

Curso de Capacidad intrínseca, ejercicio físico y reserva cognitiva

Curso Online de Capacidad intrínseca, ejercicio físico y reserva cognitiva

Inicio15 oct
2026**10% dto.**Matrícula
anticipada**4**Créditos
ECTS**Idiomas:** Español**Titulación propia****Duración :**[Solicita información](#)**Metodología 100% online****1.ª universidad online del mundo****Acompañamiento personalizado**

Presentación

¿Es el envejecimiento saludable la mera ausencia de enfermedades? En este curso se revisarán los aspectos demográficos del envejecimiento, viendo el alargamiento de la vida como un éxito, que, sin embargo, supone muchos retos. **Es clave cambiar la visión del envejecimiento saludable** incorporando objetivos como la autonomía funcional y decisional, la participación en la sociedad y, en definitiva, poder desplegar el propio proyecto de vida. Este curso parte de los pilares fundamentales para valorar a las personas y llega a intervenciones no farmacológicas personalizadas, enmarcadas en programas comunitarios para el envejecimiento saludable.

Este curso otorga una microcredencial.

Para envejecer de manera saludable según la nueva visión de la OMS, es necesario adquirir una perspectiva longitudinal, de toda la vida, para potenciar la capacidad intrínseca, o la reserva orgánica de cada uno, y fomentar una buena interacción con el entorno. El curso proporciona herramientas prácticas para medir esta reserva.

Este curso está orientado a mejorar las siguientes competencias profesionales.

Como pilares de intervención, este curso hablará de cómo romper el comportamiento sedentario y prescribir el ejercicio físico para mejorar la función física, el primer pilar del envejecimiento saludable; del concepto de reserva cognitiva, cómo evaluar la capacidad cognitiva y de las posibles intervenciones para mantenerla; y, finalmente, cómo ambos aspectos, físico y cognitivo, interaccionan y se integran y de cómo podemos diseñar planes de mejora integral, sobre todo orientados a la comunidad.

- Transición demográfica, epidemiológica y envejecimiento saludable.
- Capacidad intrínseca y fragilidad.
- Comportamiento sedentario, actividad física y ejercicio físico. Diferencias, recomendaciones y barreras.
- Reserva cognitiva, función cognitiva e intervenciones de mejora.
- Integración de la función física y cognitiva.
- Ejemplos de programas internacionales.
- Diseño de intervenciones multicomponente.
- Indicaciones para gestionar el cambio de hábitos de salud.

La UOC, la mejor universidad online

Somos la universidad online del Estado mejor posicionada en los principales rankings de calidad universitaria.



Con la colaboración de:



Programa académico

Programa académico

Este curso es de 4 créditos ECTS, prevé una dedicación del estudiante de 100 horas (25 horas por crédito) y tiene una duración de 4 meses.

Contenidos:

- Transición demográfica, epidemiológica y envejecimiento saludable.
- Capacidad intrínseca y fragilidad.
- Comportamiento sedentario, actividad física y ejercicio físico. Diferencias, recomendaciones y barreras.
- Reserva cognitiva, función cognitiva e intervenciones de mejora.
- Integración de la función física y cognitiva.
- Ejemplos de programas internacionales.
- Diseño de intervenciones multicomponente. Indicaciones para gestionar el cambio de hábitos de salud.

Resultados de aprendizaje:

En este curso adquirirás los siguientes conocimientos, habilidades y competencias:

- RAP 1. Identificar los principales indicadores de envejecimiento y reconocer sus tendencias, también en países en desarrollo.
- RAP 2. Reconocer el cambio de paradigma desde enfermedades agudas a crónicas.
- RAP 3. Explicar cómo se operativiza el concepto de fragilidad y conocer las principales maneras de medir la fragilidad.
- RAP 4. Identificar los principales dominios de la capacidad intrínseca.
- RAP 5. Identificar diferencias y solapes entre los conceptos de fragilidad y capacidad intrínseca.
- RAP 6. Profundizar en los conceptos de sedentarismo, actividad física y ejercicio físico.
- RAP 7. Conocer las principales intervenciones para fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo.
- RAP 8. Conocer programas comunitarios que, de manera más o menos directa, permiten estimular la actividad física.
- RAP 9. Profundizar en el concepto de reserva cognitiva.
- RAP 10. Conocer diferentes técnicas de estimulación cognitiva.
- RAP 11. Conocer el impacto que diferentes actividades de ocio pueden tener sobre la reserva y función cognitiva.

