



1<sup>a</sup> EDICIÓ

# Màster de Formació Permanent en Exercici Físic i Nutrició per a la Salut Integral en la Vellesa i en la Malaltia Crònica

60 ECTS · Modalitat semipresencial

**SJD**

Sant Joan de Déu  
Campus Docent

**U**

UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA



La vellesa i la malaltia crònica exigeixen intervencions no farmacològiques més integrades, específiques i basades en evidència.



# El repte de la salut integral en la vellesa i la malaltia crònica

Una realitat creixent en entorns clínics i socio-sanitaris

L'envelliment progressiu de la població, l'augment de l'esperança de vida i la prevalença creixent de malalties cròniques i pluripatologia estan transformant de manera sostinguda les necessitats del sistema de salut. L'augment de situacions de fragilitat, dependència i pèrdua d'autonomia funcional exigeix professionals capacitats per intervenir des d'estratègies no farmacològiques fonamentades i orientades a la salut integral.

En aquest context, l'exercici físic i la nutrició han deixat de ser àmbits complementaris o secundaris per convertir-se en components centrals de la prevenció, la promoció de la salut i l'abordatge de la cronicitat. Tot i això, en la pràctica professional continua existint una manca d'integració real entre aquests dos eixos, així com dificultats en la prescripció individualitzada d'exercici i en la intervenció específica en persones grans amb complexitat clínica.

Aquesta realitat es veu reforçada per l'escassa oferta de formació especialitzada que articuli de manera estructurada exercici físic i nutrició aplicats específicament a la vellesa i a la malaltia crònica. Molts programes se centren només en un dels dos àmbits o bé no els connecten amb prou profunditat als contextos clínics i socio-sanitaris on aquestes intervencions han de tenir impacte real.

En aquest escenari, es fa evident la necessitat de professionals capaços d'avaluar l'estat funcional i nutricional, identificar factors de risc associats a la fragilitat i la cronicitat i dissenyar plans d'intervenció personalitzats basats en evidència científica, amb una mirada interdisciplinària i orientada a la pràctica professional.

# Màster de Formació Permanent en Exercici Físic i Nutrició per a la Salut Integral en la Vellesa i en la Malaltia Crònica

## Una formació avançada per intervenir en la salut integral en la vellesa

El **Màster de Formació Permanent en Exercici Físic i Nutrició per a la Salut Integral en la Vellesa i en la Malaltia Crònica** ofereix una formació avançada orientada a preparar professionals capaços d'integrar exercici físic i nutrició com a eixos d'intervenció no farmacològica en persones grans i en persones amb malalties cròniques. El programa articula de manera conjunta dos àmbits que, en la pràctica real, sovint s'aborden per separat, però que actuen com a components complementaris d'una mateixa intervenció orientada a la salut integral.

La proposta parteix de la idea que l'abordatge de la cronicitat i de la fragilitat no pot limitar-se a recomanacions generals o a intervencions desconnectades del context clínic. Cal disposar d'eines per avaluar l'estat funcional i nutricional, identificar factors de risc i dissenyar plans d'intervenció personalitzats, ajustats a diferents situacions de complexitat clínic i fonamentats en evidència científica actualitzada.

El màster adopta un enfocament **integrador, interdisciplinari i orientat a la pràctica professional** que connecta fonamentació científica, presa de decisions i aplicació clínica dins d'un mateix procés formatiu. L'estudiant aprèn a aplicar protocols d'avaluació funcional i nutricional, interpretar resultats, planificar intervencions no farmacològiques i integrar-se en equips interdisciplinaris en entorns clínics i socio-sanitaris.

Aquesta proposta es reforça amb la vinculació al grup de recerca **DAFNiS**, reconegut per l'AGAUR, que aporta base científica consolidada i connexió entre recerca i pràctica professional. Més que ampliar coneixements, el programa forma professionals capaços d'actuar amb més autonomia, criteri i capacitat real d'intervenció en l'àmbit de la salut integral en la vellesa i en la malaltia crònica.

