Guía docente de la asignatura

Age, Physical Activity and Health (M61/56/1/18)

Fecha de aprobación por la Comisión Académica: **24/06/2025**

Máster	Máster Universitario en Cuidados de Salud para la Promoción de la Autonomía de las Personas y la Atención a los Procesos del Fin de Vida
MÓDULO	Módulo IV: Seminarios
RAMA	Ciencias de la Salud
CENTRO RESPONSABLE DEL TÍTULO	Escuela Internacional de Posgrado

Semestre	Segundo	**Créditos**	2	**Tipo**	Optativa	**Tipo de enseñanza**	Presencial

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

Se requiere un nivel de inglés adecuado ya que **la asignatura se imparte íntegramente en inglés**.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Máster)

Definition of Aging. Demography and Epidemiology of Aging. Changes in Body Structure and Composition with Age. Potential Role of Exercise as an Intervention in the Elderly. Exercise Prescriptions for the Elderly. Motivating Older Adults to Exercise. Designing an Exercise Programe for Older Adults.Exercise Prescriptions and Nutrition Guidelines for the Elderly. Motivating Older Adults to Adopt the Mediterranean Lifestyle.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS BÁSICAS

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 06/05/2026 - 10:40
Código seguro de verificación (CSV): 547CD8E25576BBF5F3F4821522980D31 Pág. 1 de 6

resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Gestionar y transformar contextos de trabajo o estudio complejos, imprevisibles y que requieren nuevos planteamientos estratégicos.
- CG02 - Asumir responsabilidades en lo que respecta al desarrollo de conocimientos y/o prácticas profesionales y a la revisión del rendimiento estratégico de equipos.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE10 - Poseer conocimientos suficientes sobre la población con discapacidad y dependencia teniendo en cuenta las características propias de las principales etapas del desarrollo del individuo, especialmente en la etapa infanto-juvenil y en la vejez, así como la relación con los estilos de vida.
- CE16 - Conocer el potencial terapéutico de la actividad física en la prevención de situaciones de discapacidad y dependencia y en el mantenimiento de la funcionalidad y autonomía personal especialmente en personas mayores.
- CE17 - Aplicar los conocimientos y poseer las habilidades para abordar problemas de forma científica, formulando hipótesis y objetivos pertinentes para su resolución, y extraer conclusiones fundadas que sean de aplicación en el ámbito de la discapacidad, la dependencia y el fin de vida.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Mostrar interés por la calidad y la excelencia en la realización de diferentes tareas.
- CT02 - Comprender y defender la importancia que la diversidad de culturas y costumbres tienen en la investigación o práctica profesional
- CT03 - Tener un compromiso ético y social en la aplicación de los conocimientos adquiridos.
- CT04 - Ser capaz de trabajar en equipos interdisciplinarios para alcanzar objetivos comunes desde campos expertos diferenciados.
- CT05 - Incorporar los principios del Diseño Universal en el desempeño de su profesión

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS BÁSICAS

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 547CD8E25576BBF5F3F4821522980D31
06/05/2026 - 10:40
Pág. 2 de 6

- CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
- CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
- CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
- CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Gestionar y transformar contextos de trabajo o estudio complejos, imprevisibles y que requieren nuevos planteamientos estratégicos.
- CG02 - Asumir responsabilidades en lo que respecta al desarrollo de conocimientos y/o prácticas profesionales y a la revisión del rendimiento estratégico de equipos.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE10 - Poseer conocimientos suficientes sobre la población con discapacidad y dependencia teniendo en cuenta las características propias de las principales etapas del desarrollo del individuo, especialmente en la etapa infanto-juvenil y en la vejez, así como la relación con los estilos de vida.
- CE16 - Conocer el potencial terapéutico de la actividad física en la prevención de situaciones de discapacidad y dependencia y en el mantenimiento de la funcionalidad y autonomía personal especialmente en personas mayores.
- CE17 - Aplicar los conocimientos y poseer las habilidades para abordar problemas de forma científica, formulando hipótesis y objetivos pertinentes para su resolución, y extraer conclusiones fundadas que sean de aplicación en el ámbito de la discapacidad, la dependencia y el fin de vida.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- CT01 - Mostrar interés por la calidad y la excelencia en la realización de diferentes tareas.
- CT02 - Comprender y defender la importancia que la diversidad de culturas y costumbres tienen en la investigación o práctica profesional
- CT03 - Tener un compromiso ético y social en la aplicación de los conocimientos adquiridos.
- CT04 - Ser capaz de trabajar en equipos interdisciplinarios para alcanzar objetivos comunes desde campos expertos diferenciados.
- CT05 - Incorporar los principios del Diseño Universal en el desempeño de su profesión

