Curso Universitario
Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico

Avalado por la NBA

tech global university

tech global university

Curso Universitario
Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **6 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/sindrome-metabolico-ejercicio-fisico**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Dirección del curso — pág. 12

04 Estructura y contenido — pág. 16

05 Metodología — pág. 20

06 Titulación — pág. 28

01

Presentación

Mejorar tus conocimientos en el diseño de programas de ejercicios para personas con Síndrome Metabólico le permitirá aumentar su capacidad de trabajo, a la vez que ayuda a las personas con estas patologías a mejorar su calidad de vida. En este programa científico se ofrece todas las claves para que amplíe sus conocimientos en este campo.

Las personas con Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico deberían practicar deporte adaptado a sus necesidades para mejorar su salud"

La mayoría de las instituciones internaciones definen el Síndrome Metabólico como una alteración donde coexisten Obesidad, alteración en los valores de glucosa, Dislipidemia y/o Hipertensión. Este escenario sitúa a los profesionales ante una persona con una alteración a distintos niveles y que constituye un problema de salud de primer orden.

La complejidad de este síndrome exige un abordaje integrador, que contemple la modificación del estilo de vida como base fundamental de un tratamiento que, en muchos casos, conlleva la utilización de varios fármacos.

Por todo ello, en este Curso Universitario se desarrollará de forma extensa y detallada las características que definen a este problema y los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de estos pacientes, evitando sintomatología y la aparición de más complicaciones. Además, se hará especial hincapié en la planificación y programación del entrenamiento ajustado a la disfuncionalidad de estos individuos para poder generar cambios perceptibles en la salud de los mismos, así como lograr crear hábitos de vida saludable que sean capaces de mantener el resto de sus vidas.

Para capacitarte en este campo, en TECH hemos diseñado este Curso Universitario, que cuenta con contenidos de altísima calidad docente y educativa, que pretende convertir a nuestros alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Además, al tratarse de una formación online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Curso Universitario en Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en entrenamientos personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en entrenamientos personales
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Sumérgete en el estudio de este Curso Universitario de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador persona"

Este Curso Universitario es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por la principal universidad online en español: TECH”

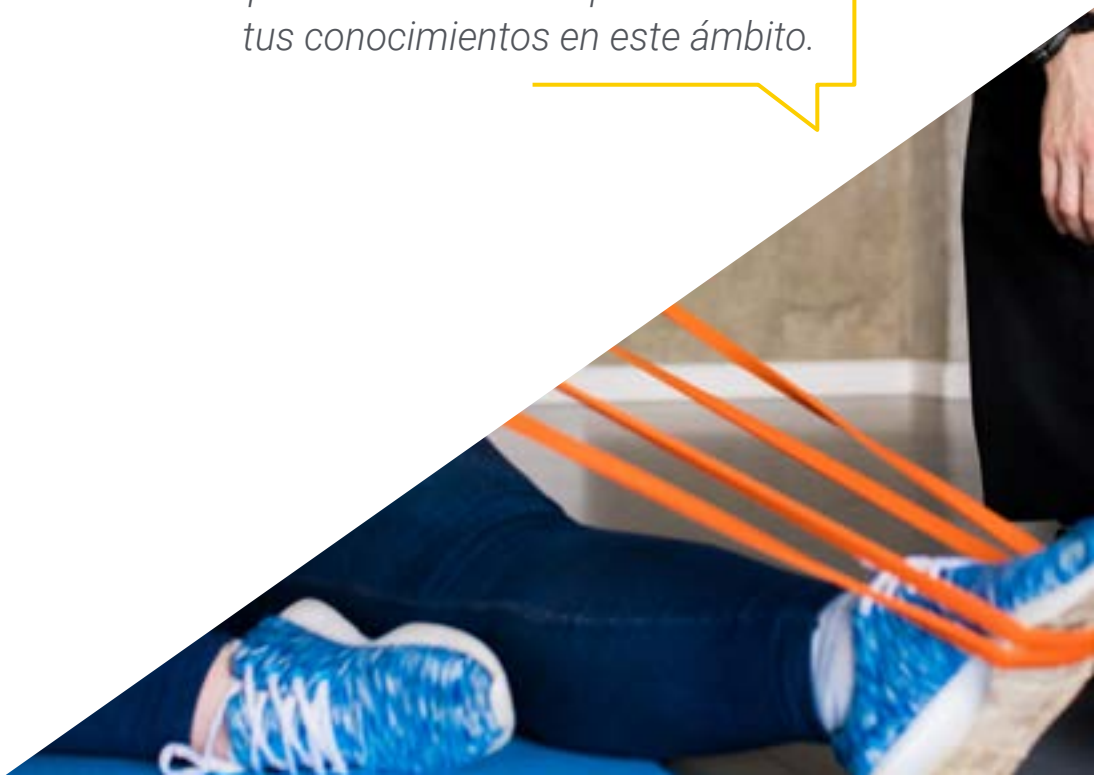
El Curso Universitario permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

