



Magíster en

# Gerontología para un Envejecimiento Activo



Modalidad  
**Presencial**



Duración  
**4 semestres**



# PRESENTACIÓN

**Dr. Aldo Martínez A.**

**Director del programa de Magíster en  
Gerontología para un Envejecimiento Activo**



Envejecer es un proceso irreversible, individual y deletéreo del ser humano que contempla cambios fisiológicos de todos los sistemas que traen como consecuencia una disminución de la funcionalidad e independencia de las personas mayores. Pueden incorporarse alteraciones que condicionan aún más su funcionalidad.

Los cambios propios del envejecimiento hacen que los adultos mayores, según genética y formas de vida a lo largo de los años, sean el grupo de la población más vulnerable a adquirir una condición física de dependencia funcional.

La promoción de la actividad física y la educación de una adecuada calidad de vida, incorporando el paradigma de Envejecimiento Activo, puede ser una estrategia no farmacológica fundamental para mantener por más tiempo la funcionalidad e integración sociocognitiva.

La Universidad Autónoma de Chile, entrega a la comunidad el Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo como alternativa de perfeccionamiento disciplinar para profesionales responsables del bienestar integral de las personas mayores.

Dr. Aldo Martínez A.

# DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El graduado del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo de la Universidad Autónoma de Chile es un posgraduado capaz de evaluar e integrar diversas fuentes de información sobre el ejercicio físico permitiéndole conceptualizar, emitir juicios fundamentados y proponer soluciones activas a problemas relacionados con el proceso del envejecimiento en la población mayor. Además, con responsabilidad y compromiso ético, aplicar todas las normas que guían el desempeño profesional en beneficio de una mejoría y conservación por más tiempo de sus capacidades funcionales.

## OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la especialización de profesionales en el área Gerontológica desarrollando competencias que les permitan abordar eficientemente y de manera activa la disminución de la capacidad funcionalidad de la población mayor a causa del proceso de envejecimiento.



# **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Formar profesionales con grado de magíster competentes en el abordaje activo del adulto mayor por medio de la realización de actividad física.
- Fomentar la práctica regular del ejercicio físico en poblaciones mayores como estrategia no farmacológica eficaz para la conservación por más tiempo de sus capacidades funcionales.
- Contribuir a la promoción de un estilo de vida saludable para el adulto mayor de la comunidad e institucionalizado.

## **¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?**

Dirigido a Kinesiólogos, Médicos, Terapeutas Ocupacionales, Fonoaudiólogos, Profesores de Educación Física, Nutricionistas y Psicólogos Clínicos vinculados con la atención integral a personas mayores.

# MALLA CURRICULAR

## 1º año

### SEMESTRE I

Aproximación al aprendizaje con Tecnologías

Evaluación Integral en personas mayores

Análisis funcional del sistema osteomuscular en personas mayores

Mecanismos neuronales del control motor durante la actividad física

Análisis biomecánico y patomecánico para el desempeño físico durante el ejercicio

### SEMESTRE II

Fundamentos teóricos del entrenamiento psicológico para la fidelización a la actividad física

Salud Mental y Actividad física en la persona mayor

Paradigma Calidad de vida/ Actividad física en la persona mayor

Introducción al Entrenamiento neuromuscular en personas mayores de la comunidad e institucionalizadas

## **2º año**

### **SEMESTRE III**

Diseño de programas de ejercicios para la comunidad mayor

Fundamentos de la práctica deportiva competitiva en el adulto mayor

Efectos de la actividad física sobre la capacidad cardiorrespiratoria y la Salud en personas mayores

### **SEMESTRE IV**

Actividad de Graduación II

# DESCRIPCIÓN DE ASIGNATURAS

## Aproximación al aprendizaje con tecnologías

El curso "Aproximación al Aprendizaje con Tecnología" es el inicio obligatorio para los programas online de Diplomado y Magíster de la Universidad Autónoma de Chile. Su objetivo principal es fortalecer competencias digitales y de autogestión para el uso efectivo del Campus Digital. Se enfoca en el desarrollo de habilidades comunicativas y académicas en entornos virtuales. La metodología promueve la participación activa mediante actividades prácticas individuales y colaborativas. La evaluación se basa en evidencias generadas en sesiones virtuales asincrónicas.

## Evaluación Integral en personas mayores

El curso "Evaluación Integral en Personas Mayores" forma parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. Se enfoca en los cambios fisiológicos del envejecimiento y su impacto en la funcionalidad y condición física. Enseña el uso de instrumentos de valoración geriátrica para evaluar estos aspectos. El objetivo es que el estudiante identifique alteraciones propias de la edad y comprenda los beneficios de la actividad física. Es un curso teórico que prepara para intervenciones informadas en el ámbito gerontológico.