Una proposta que integra exercici físic i nutrició en un únic itinerari orientat a la pràctica professional i a la intervenció basada en evidència científica.





## Objectius del Màster

- ✓ **Formar professionals capaços d'integrar exercici físic i nutrició** en la intervenció no farmacològica en persones grans i amb malaltia crònica.
- ✓ **Potenciar la capacitat de dissenyar plans d'intervenció personalitzats** ajustats a situacions de fragilitat, dependència i cronicitat.
- ✓ **Afavorir el treball interdisciplinari i la presa de decisions fonamentada** en contextos clínics i socio-sanitaris reals.
- ✓ **Desenvolupar competències per aplicar protocols d'avaluació funcional i nutricional** amb criteri clínic i base científica.
- ✓ **Capacitar per interpretar resultats i identificar factors de risc** associats a la pèrdua d'autonomia funcional i a la complexitat clínica.
- ✓ **Impulsar l'evolució cap a un perfil més especialitzat i aplicat** en salut integral, vellesa i malaltia crònica.

Una formació orientada a la **intervenció real**

Un programa semipresencial que integra exercici físic, nutrició i evidència científica per formar professionals amb capacitat d'avaluació i intervenció en poblacions amb fragilitat i cronicitat.

Quatre dades clau

**60** ECTS

Màster de Formació Permanent amb orientació professionalitzadora.

**SUPORT DEL GRUP DASNiS**

Base científica consolidada i connexió amb recerca aplicada.

**1<sup>a</sup>** EDICIÓ

Una nova proposta especialitzada en salut integral, vellesa i cronicitat.

**MODALITAT SEMIPRESENCIAL**

Compatible amb activitat professional i suport virtual.

# El perfil professional que forma el Màster



Un professional preparat per intervenir amb criteri clínic en salut integral, fragilitat i malaltia crònica.

El màster forma un professional especialitzat en la intervenció mitjançant exercici físic i nutrició en persones grans i en persones amb malaltia crònica.

Un perfil que combina avaluació funcional i nutricional, criteri científic i capacitat d'aplicació per intervenir amb més solidesa en entorns clínics i socio-sanitaris.

En finalitzar el programa, l'estudiant evoluciona cap a un perfil amb més autonomia per avaluar, planificar i aplicar intervencions no farmacològiques en poblacions amb fragilitat i malaltia crònica.

## ↗ Avaluació funcional

Aplica protocols per valorar l'estat físic i identificar factors de risc associats a fragilitat i cronicitat.

## ↗ Valoració nutricional

Interpreta hàbits, composició corporal i necessitats nutricionals en poblacions amb complexitat clínica.

## ↗ Disseny d'intervencions

Planifica programes personalitzats que integren exercici físic i nutrició com a estratègies no farmacològiques.

## ↗ Treball interdisciplinari

S'integra en equips clínics i socio-sanitaris amb una mirada coordinada i orientada a la salut integral.

## ↗ Criteri professional

Pren decisions fonamentades en evidència científica i ajusta- des a situacions de fragilitat i malaltia crònica.

## ↗ Evolució professional

Avança cap a un perfil més especialitzat en intervenció aplicada en vellesa, cronicitat i prevenció.



# Metodologia i aprenentatge pràctic

## Un model formatiu orientat a la pràctica, l'anàlisi i la transferència professional.

El màster es desenvolupa mitjançant un model docent que combina fonamentació teòrica, activitats aplicades i treball autònom orientat a la integració progressiva dels continguts. L'estudiant participa en un procés formatiu que connecta coneixement científic, anàlisi de situacions i aplicació pràctica en l'àmbit de la vellesa i la malaltia crònica.

El programa integra sessions teòriques, activitats pràctiques d'avaluació física i nutricional i treball en entorn virtual. Aquesta metodologia permet desenvolupar criteri professional i transferir els aprenentatges a contextos clínics i socio-sanitaris reals.