Este Curso Universitario 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta formación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una formación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa científico se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en diseño de programas de ejercicios en personas con Síndrome Metabólico y con gran experiencia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa científico es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa la aplicación del entrenamiento personal terapéutico.

Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”

Objetivos generales

- Comprender las diferentes variables del entrenamiento y su aplicación en personas con patologías
- Ofrecer una visión amplia de la patología y sus características más relevantes
- Obtener una visión general sobre las patologías más frecuentes en la sociedad
- Entender los factores más relevantes desencadenantes de enfermedad para poder prevenir la aparición de comorbilidades o de la propia enfermedad
- Conocer las contraindicaciones existentes en las diferentes patologías para evitar posibles efectos contraproducentes del ejercicio físico

Objetivos específicos

- Comprender en profundidad la fisiopatología del Síndrome Metabólico
- Entender los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes con esta patología
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con Síndrome Metabólico

El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional"

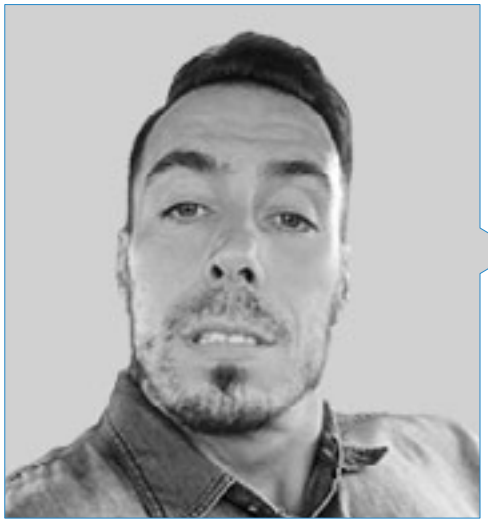
03

Dirección del curso

Nuestro equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este programa científico con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.

Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- CEO del proyecto Test and Training
- Doctor en Alto Rendimiento Deportivo
- Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica y de la Aptitud Física
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation
- Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

Profesores

D. Renda, Juan Manuel

- Especialista en Preparación Física
- Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló

D. Vallodoro, Eric

- Profesor titular en el Instituto Superior Modelo Lomas
- Coordinador del Laboratorio de Biomecánica y Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior Modelo Lomas
- Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Graduado en Profesor en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas

D. Masabeu, Emilio José

- Profesor en el seminario de Aprendizaje Motor de la Universidad Nacional de Villa María
- Docente de la cátedra en Neurodesarrollo Motor en la Universidad Nacional de la Matanza
- Docente del seminario en Actividad Física y Obesidad en la Universidad Favaloro
- Jefe de trabajos prácticos en la cátedra de Kinefilaxia en la Universidad de Buenos Aires
- Graduado en Kinesiología en la Universidad de Buenos Aires

D. Supital Alejandro, Raúl

- Profesor de Actividad Física y Salud en la Universidad Católica de Salta
- Profesor en la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional de Rio Negro
- Profesor de Anatomía Funcional y Biomecánica en la Universidad Nacional de Villa María
- Jefe del Departamento de Ciencias Biológicas del ISEF 1 Romero Brest
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría en la Universidad de Buenos Aires

D. Crespo, Guillermo Javier

- Coordinador del Gimnasio Club Body
- Entrenador asistente en el Programa de Detección y Desarrollo de Juveniles en Levantamiento de Pesas
- Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento de la Asociación Calabresa
- Entrenador Nacional de Levantamiento Olímpico de Pesas y Musculación Deportiva en el Instituto del Deporte. Buenos Aires, Argentina
- Licenciado en Nutrición por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud HA Barceló
- Entrenador con certificado del sistema y herramientas Trainingym Manager

