

# **Diploma d'Expert d'Envelliment, Nutrició i Qualitat de Vida (UOC-IFMIL)**

# Diploma d'Expert Online d'Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida (UOC-IFMIL)

**Inici**  
16 d'oct. 2024

**100%**  
Online

**12**  
Crèdits ECTS

**Idiomes:** Castellà

**Titulació pròpia**

**Durada:**

[Sol·licita informació](#)



**Metodologia 100% online**



**1a. universitat online del món**



**Acompanyament personalitzat**

## Presentació

La especialització d'Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida, es realitza amb la col·laboració de l' [Institut de Formació Mèdica i Lideratge \(IFMIL\)](#).

L'envelliment de la població és una molt bona notícia. Tot i així hi ha moltes maneres d'envellir: física i cognitivament bé i en plenitud o amb dependència i solitud.

A l'actualitat la nostra societat té eines per fomentar un envelliment saludable mitjançant programes en molts i diversos àmbits.

El programa d'**Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida**, s'enfoca en els conceptes d'envelliment saludable, **capacitat intrínseca, exercici físic, reserva cognitiva, alimentació i sexualitat, relacions afectives i socials**. A partir d'estudis, experiències i models nacionals i internacionals avaluats, aquest programa d'especialització proporciona coneixements pràctics per aquelles persones interessades, des dels seus àmbits, en tractar i potenciar l'envelliment saludable.

Aquest potenciament de l'envelliment saludable el trobem ara mateix a l'Atenció Primària. Per exemple a Catalunya s'han incorporat tres figures dels següents àmbits sanitaris, que a hores d'ara es consideren molt importants i imprescindibles:

- Professionals **Fisioterapeutes**
- Professionals **Nutricionistes**
- Professionals **Psicòlegs** (benestar emocional)

Un dels encàrrecs que tenen aquestes figures és crear programes per millorar l'envelliment de la població i prevenir la discapacitat i la dependència, així com millorar la qualitat de vida de les persones grans.

Les tres assignatures de l'Especialització d'Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida coincideixen perfectament amb l'activitat que es demana a aquests professionals respecte l'àmbit de l'envelliment de la població:

- Assignatura Capacitat intrínseca, exercici físic i reserva cognitiva (4 ECTS)
- Assignatura Alimentació i envelliment saludable (4 ECTS)
- Assignatura Sexualitat, relacions afectives i socials a l'envelliment (4 ECTS)

Així, aquest programa treballa a través de **reptes i exercicis adaptats al context de cada professional**, facilitant que els coneixements adquirits s'apliquin directament a l'entorn de treball de l'àrea bàsica de salut i del context local en general del que formi part l'estudiant.

## Màsters oberts

Aquest programa et permet obtenir un màster obert. Amb els nostres màsters oberts dissenyes el teu propi programa en funció del teu interès i de les teves necessitats professionals.

**4a.**



**LA QUARTA UNIVERSITAT D'ESPANYA DE MENYS DE 50 ANYS.**

# Programa acadèmic

Per a obtenir aquest programa l'estudiant haurà de superar **12 crèdits ECTS**.

El nombre de crèdits ECTS és una estimació del temps que un estudiant pot invertir per a assolir les competències associades amb una assignatura.

Cada crèdit ECTS equival aproximadament a 25 hores de dedicació de l'estudiant.

El procés d'aprenentatge està basat en el model d'avaluació continuada (AC), és a dir, no es realitzaran proves finals presencials a cap de les assignatures.

Aquest programa té una duració d'un semestre i consta de 3 assignatures obligatòries.

## **Assignatura Capacitat intrínseca, exercici físic i reserva cognitiva (4 ECTS)**

- Activitat física i exercici físic com a principal pilar de l'envelliment saludable.
- Reserva cognitiva i les intervencions per consolidar-la o millorar-la.
- Fonaments d'epidemiologia de l'envelliment.
- Fragilitat i capacitat intrínseca.
- Sedentarisme, activitat física i exercici físic: conceptes i intervencions.
- Relacions entre cervell, funció física i exercici físic.
- Pautes pràctiques transformables en recomanacions individuals o programes de promoció.