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 547CD8E25576BBF5F3F4821522980D31
06/05/2026 - 10:40
Pág. 3 de 6

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

El estudiantado sabrá/comprenderá:

- Manejar datos sobre demografía y epidemiología del envejecimiento, así como identificar los cambios que se producen en la estructura del cuerpo y composición con la edad.
- El potencial terapéutico de la actividad física, la nutrición y los estilos de vida saludables en la prevención de situaciones de discapacidad y dependencia y en el mantenimiento de la funcionalidad y autonomía personal en personas mayores.

El estudiantado será capaz de:

- Potenciar el papel de la actividad física como una intervención necesaria en las personas mayores.
- Adaptar el tipo de actividad física, la práctica deportiva y la regularidad de la misma a la edad de los grupos con los que se trabaja.
- Poner en marcha técnicas motivadoras para la práctica del ejercicio en personas mayores.
- Diseñar un programa de ejercicio físico para población mayor.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

- Unit 1: Definition of Aging.
- Unit 2: Demography and Epidemiology of Aging.
- Unit 3: Changes in Body Structure and Composition with Age.
- Unit 4: Potential Role of Exercise as an Intervention in the Elderly.
- Unit 5: Exercise Prescriptions and Nutrition Guidelines for the Elderly.
- Unit 6: Motivating Older Adults towards the Mediterranean Lifestyle.
- Unit 7: Designing an Exercise Programme for Older Adults.

PRÁCTICO

- Problem solving and clinical case studies.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

- Garatachea, N., Pareja-Galeano, H., Sanchis-Gomar, F., Santos-Lozano, A., Fiuza-Luces, C., Morán, M., Emanuele, E., Joyner, M. J., & Lucia, A. (2015). Exercise attenuates the major hallmarks of aging. Rejuvenation research, 18(1), 57–89. https://doi.org/10.1089/rej.2014.1623
- Taylor D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. Postgraduate medical journal, 90(1059), 26–32. https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366
- Bray, N. W., Smart, R. R., Jakobi, J. M., & Jones, G. R. (2016). Exercise prescription to reverse frailty. Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme, 41(10), 1112–1116. https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0226
- Mazza E, Ferro Y, Pujia R, Mare R, Maurotti S, Montalcini T, Pujia A. Mediterranean Diet

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 547CD8E25576BBF5F3F4821522980D31
06/05/2026 - 10:40
Pág. 4 de 6

In Healthy Aging. J Nutr Health Aging. 2021;25(9):1076-1083. https://doi.org/10.1007/s12603-021-1675-6
- Maroto-Rodriguez J, Delgado-Velandia M, Ortolá R, García-Esquinas E, Martinez-Gomez D, Struijk EA, Lopez-Garcia E, Rodríguez-Artalejo F, Sotos-Prieto M. A Mediterranean Lifestyle and Frailty Incidence in Older Adults: The Seniors-ENRICA-1 Cohort. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2022 Sep 1;77(9):1845-1852. https://doi.org/10.1093/gerona/glab292
- Scarmeas N, Anastasiou CA, Yannakoulia M. Nutrition and prevention of cognitive impairment. Lancet Neurol. 2018 Nov;17(11):1006-1015. https://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30338-7
- Moradell A, Casajús JA, Moreno LA, Vicente-Rodríguez G. Perspectives on Diet and Exercise Interaction for Healthy Aging: Opportunities to Reduce Malnutrition Risk and Optimize Fitness. Nutrients. 2025 Feb 6;17(3):596. https://doi.org/10.3390/nu17030596