- RAP 12. Relacionar los beneficios del ejercicio físico con la preservación y mejora de la reserva y función cognitiva.

Para más información, consulta el [plan docente completo](#).

Este curso corresponde al nivel 7 del marco europeo de calificaciones (EQF), equivalente a un nivel de posgrado.

Duración

En la UOC, un crédito ECTS equivale a 25 horas de trabajo del estudiante.

Según el número de créditos ECTS, la duración de los programas de formación permanente oscila entre 1 mes y 2 años, aproximadamente:

- Máster de formación permanente: 2 años
- Diploma de especialización: 1 año
- Diploma de experto: 1 semestre (6 meses)
- Curso de posgrado: entre 1 y 6 meses

Profesorado

Dirección de estudios

Salvador Macip Maresma

Doctor en Medicina y Cirugía de la Universidad de Barcelona. Profesor de Medicina Molecular en el Departamento de Biología Molecular y Celular de la Universidad de Leicester, donde dirige el Mechanisms of Cancer and Ageing Laboratory.

Profesor de pregrado y posgrado desde 2008. Ha publicado más de cincuenta artículos en revistas biomédicas indexadas en PubMed. Ha publicado libros de divulgación científica y colabora regularmente con varios medios de comunicación.

Dirección de programa

Marco Inzitari

Médico especialista en geriatría y Doctor en fisiopatología del envejecimiento, máster en Liderazgo y Gestión de la Salud (UAB, ESADE). Director de atención integrada e investigación del Parc Sanitari Pere Virgili, lidera el Grupo de investigación en Envejecimiento, Fragilidad y Transiciones (REFiT Bcn) del Instituto de Investigación Vall D'Hebron (VHIR), en Barcelona. Fue Presidente de la Sociedad Catalana de Geriatria y Gerontologia (2018-22) y actualmente es Director ejecutivo de transformación de los cuidados intermedios para el Departamento de Salud de Cataluña. Autor de más de 100 artículos internacionales, ha asesorado a gobiernos e instituciones internacionales (OMS).

Profesorado

Marco Inzitari

Colaboradores

Fabrizio Zamboni Ferraresi

Salidas profesionales

Objetivos

Este curso está orientado a adquirir competencias profesionales de carácter práctico y se ha diseñado con el objetivo de dar respuesta a las necesidades actuales de la sociedad y el mercado de trabajo.

Objetivos:

- Enmarcar el concepto de envejecimiento saludable y sus pilares, así como las bases de la demografía y epidemiología del envejecimiento.
- Conocer los conceptos y la traducción operativa de la "capacidad intrínseca" y de la "fragilidad".
- Conocer los pilares básicos de la función física y cognitiva y cómo se relacionan entre ellos.
- Conocer y tener elementos prácticos para aplicar la valoración de dichas funciones.
- Conocer y poder aplicar las principales intervenciones para mejorar estas funciones y reforzar la capacidad intrínseca, reduciendo o controlando la fragilidad.
- Conocer programas internacionales evaluados para fomentar el envejecimiento saludable.
- Dar herramientas para mejorar la atención y el cuidado de las personas mayores en el ámbito comunitario y domiciliario y para prescribir ejercicio físico y recomendaciones para mejorar la función cognitiva en mayores personas mayores.

Estas competencias clave en el mercado de trabajo se han definido a partir de la clasificación europea de competencias, cualificaciones y ocupaciones (ESCO), para facilitar la empleabilidad y la movilidad laboral, así como el reconocimiento entre centros educativos.



Empleabilidad

La empleabilidad de nuestros estudiantes es clave para el éxito de la UOC. Identificamos las competencias clave que demanda el mercado laboral y las incluimos en los planes de estudios.