## **Análisis funcional del sistema osteomuscular en personas mayores**

El curso "Análisis funcional del sistema osteomuscular en personas mayores" es parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. Aborda el estudio del aparato locomotor desde una perspectiva funcional y morfológica, considerando los cambios propios de la edad. Se utilizan parámetros científicos para evaluar la capacidad funcional y diseñar programas de ejercicio físico. El estudiante desarrolla pensamiento analítico para tomar decisiones profesionales informadas. El objetivo es comprender el movimiento en el envejecimiento desde el análisis óseo, muscular y articular.

## **Mecanismos neuronales del control motor durante la actividad física**

La asignatura "Mecanismos Neuronales del Control Motor Durante la Actividad Física" es parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. Estudia los procesos neuronales que regulan el movimiento a través del sistema nervioso. Se vincula con las competencias del perfil de egreso del programa. El curso busca que el estudiante comprenda científicamente el control motor. Su enfoque es teórico y promueve el análisis preciso de los mecanismos implicados en la actividad física.

## **Análisis biomecánico y patomecánico para el desempeño físico durante el ejercicio**

La asignatura aborda el análisis biomecánico y patomecánico del sistema musculoesquelético en personas mayores, relacionándolo con el ejercicio físico. Se enfoca en evaluar la capacidad funcional mediante parámetros científicos para diseñar programas de entrenamiento adecuados. Promueve la planificación de actividades físicas seguras y efectivas, respetando principios bioéticos. Se considera la reevaluación periódica para ajustar los programas según la evolución funcional. Además, fomenta el pensamiento analítico para tomar decisiones contextualizadas en el ámbito profesional gerontológico.

## **Fundamentos teóricos del entrenamiento psicológico para la fidelización a la actividad física**

La asignatura trata los fundamentos teóricos del entrenamiento psicológico enfocado en personas mayores. Se estudian métodos y estrategias para fomentar la fidelización a la actividad física en este grupo. Está alineada con el perfil de egreso del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. El objetivo es que el estudiante pueda aplicar técnicas psicológicas que promuevan la práctica regular de ejercicio. Se busca impactar positivamente en la adherencia de la población mayor a programas de actividad física.

## **Salud Mental y Actividad física en la persona mayor**

La asignatura aborda la relación entre salud mental, funcionamiento cerebral y actividad física en personas mayores. Se enfoca en intervenciones integrales que promuevan la funcionalidad y bienestar mediante el ejercicio físico. El estudiante desarrolla juicio crítico para tomar decisiones clínicas basadas en evidencia científica. Se busca resolver alteraciones de salud mental a través de estrategias de actividad física. Además, se fomenta el pensamiento crítico para enfrentar problemas en la salud integral del adulto mayor.

## **Paradigma Calidad de vida/Actividad física en la persona mayor**

La asignatura analiza la relación entre actividad física y calidad de vida en personas mayores, dentro del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. Se enfoca en el diseño y evaluación de la capacidad funcional como parte del perfil de egreso. Promueve el debate sobre modelos de promoción de salud, factores de riesgo y dominios avanzados en actividad física. Se utilizan metodologías como clases expositivas, estudios de casos y aprendizaje basado en problemas. El objetivo es formar profesionales capaces de intervenir críticamente en la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

## **Introducción al Entrenamiento neuromuscular en personas mayores de la comunidad e institucionalizadas**

La asignatura introduce el entrenamiento neuromuscular como estrategia no farmacológica para mejorar la funcionalidad del adulto mayor. Se enfoca en diseñar programas de ejercicio físico adaptados a las habilidades motoras y contexto de cada persona. Promueve la reevaluación periódica para asegurar principios éticos y de entrenamiento. El estudiante aplica fundamentos biomecánicos para implementar intervenciones efectivas. Se desarrolla pensamiento analítico para tomar decisiones profesionales contextualizadas.

## **Diseño de programas de ejercicios para la comunidad mayor**

La asignatura entrega herramientas teóricas para diseñar programas de ejercicios dirigidos a personas mayores, tanto en comunidad como institucionalizadas. Se enfoca en preservar la capacidad funcional y mejorar la calidad de vida mediante principios del entrenamiento físico. El estudiante aprende a aplicar fundamentos biomecánicos y adaptar los programas a las necesidades individuales. Se promueve el diseño ético y contextualizado de intervenciones físicas. Forma parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo.

## **Fundamentos de la práctica deportiva competitiva en el adulto mayor**

La asignatura aborda los fundamentos fisiológicos del esfuerzo físico en el contexto del deporte competitivo en adultos mayores. Forma parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. El estudiante aprende a realizar evaluaciones cardiorrespiratorias y metabólicas para diseñar planes de entrenamiento. Se enfatiza el uso de variables fisiológicas para optimizar el rendimiento deportivo. El objetivo es aplicar estrategias que mejoren el desempeño físico competitivo de la persona mayor.