L'aprenentatge pràctic té un pes rellevant dins del màster. S'hi inclouen proves de condició física, anàlisi de composició corporal, valoració d'hàbits alimentaris i aplicació de protocols d'avaluació funcional i nutricional. L'objectiu no és només comprendre continguts, sinó entrenar la capacitat d'interpretar resultats i dissenyar intervencions ajustades a diferents situacions de fragilitat i cronicitat.

Aquesta metodologia es completa amb pràctiques externes i amb un Treball Final de Màster orientat a integrar coneixement teòric i aplicació professional. El resultat és un model formatiu que connecta evidència científica, pràctica i intervenció real dins d'un mateix itinerari.

### ✓ **Avaluació funcional**

Aplicació de protocols i proves de condició física en poblacions amb fragilitat i cronicitat.

### ✓ **Valoració nutricional**

Anàlisi d'hàbits alimentaris, estat nutricional i composició corporal.

### ✓ **Treball en entorn virtual**

Integració progressiva dels aprenentatges amb suport acadèmic i seguiment docent.

### ✓ **Pràctiques externes**

Aplicació dels continguts en contextos professionals vinculats a la vellesa i la malaltia crònica.

### ✓ **TFM aplicat**

Desenvolupament d'un projecte vinculat a l'exercici físic i la nutrició en salut integral.



# Una proposta formativa diferencial

Una formació que **integra exercici físic i nutrició dins d'un mateix itinerari** orientat a la salut integral en la vellesa i la malaltia crònica.

Aquest màster es diferencia d'altres propostes formatives per la seva capacitat d'articular, dins d'un mateix programa, **exercici físic i nutrició** com a components complementaris d'una mateixa intervenció no farmacològica. No aborda aquests àmbits de manera separada ni descontextualitzada, sinó que els integra amb una mirada aplicada, interdisciplinària i orientada a la complexitat clínica associada a la vellesa i a la malaltia crònica.

- 01 Integració real de dimensions** Exercici físic i nutrició s'articulen de manera coherent dins d'un únic itinerari formatiu.
- 02 Enfocament en vellesa i cronicitat** El programa se centra específicament en poblacions amb fragilitat, dependència i malaltia crònica.
- 03 Base científica consolidada** La vinculació amb el grup de recerca DAFNiS, reconegut per l'AGAUR, reforça la solidesa acadèmica i científica del màster.
- 04 Orientació aplicada** Connecta evidència científica, avaluació funcional i nutricional i presa de decisions en contextos clínics i socio-sanitaris.
- 05 Format compatible amb professionals en actiu** La modalitat semipresencial facilita una especialització avançada compatible amb l'activitat professional.

# Un recorregut formatiu orientat a la millora real

El programa combina qualitat assistencial, seguretat dels pacients, marc legal i Treball Final de Postgrau en una estructura progressiva orientada a l'**impacte professional**.

El postgrau té una càrrega total de **30 ECTS** i s'estructura en un recorregut formatiu seqüenciat que articula de manera progressiva els fonaments de la qualitat assistencial, la seguretat dels pacients, la responsabilitat legal i el desenvolupament d'un Treball Final de Postgrau aplicat. L'itinerari està pensat per connectar coneixement, criteri metodològic i intervenció real dins d'un mateix procés d'aprenentatge.

El programa s'organitza en **quatre mòduls**. El primer treballa la qualitat assistencial i els sistemes de gestió; el segon se centra en la seguretat dels pacients i la prevenció d'errors; el tercer incorpora el marc legal i la responsabilitat professional; i el quart culmina amb un projecte aplicat orientat a una necessitat real d'un centre sanitari. Aquesta progressió permet avançar des dels fonaments conceptuals fins a la capacitat de dissenyar i implementar millores amb impacte.