También te empoderamos para que seas tú quien decida y gestione tu carrera.

Perfiles

No se requerirán conocimientos previos. Se dirige a un amplio perfil de profesionales de salud, sociales, de tercer sector, comunitarios, de investigación, de gestión y de empresa.

Competencias

Este curso forma parte del catálogo de microcredenciales de la UOC y certifica el desarrollo de las siguientes competencias profesionales:

- Salud pública.
- Crear programas de tratamiento individual.
- Evaluar la capacidad de las personas mayores para cuidar de sí mismas.
- Cuidar a personas mayores.
- Gestionar actividades de promoción de la salud.
- Establecer relaciones en la comunidad.
- Contribuir a las campañas de salud pública.

Estas competencias clave en el mercado de trabajo se han definido a partir de la clasificación europea de competencias, cualificaciones y ocupaciones (ESCO), para facilitar la empleabilidad y la movilidad laboral, así como el reconocimiento entre centros educativos.

A quién se dirige

El curso tiene un enfoque amplio aunque siempre orientado al envejecimiento. Se dirige tanto a profesionales de la salud que se enfrenten al cuidado de personas mayores, como profesionales de otros sectores (social, tercer sector) o de las administraciones, que deban poner en marcha programas de promoción del envejecimiento saludable o de cuidados y gestión de individuos o poblaciones que envejecen.

También se dirige a personas que quieran evolucionar en la investigación, en la innovación o en el emprendimiento vinculado al envejecimiento.

Salidas profesionales

- Profesionales de la salud que trabajen o quieran trabajar en ámbito de geriatría (en hospitales, atención intermedia, atención primaria), o residencias.
- Profesionales de otras disciplinas que quieran trabajar en el sector de gerontología (en residencias, centros de día, etc., en diferentes roles, tercer sector, asociaciones de voluntariado, etc.).
- Investigación en envejecimiento, gerontología, geriatría.
- Empresa o marketing de productos dirigidos a los mayores (*silver economy*).

La UOC, la mejor universidad online

Requisitos de acceso

Titulación de acceso

El acceso a este curso es abierto y, por tanto, no es necesario tener una titulación previa.



Potencia tu carrera profesional

La formación permanente de la UOC te ofrece programas orientados a la adquisición de los conocimientos exigidos a los perfiles profesionales más valorados.

Conocimientos previos

No se requieren conocimientos previos

Titulación

Los estudiantes que superen este curso obtendrán una microcredencial, una certificación firmada electrónicamente que acredita la consecución de las competencias vinculadas a la formación que han cursado.

¿Qué características tiene una microcredencial?

- Es una certificación en formato digital y portable, que te permitirá compartirla fácilmente con empleadores, si estás buscando trabajo, o con centros de formación, si quieres pedir el reconocimiento de este curso para seguir formándote.
- Contiene información detallada y de valor sobre la formación obtenida, con el objetivo de facilitar su validación y reconocimiento por parte de terceros.
- Puedes enlazarla fácilmente desde tu currículum y compartirla en las redes sociales, como por ejemplo LinkedIn.

Además, esta microcredencial te permite conseguir 4 créditos en el supuesto de que quieras continuar tu formación con el programa diploma de experto de Envejecimiento, Nutrición y Calidad de Vida (UOC-IFMIL).

Para más información sobre las microcredenciales, puedes consultar nuestra página [¿Qué son las microcredenciales?](#)

Matrícula y precio

Proceso de matrícula

Este es el proceso de matrícula que tienes que seguir si quieres empezar a estudiar en la UOC por primera vez. Si ya has cursado estudios con nosotros y los quieres continuar, debes dirigirte a Trámites del Campus Virtual.

1 Formulario de matrícula

Rellena el **formulario de matrícula** que encontrarás en todas las páginas del programa. Tras registrar tus datos personales, se te proporcionará un nombre de usuario y elegirás tu clave de acceso al campus. A continuación accederás a la sección de datos económicos, donde elegirás la forma de pago y podrás solicitar una factura, si la necesitas.