## **Assignatura Alimentació i envelliment saludable (4 ECTS)**

- L'envelliment amb anys de vida viscuts amb plenitud i participació a la societat.
- L'alimentació com a pilar de l'envelliment saludable.
- L'alimentació en persones que fan exercici físic.
- La sostenibilitat social d'una alimentació saludable, i possibles desigualtats.
- Impacte del son en l'envelliment saludable i pautes d'higiene.

## **Assignatura Sexualitat, relacions afectives i socials a l'envelliment (4 ECTS)**

- Principals models actuals sobre les relacions humanes (sexuals, afectives i socials) durant l'envelliment.
- El paper mediador de la tecnologia
- Conceptualització, implicacions i rellevància de les relacions socioafectivosexuals sobre la qualitat de vida i salut dels adults grans.
- La importància dels enllaços socials en l'envelliment saludable.
- Anàlisi dels factors que conformen les intervencions exitoses.

## **Durada**

A la UOC, un crèdit ECTS equival a 25 hores de treball de l'estudiant.

Segons el nombre de crèdits ECTS, la durada dels programes de formació permanent oscil·la entre 1 mes i 2 anys, aproximadament:

- Màster de formació permanent: 2 anys
- Diploma d'especialització: 1 any
- Diploma d'expert: 1 semestre (6 mesos)
- Curs de postgrau: entre 1 i 6 mesos

# Professorat

## Direcció d'estudis

Salvador Macip Maresma

## Direcció de programa

Marco Inzitari

## Professorat

Diana Alicia Diaz Rizzolo

Pablo Vallejo Medina

## Professorat Col·laborador

Anna Boronat Rigol

Antonio Daniel Garcia Rojas

# Sortides professionals

## Objectius

Els objectius del programa d'**Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida** són els següents:

- Emmarcar els conceptes d'envelliment saludable i els seus pilars.
- Conèixer programes internacionals avaluats per fomentar l'envelliment saludable.
- Donar eines per millorar l'atenció i cura de les persones grans en l'àmbit comunitari i domiciliari i per prescriure exercici físic i recomanacions nutricionals per a persones grans.
- Conèixer els principals problemes relacionats amb la solitud no desitjada i amb la millora de la sexualitat en persones grans.
- Adquirir instruments per millorar el disseny de projectes de recerca i innovació relacionats amb l'envelliment de la població.



### Ocupabilitat

L'ocupabilitat dels nostres estudiants és clau per a l'èxit de la UOC. Identifiquem les competències clau que el mercat laboral demana i les incloem en els plans d'estudis.

També t'empoderem perquè siguis tu qui decideixi i gestioni la teva carrera.

## Perfils

El programa d'**Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida** va adreçada als perfils següents:

- Graduats en Medicina.
- Graduats o diplomats en Infermeria.
- Graduats o diplomats en estudis relacionats amb les Ciències de la Salut.
- Graduats o diplomats en Psicologia o estudis relacionats.
- Graduats en Fisioteràpia.
- Graduats en Nutrició Humana i Dietètica.
- Graduats o diplomats en estudis relacionats amb les Ciències Socials o Biològiques.
- Graduats en matèries econòmiques, administració d'empresa, titulacions relacionades amb les administracions públiques o enginyeries que tinguin a veure amb problemes i tasques relacionades amb l'envelliment.
- Professionals que realitzin la tasca de dissenyar o participar en programes dirigits a persones grans de la seva àrea, o vulguin millorar els seus coneixements per atendre millor la població.

## Competències

Les competències d'**Envel·liment, Nutrició i Qualitat de Vida** són les següents:

- Fomentar mesures i recomanacions adaptades d'envelliment saludable, a partir d'un diagnòstic situacional.
- Relacionar entre ells els pilars fonamentals de l'envelliment saludable.
- Proposar plans comunitaris integrats per a un envelliment saludable.
- Donar una visió comunitària i integradora de l'envelliment.
- Ajudar a conèixer, reflexionar i operativitzar sobre com involucrar els recursos comunitaris no sanitaris en programes integrats d'envelliment actiu i saludable.