Dña. Ávila, María Belén

- Psicóloga Deportiva y Nutricionista con consultorio privado
- Nutricionista en la Federación Argentina de Diabetes
- Nutricionista en el Comité Científico Adulto Mayor de la Sociedad Argentina de Diabetes
- Psicóloga Deportiva del Club Atlético Vélez Sarsfield
- Experta en Terapia Integral para el Tratamiento del Sobrepeso y Obesidad por el Centro de Investigaciones Metabólicas
- Educadora Certificada en Diabetes por la Sociedad Argentina de Diabetes
- Especialista en Psicología Deportiva por la Asociación de Psicología del Deporte Argentina
- Licenciada en Psicología por la Universidad del Salvador
- Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Miembro: Comité Científico Psicología del Hospital de Clínicas José de San Martín

04

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la formación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la formación de calidad en el ámbito del entrenamiento personal; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.

Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor especialización"

Módulo 1. Síndrome Metabólico y ejercicio físico

1.1. Definición, contextualización y epidemiología
- 1.1.1. Definición del Síndrome Metabólico
- 1.1.2. Epidemiología del Síndrome Metabólico
- 1.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención

2.1. Bases fisiopatológicas
- 2.1.1. Definición del Síndrome Metabólico y riesgos para la salud
- 2.1.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad

3.1. Valoración y diagnóstico
- 3.1.1. El Síndrome Metabólico y su valoración en el ámbito clínico
- 3.1.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y Síndrome Metabólico
- 3.1.3. El Síndrome Metabólico y su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
- 3.1.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en Síndrome Metabólico

4.1. Protocolos y tratamiento
- 4.1.1. El estilo de vida y su relación con el Síndrome Metabólico
- 4.1.2. Ejercicio: papel en el Síndrome Metabólico
- 4.1.3. El paciente con Síndrome Metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio

5.1. Planificación del entrenamiento en pacientes con Síndrome Metabólico
- 5.1.1. Definición y concreción del nivel del cliente
- 5.1.2. Definición y concreción de objetivos
- 5.1.3. Definición y concreción procesos evaluativos
- 5.1.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

6.1. Programación del entrenamiento de fuerza
- 6.1.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 6.1.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 6.1.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 6.1.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico

7.1. Programación del entrenamiento de resistencia
- 7.1.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en Síndrome Metabólico
- 7.1.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
- 7.1.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
- 7.1.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico

8.1. Precauciones y contraindicaciones
- 8.1.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con Síndrome Metabólico
- 8.1.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con Síndrome Metabólico

9.1. Nutrición y estilo de vida en pacientes con Síndrome Metabólico
- 9.1.1. Aspectos nutricionales en el Síndrome Metabólico
- 9.1.2. Ejemplos de intervención nutricional en Síndrome Metabólico
- 9.1.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

10.1. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con Síndrome Metabólico
- 10.1.1. Diseño de programas de entrenamiento en Síndrome Metabólico
- 10.1.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en Síndrome Metabólico
- 10.1.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multidisciplinar) en Síndrome Metabólico
- 10.1.4. Conclusiones finales y cierre del módulo

Una experiencia única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional”

05

Metodología

Este programa educativo de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica***: el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa educativo ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"

Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.

El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa educativoo de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

> *Nuestro programa educativo te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa educativo, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