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 Seminarios
- MD06 Ejercicios de simulación
- MD07 Análisis de fuentes y documentos
- MD09 Realización de trabajos individuales

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

El artículo 17 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que la convocatoria ordinaria estará basada preferentemente en la evaluación continua , excepto para quienes se les haya reconocido el derecho a la evaluación única final.

- Valoración final de informes, trabajos, proyectos (individuales o en grupo). Criterios de evaluación: Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia. Porcentaje sobre calificación final: **70% de la nota final**.
- Presentaciones orales: Criterios de evaluación: Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia. Porcentaje sobre calificación final: **20% de la nota final**.
- Aportaciones del estudiante en sesiones de discusión y actitud en las diferentes actividades desarrolladas (Asistencia a clases teóricas y prácticas): Porcentaje sobre calificación final: **10% de la nota final**.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

El artículo 19 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que los estudiantes que no hayan superado la asignatura en la convocatoria

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/ 06/05/2026 - 10:40
Código seguro de verificación (CSV): 547CD8E25576BBF5F3F4821522980D31 Pág. 5 de 6

ordinaria dispondrán de una convocatoria extraordinaria. A ella podrán concurrir todos los estudiantes, con independencia de haber seguido o no un proceso de evaluación continua. De esta forma, el/la estudiante que no haya realizado la evaluación continua tendrá la posibilidad de obtener el 100% de la calificación mediante la realización de una prueba y/o trabajo.

- Ejercicio individual (supuesto práctico): Criterios de evaluación: Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia. Porcentaje sobre calificación final: **30% de la nota final**.
- Trabajo bibliográfico individual: Criterios de evaluación: Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia. Porcentaje sobre calificación final: **70% de la nota final**.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

El artículo 8 de la Normativa de Evaluación y Calificación de los Estudiantes de la Universidad de Granada establece que podrán acogerse a la evaluación única final, el/la estudiante que no pueda cumplir con el método de evaluación continua por causas justificadas. Para acogerse a la evaluación única final, el/la estudiante, en las dos primeras semanas de impartición de la asignatura o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de las clases, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, a la Coordinación del Máster, quien dará traslado al profesorado correspondiente, alegando y acreditando las razones que le asisten para no poder seguir el sistema de evaluación continua.

La evaluación en tal caso consistirá en:

- Ejercicio individual (supuesto práctico): Criterios de evaluación: Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia. Porcentaje sobre calificación final: **30% de la nota final**.
- Trabajo bibliográfico individual: Criterios de evaluación: Nivel de adquisición y dominio de los conceptos básicos de la materia. Porcentaje sobre calificación final: **70% de la nota final**.

INFORMACIÓN ADICIONAL

En el caso de emplear herramientas de inteligencia artificial para la asignatura, el/la estudiante debe adoptar un uso ético y responsable de las mismas. Se deben seguir las recomendaciones contenidas en el documento de "Recomendaciones para el uso de la inteligencia artificial en la UGR" publicado en esta ubicación: https://ceprud.ugr.es/formacion-tic/inteligencia-artificial/recomendaciones-ia#contenidoo

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): Gestión de servicios y apoyos (https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): Gestión de servicios y apoyos (https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

Firma (1): Universidad de Granada
CIF: Q1818002F

Firmado electrónicamente según arts. 15, 17 y 41.1 del Reglamento de Adm. Electrónica de la Universidad de Granada (BOJA nº 85 de 6 de mayo de 2021)
Este documento firmado digitalmente puede verificarse en https://sede.ugr.es/verifirma/
Código seguro de verificación (CSV): 547CD8E25576BBF5F3F4821522980D31
06/05/2026 - 10:40
Pág. 6 de 6