2 Recibirás dos mensajes

Una vez te hayas matriculado, recibirás dos mensajes al buzón de correo que hayas indicado. Un primer mensaje es la **confirmación de la formalización** de tu matrícula. En un segundo mensaje, te recordaremos el **nombre de usuario y la clave** que hayas elegido, y que te permitirán acceder al campus virtual.

A partir de la formalización de la matrícula, dispones de catorce días para ejercer tu derecho de [desistimiento de matrícula](#).

¿Cuándo te puedes matricular?

Hay dos momentos al año para la matrícula de los programas de formación permanente, dependiendo del inicio de la docencia del programa en cuestión. Consulta el plazo de matriculación y el inicio de curso en la página de los estudios que quieres cursar.



Matriculación a partir de **mayo**

para los programas que inician docencia en **septiembre u octubre**



Matriculación a partir de **noviembre**

para los programas que inician docencia en **febrero o marzo**

Concepto

Precio

Precio del curso

610 €

El precio de este programa será el vigente en el momento de formalizar la matrícula. Sujeto a revisión anual. Consulta el apartado Formas de pago. Al matricularte, podrás escoger la forma de pago que más te convenga.



122.750 graduados y graduadas



89 % de estudiantes que estudian y trabajan



79 % volvería a escoger la UOC

Formas de pago para residentes en el territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Máster de formación permanente: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

En caso de matricularse un máster con un importe superior a 5.000 euros, la primera cuota se abonará por domiciliación bancaria.

Diploma de especialización: la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia, por domiciliación bancaria.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, mediante domiciliación bancaria. Al elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente al importe de la matrícula se efectuará al mes siguiente.

En el caso de las especializaciones, el pago al contado se realiza mediante TPV.

Formas de financiación para máster de formación permanente, diploma de especialización y diploma de experto

Consulta las condiciones de financiación existentes:

- BBVA
- CaixaBank
- Préstamo Aplazo (Santander)

Formas de pago para residentes fuera del territorio español

Pago fraccionado

Para los **nuevos estudiantes** de Formación permanente, la primera cuota será del **10%** del importe.

Master de formación permanente: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA). La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 20 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de especialización: la forma de pago para poder fraccionar la matrícula es la domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o la domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

La primera cuota se abonará en el momento de formalizar la matrícula y el resto en un máximo de 9 cuotas mensuales a partir del mes de inicio de docencia.

Diploma de experto y curso de posgrado: para importes superiores a 350 euros la primera cuota se abonará con TPV, en el momento de formalizar la matrícula, y el resto en un máximo de 4 cuotas, por domiciliación bancaria (en caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA) o por domiciliación tarjeta (en caso de no disponer de una cuenta bancaria SEPA).

Para los residentes en Colombia interesados en esta forma de pago y que no disponéis de una tarjeta de crédito, os informamos de que la entidad Bancolombia ofrece la Tarjeta Virtual e-Prepago. Para solicitarla, es necesario disponer de una cuenta de ahorros o corriente en esta entidad.

Consulta [aquí](#) si tu entidad bancaria dispone de cuenta SEPA.

El pago fraccionado tiene un importe de 31 euros por gestión.

Pago al contado

El pago de la matrícula se realiza en una única vez, domiciliación tarjeta o transferencia bancaria.

Si elegís el pago por domiciliación tarjeta, deberéis indicar los datos de la tarjeta a la que hay que cargar el importe durante el proceso de matrícula. Recordad que las tarjetas aceptadas son VISA , VISA Electron y Mastercard (no se puede hacer el pago con American Express ni Dinners Club).

El cargo correspondiente a la matrícula del curso se hará al mes siguiente. Si se elige pagar los estudios con tarjeta, tened en cuenta que se le aplicarán las condiciones económicas que se hayan pactado con tu entidad bancaria. Es importante que el límite de la tarjeta sea superior al importe de la matrícula para evitar que los recibos se devuelvan.

En caso de disponer de una cuenta bancaria SEPA se puede realizar el pago mediante domiciliación bancaria. Para elegir este sistema de pago, tendréis que introducir los datos bancarios en el formulario de matrícula. El cargo correspondiente a la matrícula del curso se efectuará al mes siguiente.

