud
- Transmitir a los profesionales de distintos ámbitos (salud, educación física, deporte, fitness) las directrices básicas para la correcta prescripción de ejercicio físico saludable

INFORMACIÓN GENERAL

INICIO: Febrero 2009
FINAL: Mayo 2010

Dirección-coordinación

- Vicente Martínez de Haro (Profesor T.U. de la UAM): vicente.martinez@uam.es
- Antonio Jesús Casimiro Andújar (Fundación Estudiantes y Profesor T.U. UAL): casimiro@ual.es
- José Canales Benayas (Club Estudiantes de Baloncesto): pilas10@wanadoo.es
- Francisco Gallardo Mármol (Fundación Estudiantes): gfrankisko@yahoo.es
- José Muñoa Blas (Prof. Asociado de la UAM): jose.munnoa@uam.es

Entidades organizadoras

Fundación Estudiantes
Club Estudiantes de Baloncesto
Universidad Autónoma de Madrid (UAM)

Entidades colaboradoras

Consejería de Deportes de la Comunidad de Madrid
Solicitud Agencia Laín Entralgo
Club Atlético de Madrid
Escuela de Medicina de la Educ. Física y el Deporte de la Univ. Complutense

Lugar de impartición: I.E.S. Ramiro de Maeztu y Polideportivo
Antonio Magariños (C/ Serrano, 127)
Autobuses: 16, 19, 51
Metro: Línea 6 República Argentina (salida: Juan de la Cierva)

Horario: Viernes 16:00–21:00 horas, Sábado 9:00–14:00 horas / 16:00–21:00 horas, Domingo 9:00–14:00 horas (11 módulos, un fin de semana al mes).

Créditos ECTS - **Horas de docencia presencial:** 250 **Horas de trabajo del estudiante:** 375 **Total horas:** 625 **Total ECTS:** 25

Distribución de los créditos ECTS:

25 créditos ECTS (625 h) repartidos del siguiente modo:

- 220 h. presenciales en 11 fines de semana (1 al mes: Feb 09 – Dic 09; viernes tarde, sábado todo el día y domingo mañana).
- 30 h. Preparación y desarrollo de unas jornadas de promoción de actividad física saludable: "La Comunidad de Madrid contra el sedentarismo", donde los alumnos desarrollarán diferentes talleres vinculados con hábitos de vida saludables y ejercicio físico.
- 375 h. estimadas de trabajo autónomo del estudiante para la elaboración de un programa de intervención de ejercicio físico saludable en una población determinada, elegida por el alumno. Dicho trabajo, realizado preferentemente en grupos de 2-3 personas, deberá exponerlo ante un tribunal en Mayo de 2010.

Criterios de selección de becarios: Todos los estudiantes universitarios o de ciclos formativos superiores vinculados a los contenidos del curso tendrán un 50 % de descuento en la matrícula.

Plazos: El plazo de matriculación estará abierto hasta el día antes de comienzo del curso (si hay plazas vacantes). El Club Estudiantes facilitará al alumno el impreso de matrícula, teniendo que formalizar el ingreso total del curso en el número de cuenta abajo indicado. Debes enviar por fax o email el impreso de matrícula sellado por el banco junto con el comprobante de ingreso bancario y, en el caso de ser estudiante, la justificación de estar matriculado en el presente curso académico.

C.C.C.: **2038-2831-69-6000119636** (Caja Madrid ofrece créditos para Cursos de Postgrado, infórmate de las condiciones en la oficina de Caja Madrid a la que vayas a realizar el pago).

Precios - Completo: 2.080 € Media beca: 1.040 €

Secretaría

Yolanda Tarrío Lozano (Club Estudiantes de Baloncesto)
C/ Serrano 127, 28006 Madrid - Telf.: 902 400 002 - Email: ytalo@clubestudiantes.com