## **Efectos de la actividad física sobre la capacidad cardiorrespiratoria y la Salud en personas mayores**

La asignatura estudia los efectos de la actividad física sobre la capacidad cardiorrespiratoria y la salud en personas mayores. Se analizan características fisiológicas y metabólicas propias del envejecimiento. El estudiante aprende a evaluar la condición cardiorrespiratoria y funcional desde una perspectiva científica. Se busca diseñar programas de ejercicio físico adaptados a las necesidades individuales. Forma parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo.

## **Actividad de graduación I (Formulación de proyecto)**

La asignatura inicia el proceso de formulación de proyectos de intervención comunitaria en ejercicio físico para personas mayores. Está alineada con el perfil de egreso del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. El estudiante aprende a diseñar propuestas que mejoren la funcionalidad y calidad de vida de adultos mayores. Se promueve el desarrollo de habilidades para construir proyectos pertinentes y efectivos. El enfoque está en generar impacto positivo en comunidades mayores mediante actividad física.

## **Actividad de graduación II**

La asignatura "Actividad de Graduación II" permite implementar un proyecto de intervención funcional para personas mayores, como parte del Magíster en Gerontología para un Envejecimiento Activo. El estudiante aplica principios bioéticos y adapta el proyecto a las características funcionales y ambientales del grupo intervenido. Se busca mejorar la calidad de vida mediante actividad física integral. El proyecto debe ser presentado de forma oral y escrita. Esta etapa consolida el proceso formativo con impacto comunitario.

# NUESTROS DOCENTES



## Dr. Aldo Martínez A.

- Docente titular, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Chile.
- Doctor en Ciencias de la Actividad Física, UCM, Chile.
- Magíster en Kinesiología, UCM, Chile.
- Editor general revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física (RevChiREAF).
- Director grupo de investigación en el Movimiento Humano (GIMH), Universidad Autónoma de Chile.



## Reinaldo Sáez

- Doctor en Deportes y Ciencia del Ejercicio (Cambridge International University, España)
- Magíster en Ciencias del Deporte (Universidad Católica del Maule)
- Kinesiólogo
- Miembro Grupo de Investigación en el Movimiento Humano UA de Chile
- Docente Magíster en Deportes y Actividad Física UA de Chile
- Docente titular Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Chile.



## Sebastián Astorga

- Doctor en Ciencias del Deporte (Universidad de Murcia, España)
- Magíster en Terapia Manual Ortopédica (Universidad Andrés Bello)
- Kinesiólogo
- Miembro Grupo de Investigación en el Movimiento Humano UA de Chile
- Docente Magíster en Deportes y Actividad Física UA de Chile
- Docente titular Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Chile.

# NUESTROS DOCENTES



## Eugenio Merellano

- Doctor en Actividades Físicas y Artísticas (Universidad de Extremadura, España)
- Profesor de Educación Física UCM
- Miembro Grupo de Investigación en Educación Física y Salud
- Docente Magíster en Deportes y Actividad Física UA de Chile
- Docente titular Facultad de Educación, Universidad Católica del Maule.



## Héctor Brito

- Doctor en Salud Mental (Universidad de Concepción)
- Magíster en Neurorrehabilitación (Universidad Andrés Bello)  
Kinesiólogo
- Director Grupo de Investigación en Ciencias de la Rehabilitación en Salud Universidad Autónoma de Chile
- Director Diplomado de Neurorrehabilitación Infantil e Integración Sensorial Universidad Autónoma de Chile.
- Docente titular Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Chile.



# **REQUISITOS DE POSTULACIÓN**

Estar en posesión del grado académico de licenciado en ciencias de la salud, educación, o con denominación equivalente, debidamente autorizado o legalizado, otorgado por una Universidad chilena o extranjera reconocida.

Manejo del idioma castellano (en caso de que el postulante no sea hispanoparlante).

## **DOCUMENTOS DE POSTULACIÓN**

1. Carta de declaración de intención.
2. Ficha de postulación.
3. Curriculum Vitae.
4. Certificado de Nacimiento.
5. Cédula de Identidad.
6. Copia del grado académico o título profesional con el que postula al programa debidamente legalizado.

# INFORMACIÓN GENERAL



## Horario de Clases

Una vez a la semana de 19:00 a 22:00 hrs (Día por definir)



## Modalidad

Online



## Director

Dr. Aldo Martínez Araya



## Sede

Campus Virtual



## Duración

4 semestres

# POSTGRADOS UAUTÓNOMA



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



## Modalidades

@postgrados.uautonomia

/postgradosuautonomia

@postgradosua

postgrados.uautonomia.cl

**Presencial**

Santiago | Talca | Temuco

**Online**

Campus Virtual

**Híbrida**



ACREDITACIÓN INTERNACIONAL  
**6** AÑOS  
AGENTUR FÜR  
QUALITÄTSSICHERUNG DURCH  
AKKREDITIERUNG VON  
STUDIENGÄNGEN E.V.  
2021 - 2027



AGENCIA NACIONAL DE  
EVALUACIÓN DE  
LA CALIDAD  
Y ACREDITACIÓN  
ANECA • ESPAÑA