---

## Mòdul Obligatori

Fonaments Fisiològics i Metabòlics de l'Exercici Físic i Nutrició en l'Envel·liment	6 ECTS
Malalties Cròniques i Condicions Específiques en l'Exercici Físic	6 ECTS
Malalties Cròniques i Condicions Específiques en Nutrició	6 ECTS
Avaluació de l'Estat Físic i Nutricional en Persones Grans i/o amb Malalties Cròniques	6 ECTS
Prescripció d'Exercici Físic per a Persones Grans i amb Malalties Cròniques	6 ECTS
Estratègies Nutricionals i Ajudes Ergonutricionals per a Persones Grans i amb Malalties Cròniques	6 ECTS
Metodologia de la Recerca Aplicada	6 ECTS

---

## Mòdul de pràctiques externes

Pràctiques externes	6 ECTS
---------------------	--------

---

## Mòdul de treball de final de Màster

Treball Final de Màster	6 ECTS
-------------------------	--------

---

---

## Mòdul d'optatives

---

Salut Digital i Intel·ligència Artificial en l'Envel·liment Actiu i en les Malalties Cròniques

3 ECTS

Planificació i Programació de l'Exercici Físic per a Persones Grans i amb Malalties Cròniques

3 ECTS

Planificació de Dietes Especials per a Persones Grans i amb Malalties Cròniques

3 ECTS

---

# Professorat i entorn professional

Un equip docent **vinculat al sistema sanitari** i un entorn acadèmic **connectat amb la realitat assistencial**.

El màster compta amb una direcció acadèmica formada per perfils amb trajectòria consolidada en **prescripció de l'exercici físic, activitat física i salut**, vinculats al Campus Docent Sant Joan de Déu i al grup de recerca **DAFNiS**. Aquesta direcció contribueix a situar el programa en un marc sòlid, actualitzat i alineat amb els reptes actuals de la salut integral en la vellesa i la malaltia crònica.

L'equip docent està integrat per professorat doctor i acreditat, amb experiència acadèmica i investigadora en **exercici físic, nutrició clínica, fisiopatologia i salut**. Aquesta composició garanteix una docència connectada amb l'evidència científica actual, amb mirada interdisciplinària i amb capacitat per traslladar al programa coneixement aplicable a contextos clínics i socio-sanitaris.

El programa es desenvolupa en un entorn institucional que combina la trajectòria del **Campus Docent Sant Joan de Déu** amb el suport del grup de recerca **DAFNiS**, reconegut per l'AGAUR com a grup consolidat. Aquesta vinculació reforça la base científica del màster, facilita la connexió amb recerca aplicada i situa el programa en un ecosistema acadèmic i sanitari especialment rellevant per a la formació de perfils especialitzats en cronicitat i envelliment.

## Direcció

### Dr. Manuel Vicente Garnacho Castaño

Catedràtic del Campus Docent Sant Joan de Déu

[mma.gomez@sjd.edu.es](mailto:mma.gomez@sjd.edu.es)

## Coordinació

### Dr. Manuel Vicente Garnacho Castaño

Catedràtic del Campus Docent Sant Joan de Déu

[mma.gomez@sjd.edu.es](mailto:mma.gomez@sjd.edu.es)

### Dr. Jorge Castizo Olier

Professor titular acreditat, doctor en Activitat Física, Salut i Rendiment i membre del grup de recerca DAFNiS.

[montserrat.oliveras@sjd.edu.es](mailto:montserrat.oliveras@sjd.edu.es)

# Sortides professionals



Una formació orientada a **intervenir sobre la salut a través de l'exercici físic i la nutrició en persones amb malaltia crònica i en l'etapa de l'envelliment.**

El màster prepara professionals per planificar, dissenyar i implementar intervencions personalitzades que integrin exercici físic i nutrició en persones grans i/o amb malalties cròniques. La formació permet desenvolupar un perfil especialitzat, amb capacitat per treballar en entorns clínics, socio-sanitaris i esportius orientats a la salut, així com participar en projectes de prevenció, recerca i innovació.