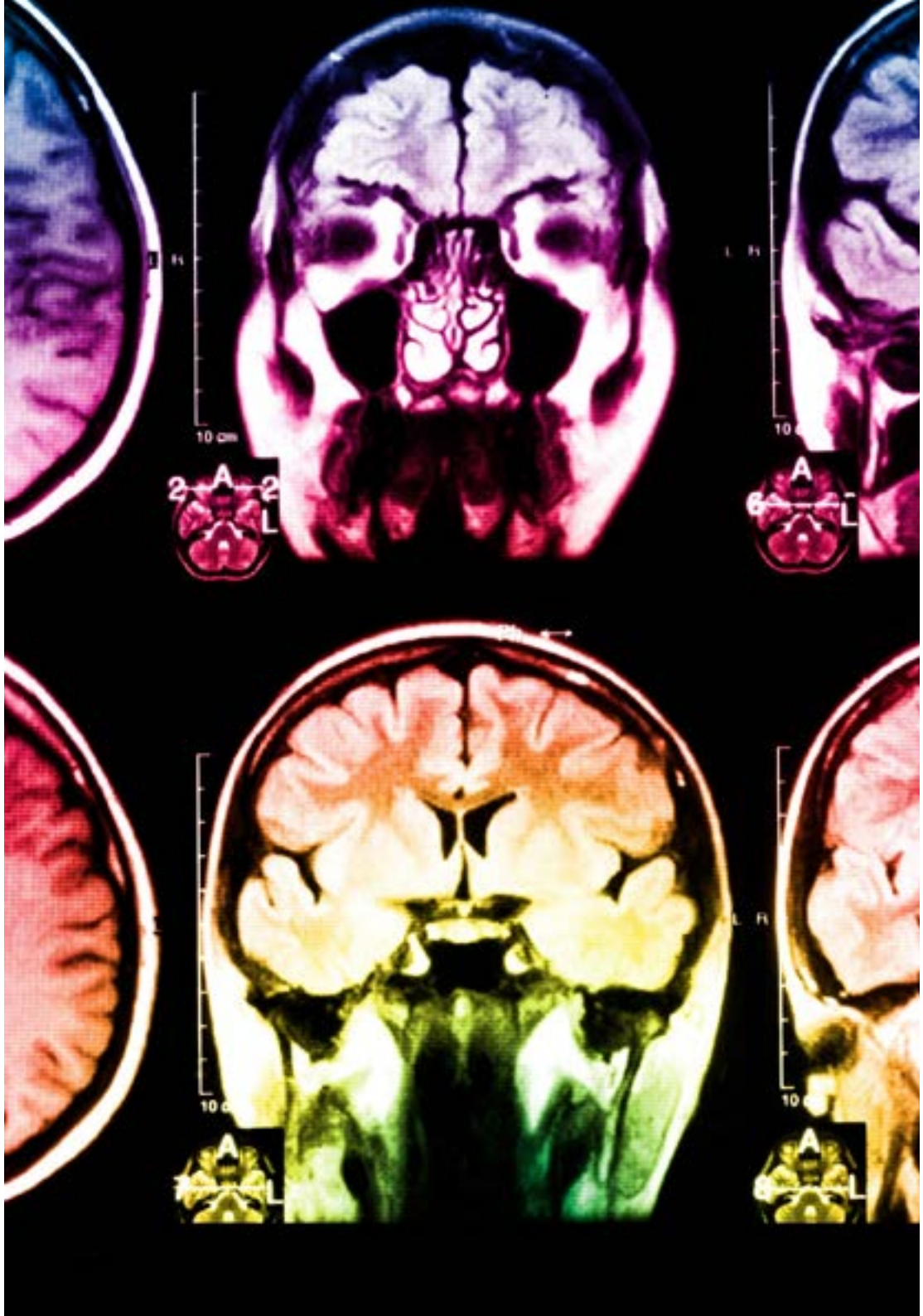
TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos…) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa educativo, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa educativo están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