## A qui es dirigeix

Aquest programa es dirigeix principalment a:

- Professionals de la salut que s'enfrontin a la cura de persones grans.
- Professionals d'altres sectors (social, tercer sector).
- Professionals de la salut de l'atenció primària
- Professionals de la Fisioteràpia que vulguin o que ja s'engueixin en el tractament de persones grans
- Professionals de la Nutrició Humana i la Dietètica enfocats en l'envelliment saludable.
- Professionals de la Psicologia de l'etapa de la vellesa.
- Treballadors de les administracions públiques que hagin de posar en marxa programes de promoció de l'envelliment saludable o de cures i gestió d'individus o poblacions que envelleixen.
- Persones que vulguin formar-se en la recerca, en la innovació o en l'emprenedoria (ciències biològiques, economia, etc.) vinculada a l'envelliment.

## Sortides professionals

Un cop superat, l'estudiant tindrà coneixements especialitzats en:

- Foment de l'envelliment saludable.
- Atenció i cura de les persones grans en l'àmbit comunitari i domiciliari.
- Indicacions d'exercici físic i recomanacions nutricionals per a persones grans.
- Intervencions per reduir la solitud no desitjada i millorar la sexualitat en persones grans.
- Projectes d'innovació per al foment de l'envelliment saludable.

## Més de 25 anys d'experiència d'e-learning

L'any 1995, la UOC es va convertir en la **primera universitat online del món**. 25 anys després, continuem sent pioners en e-learning.

L'**eLearning Innovation Center** fa evolucionar el model d'aprenentatge per garantir una formació de qualitat, única, connectada i en xarxa.

# Requisits d'accés

## Requisits acadèmics

Per cursar el programa cal tenir una titulació universitària prèvia. En cas de no tenir una titulació universitària prèvia es pot accedir al programa a través del reconeixement d'un mínim de 2 anys d'experiència professional en els àmbits següents:

- Sanitari
- Administració sanitària
- Psicologia
- Indústria Farmacèutica



### Potencia la teva carrera professional

La formació permanent de la UOC t'ofereix programes orientats a l'adquisició dels coneixements exigits als perfils professionals més valorats.

## Coneixements previs

Es recomana un nivell de competència en **llengua anglesa equivalent al B2** del marc europeu comú de referència per a les llengües que permeti la **consulta i comprensió de recursos d'aprenentatge i articles científics en anglès**.

Es recomana un nivell de competència a nivell d'usuari en l'**ús de les tecnologies de la informació i la comunicació**.

## Titulació

Els estudiants que acabin els seus estudis de formació permanent obtindran, en funció del programa cursat, el títol de màster de formació permanent, el diploma d'especialització o el diploma d'expert.

Els estudiants que superin altres cursos de formació contínua rebran el certificat corresponent.

# Matrícula i preu

## Procés de matrícula

Aquests són els passos que cal seguir si vols començar uns estudis oficials a la UOC. Si ja heu cursat estudis amb nosaltres i voleu continuar-los, heu d'adreçar-vos a l'espai Tràmits del Campus Virtual.

### 1 Omple el formulari de matrícula

Omple el **formulari de matrícula** que trobaràs a totes les pàgines del programa. Després de registrar les teves dades personals, se't proporcionarà un nom d'usuari i triaràs la teva clau d'accés al campus. A continuació accediràs a la secció de les dades econòmiques, on escolliràs la forma de pagament i podràs demanar una factura, si la necessites.

### 2 Rebràs dos missatges

Un cop t'hagis matriculat, rebràs dos missatges a la bústia de correu que hagis indicat. Un primer missatge és la **confirmació de la formalització** de la teva matrícula. En un segon missatge, et recordarem el **nom d'usuari i la clau** que has triat, i que et permetran accedir al **campus virtual**.

A partir de la formalització de la matrícula, disposes de catorze dies per a exercir el teu dret de [desistiment de matrícula](#).

## Quan et pots matricular?

Hi ha dos moments a l'any per a la matrícula de Formació de Postgrau, depenent de l'inici de la docència del programa en qüestió. Consulta el termini de matriculació i l'inici de curs a la pàgina dels estudis que t'interessin cursar.