## ↗ **Entrenador/a personal especialitzat en salut**

Disseny i aplica programes d'exercici físic adaptats a persones amb cronicitat o en procés d'envelliment, amb orientació terapèutica.

## ↗ **Nutricionista en contextos clínics i socio-sanitaris**

Elabora pautes nutricionals adaptades a persones amb patologies cròniques, integrades en plans d'intervenció global.

## ↗ **Readaptador/a i preparador/a físic/a**

Intervé en la millora de la capacitat funcional i la recuperació de persones amb limitacions derivades de la cronicitat.

## ↗ **Intervenció en centres de salut i entorns socio-sanitaris**

Participa en equips interdisciplinaris en centres de salut, hospitals, centres geriàtrics o centres de dia.

## ↗ **Promoció de la salut i prevenció**

Desenvolupa programes orientats a la millora d'hàbits saludables i la prevenció de la dependència en població adulta i envellida.

## ↗ **Consultoria i desenvolupament de programes de salut**

Participa en projectes de recerca, innovació o assessorament en exercici físic i nutrició aplicada a la cronicitat.

# Titulació universitària i reconeixement institucional

## Títol de Postgrau

Titulació pròpia orientada a l'especialització professional en l'àmbit de la salut, amb focus en l'exercici físic i la nutrició en la cronicitat i l'envelliment.

## 60 ECTS

Una estructura acadèmica completa i orientada a l'aplicació pràctica en entorns sanitaris i socials.

## Títol expedit per la UVic-UCC

Amb el suport acadèmic del Campus Docent Sant Joan de Déu.



## UNIVERSITAT DE VIC UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA

En finalitzar el programa i superar les activitats d'avaluació establertes, l'estudiant obté el títol de Màster en Exercici Físic i Nutrició per a la Salut Integral en la Vellesa i en la Malaltia Crònica, amb una càrrega acadèmica de 60 ECTS. Es tracta d'una titulació universitària amb una orientació clarament professionalitzadora, enfocada a la intervenció sobre la salut a través de l'exercici i la nutrició en contextos de cronicitat i envelliment.

La titulació és expedida per la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), en col·laboració amb el Campus Docent Sant Joan de Déu i l'Institut Català de la Salut (ICS). Aquest marc reforça la solidesa acadèmica del programa i la seva connexió directa amb la realitat del sistema sanitari.

# Calendari, accés i matrícula



El màster s'imparteix en modalitat semipresencial, té una càrrega de 60 ECTS i està dissenyat per cursar-se en un únic curs acadèmic. El model formatiu combina sessions presencials amb treball autònom i suport en entorn virtual, facilitant la compatibilitat amb l'activitat professional.

El programa s'adreça a persones amb titulació universitària en l'àmbit de les Ciències de la Salut, especialment en activitat física, nutrició, fisioteràpia o disciplines afins, amb interès en la intervenció en vellesa i malaltia crònica. L'admissió es basa en la valoració del perfil acadèmic i professional per garantir l'adequació al nivell d'especialització del màster.

La dedicació global és de 60 ECTS (aproximadament 1.500 hores), que inclouen docència, activitats pràctiques, treball autònom, pràctiques externes i el Treball Final de Màster.

## Dades clau

↗ **Inici**  
Octubre 2026

↗ **Duració**  
Octubre 2026 -  
Juny 2027

↗ **Modalitat**  
Semipresencial

↗ **Preu**  
4.320€ + taxes

## Descomptes i bonificacions

Condicions econòmiques pensades per facilitar l'accés al programa.

- ✓ 10% per matrícula anticipada
- ✓ 10% per pagament únic
- ✓ 15% per estudiant Alumni del CDSJD
- ✓ 10% per professionals d'altres centres de l'OHSJD
- ✓ 25% per a treballadors/es del CDSJD i fills/es

\*Bonificacions no acumulables entre si i aplicables exclusivament sobre el preu del crèdit, no sobre les taxes acadèmiques.