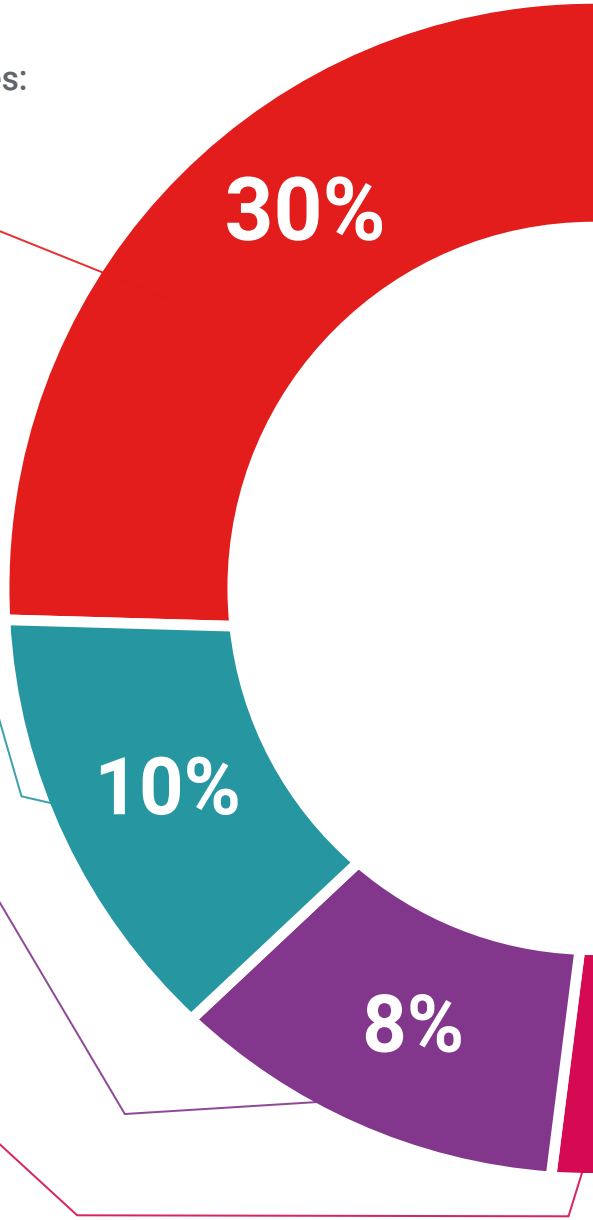
El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.

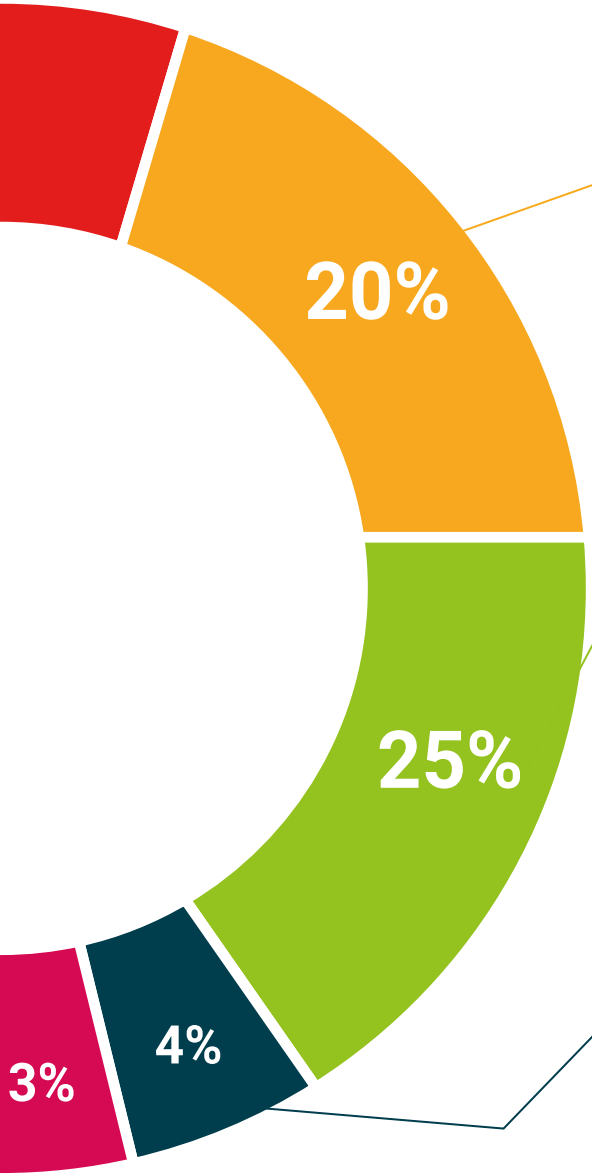
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.

Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

06

Titulación

El Curso Universitario en Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título universitario de Curso Universitario expedido por TECH Global University.

Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra ***(boletín oficial)***. Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**

tech global university

D/Dña _____ con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Curso Universitario en Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico

Se trata de un título propio de 180 horas de duración equivalente a 6 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024

Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

Universidad Online Oficial de la NBA

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech global university

Curso Universitario
Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico

- Modalidad: **online**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Global University**
- Acreditación: **6 ECTS**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Curso Universitario
Síndrome Metabólico y Ejercicio Físico

Avalado por:

tech global university