### Matriculació a partir del **maig**

per als programes que inicien docència al **setembre o octubre**



### Matriculació a partir del **novembre**

per als programes que inicien docència al **febrer o març**

Concepte

Preu

Preu del curs

**1.590 €**

*El preu d'aquest programa serà el vigent en el moment de formalitzar la matrícula. Subjecte a revisió anual.*

*Consulta l'apartat Formes de pagament. En matricular-te, podràs escollir la modalitat que més et convingui.*



**104.500 graduats i graduades**



**90 % d'estudiants que estudien i treballen**



**84 % tornaria a escollir la UOC**

## Formes de pagament per a residents al territori espanyol

### Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació de Postgrau, la primera quota serà del **10%** de l'import.

**Màster:** la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 19 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària. En cas de matricular un màster amb un import superior a 5.000 euros, la primera quota s'haurà d'abonar per domiciliació bancària.

**Postgrau:** la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 7 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència, per domiciliació bancària.

**Especialització i curs:** per a imports superiors a 300 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 3 quotes, per domiciliació bancària.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.

### Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació bancària. En triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a l'import de la matrícula s'efectuarà al mes següent.

En el cas de les especialitzacions el pagament al comptat es realitza mitjançant TPV.

## Formes de finançament per a màster, postgrau i especialització

Consulta les condicions de finançament existents:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstec Aplazo (Santander)

## Formes de pagament per a residents fora del territori espanyol

### Pagament fraccionat

Per als **nous estudiants** de Formació de Postgrau, la primera quota serà del **10%** de l'import.

**Màster:** la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA). La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 19 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

**Postgrau:** la forma de pagament per poder fraccionar la matrícula és la domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o la domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA). La primera quota s'haurà d'abonar en el moment de formalitzar la matrícula i la resta en un màxim de 7 quotes mensuals a partir del mes d'inici de docència.

**Especialització i curs:** per a imports superiors a 300 euros la primera quota s'haurà d'abonar amb TPV, en el moment de formalitzar la matrícula, i la resta en un màxim de 3 quotes, per domiciliació bancària (en cas de disposar d'un compte SEPA) o per domiciliació targeta (en cas de no disposar d'un compte SEPA).

Consulta [aquí](#) si la teva entitat bancària disposa de compte SEPA.

El pagament fraccionat té un import de 31 euros per gestió.



## Pagament al comptat

El pagament de la matrícula es realitza en una única vegada, mitjançant domiciliació targeta o transferència bancària.

Si tries el pagament per domiciliació targeta, hauràs d'indicar les dades de la targeta a la qual cal carregar l'import durant el procés de matrícula. Recorda que les targetes acceptades són VISA, Visa Electron i Mastercard (no es pot fer el pagament amb American Express ni Diners Club).

El càrrec corresponent a la matrícula del curs es farà al mes següent. Si es tria pagar els estudis amb targeta, tingueu en compte que s'aplicaran les condicions econòmiques que hagi pactat amb la teva entitat bancària. És important que el límit de la targeta sigui superior a l'import de la matrícula per evitar que els rebuts es retornin.

En cas de disposar d'un compte bancari SEPA es pot realitzar el pagament mitjançant domiciliació bancària. Per triar aquest sistema de pagament, haureu d'introduir les dades bancàries en el formulari de matrícula. El càrrec corresponent a la matrícula del curs s'efectuarà al mes següent.

Si tries el pagament per transferència bancària, el comprovant s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

El termini per realitzar el pagament és de deu dies des de la data de formalització i sempre abans del començament de la docència.

Podràs realitzar la transferència amb les dades que apareixen en el full de matrícula:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

## Formes de pagament per a empreses

Les empreses poden realitzar el pagament únicament mitjançant transferència bancària. No podran realitzar el pagament de manera fraccionada.

Durant el procés de la matrícula es podrà triar la forma de pagament per a empresa al desplegable corresponent.

El comprovant de la transferència s'haurà d'enviar escanejat des de l'apartat del Campus: Secretaria / Matriculació / Formes de pagament.