Si elegís el pago por transferencia bancaria, el comprobante se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago. El plazo para realizar el pago es de diez días desde la fecha de formalización y siempre antes del comienzo de la docencia.

Podréis realizar la transferencia con los datos que aparecen en la hoja 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

Formas de pago para empresas

Las empresas pueden realizar el pago únicamente mediante transferencia bancaria. No podrán realizar el pago de forma fraccionada.

Durante el proceso de la matrícula se podrá elegir la forma de pago para empresa en el desplegable correspondiente.

El comprobante de la transferencia se deberá enviar escaneado desde el apartado del Campus: Secretaría / Matriculación / Formas de pago.

Si elegís el pago por transferencia fraccionada, debéis hacer un ingreso con los datos siguientes:

Banco Santander Central Hispano
Passeig de Gràcia, 5. 08007 Barcelona. Spain
Número c/c: 0049-1806-91-2111869374
Swift Code: BSCH ES MM
IBAN: ES 15-0049-1806-9121-1186-9374

Importante: si la empresa paga un tanto por ciento y el estudiante el otro tanto por ciento, la parte de la empresa se deberá pagar por transferencia bancaria y la parte del estudiante con la forma de pago disponible que prefiera (transferencia, domiciliación o tarjeta de crédito).

Descuentos

La UOC ofrece una serie de descuentos. Si puedes acogerte a uno de ellos, será necesario que en el momento de hacer la matrícula lo escojas en el desplegable del apartado Descuentos. En caso de poder acogerte a más de uno, deberás elegir el más beneficioso.

Descuentos para colectivos

En caso de que se te aplique uno de estos descuentos en el momento de hacer la matrícula, deberás acreditar la condición de beneficiario presentando la documentación correspondiente en el plazo de 10 días naturales.

Familia numerosa

Los estudiantes beneficiarios del título de familia numerosa reconocido por el Estado español, o por el organismo competente en el resto de países, tienen derecho a los siguientes descuentos, en función de la categoría:

Familias numerosas de categoría especial: descuento del 15 %.

Familias numerosas de categoría general: descuento del 7,5 %.

Personas con discapacidad

Los estudiantes con un grado de discapacidad igual o superior al 33 % reconocido por el Estado español, o el grado equivalente por cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de actos terroristas

Los estudiantes (o sus hijos o cónyuges) que hayan sido reconocidos como víctimas de actos terroristas por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Víctimas de violencia machista en el ámbito de la pareja

Los estudiantes (y sus hijos o hijas dependientes) que hayan sido reconocidos como víctimas de violencia de género por el organismo competente en el Estado español, o de cualquier otro país, tienen derecho a un descuento del 15 %.

Descuentos para Comunidad UOC

Comunidad UOC: 7% de descuento

Puedes obtener este descuento si has hecho en la UOC asignaturas libres, cursos de idiomas, seminarios, cursos de formación a medida (UOC Corporate) o un diploma de experto. Si estás estudiando un grado o máster universitario pero aún no te has titulado, también se te aplicará el descuento de comunidad.

UOC Alumni: 10% de descuento

Puedes obtener este descuento si has obtenido un título oficial (de grado, licenciatura, diplomatura, ingeniería o máster universitario) o un máster de formación permanente o diploma de especialización en la UOC.

Descuentos para empresas

Si tu empresa u organización tiene un acuerdo con la UOC, podrás beneficiarte de descuentos y ventajas en tu matrícula.

[Consulta las condiciones de los descuentos para empresas](#)

Programa UOC de acompañamiento al deportista de competición

Los estudiantes considerados deportistas de competición tienen derecho a un descuento sobre el importe de la matrícula.

[Consulta la información del programa](#)

Si puedes aplicarte uno de estos descuentos y, además, te matriculas durante el periodo de matriculación anticipada, en primer lugar se aplicará el descuento de matriculación anticipada y sobre el importe resultante se aplicará el otro descuento.

UOC