Aquestes són les dades necessàries per a efectuar la transferència:

Banco Santander Central Hispano  
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain  
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374  
Swift Code: BSCH ES MM  
IBAN: ES15-0049-1806-9121-1186-9374

Important: si l'empresa paga un tant per cent i l'estudiant l'altre tant per cent, la part de l'empresa s'haurà de pagar per transferència bancària i la part de l'estudiant amb la forma de pagament disponible que prefereixi (transferència, domiciliació o targeta de crèdit).

## Descomptes

La UOC ofereix una sèrie de descomptes. Si et pots acollir a un, caldrà que en el moment de fer la matrícula el triïs al desplegable de l'apartat Descomptes. En cas que et puguis acollir a més d'un, hauràs d'escollir el que et sigui més beneficiós.

## Descomptes per a col·lectius

En cas d'aplicar-te un d'aquests descomptes, en el moment de fer la matrícula hauràs d'acreditar la condició de beneficiari presentant la documentació corresponent en el termini de deu dies naturals.

### Família nombrosa

Els estudiants beneficiaris del títol de família nombrosa reconeguda per l'Estat espanyol o per l'organisme competent en la resta de països, tenen dret als següents descomptes, en funció de la categoria:

Famílies nombroses de categoria especial: descompte del 15%.

Famílies nombroses de categoria general: descompte del 7,5%.

### Persones amb discapacitat

Els estudiants amb un grau de discapacitat igual o superior al 33% reconegut per l'Estat espanyol, o el grau equivalent per qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

### Víctimes d'actes terroristes

Els estudiants (o els seus fills o cònjuges) que hagin estat reconeguts com a víctima d'actes terroristes per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

### Víctimes de violència masclista a l'àmbit de la parella

Els estudiants (i els seus fills o filles dependents) que hagin estat reconeguts com a víctimes de violència de gènere, per l'organisme competent a l'Estat espanyol, o de qualsevol altre país, tenen dret a un descompte del 15%.

## Descomptes per a Comunitat UOC

### Comunitat UOC: 7% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has fet a la UOC assignatures lliures, cursos d'idiomes, seminaris, cursos de formació a mida (UOC Corporate) o una especialització. Si estàs estudiant un grau o màster universitari però encara no t'has titulat, també s'aplicarà el descompte de comunitat.

### UOC Alumni: 10% de descompte

Pots obtenir aquest descompte si has obtingut un títol oficial (de grau, llicenciatura, diplomatura, enginyeria o màster universitari) o un màster o postgrau propi a la UOC.

### Descomptes per a empreses

Si la teva empresa o organització té un acord amb la UOC, podràs beneficiar-te de descomptes i avantatges a la teva matrícula.

[Consulta les condicions dels descomptes per empreses](#)

### Programa UOC d'acompanyament a l'esportista de competició

L'estudiantat considerat esportista de competició té dret a un descompte sobre l'import de la matrícula.

[Consulta la informació del programa](#)

Si et pots aplicar un d'aquests descomptes i, a més, et matricules durant el període de matriculació anticipada, en primer lloc s'aplicarà el descompte de matriculació anticipada i a l'import resultant s'hi aplicarà l'altre descompte.

### Assegurança de matrícula gratuïta

La UOC ofereix una **assegurança de matrícula per defecte i gratuïta** a l'estudiantat que fa uns estudis de durada mínima d'un semestre i que resideixen a l'Estat espanyol (és a dir, als qui en el DNI o NIE teniu una adreça espanyola).

D'aquesta manera, si amb posterioritat a la formalització de la matrícula us trobeu en una situació prevista per l'assegurança, la Universitat us ajudarà a continuar amb els vostres estudis.

L'assegurança cobreix l'estudiantat de graus, màsters universitaris, especialitzacions, postgraus i màsters propis, cursos d'Assignatures per a cursar lliurement i del Centre d'Idiomes Moderns, diplomatures, enginyeries i llicenciatures.

[Consulta l'assegurança gratuïta d'atur o malaltia per continuar estudiant](#)

# UOC

---

Consulteu l'oferta formativa de la UOC [uoc.edu/ca/estudis](https://uoc.edu/ca/estudis)

---

 Universitat Oberta  
de Catalunya