

# Curso Universitario

## Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Avalado por la NBA



**tech**  
universidad



## Curso Universitario Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

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

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-entrenamiento-personal-dirigido](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-entrenamiento-personal-dirigido)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

El llamado síndrome metabólico se define como un conjunto de factores de riesgo de tipo cardiovascular y de resistencia a la insulina que ponen en peligro de manera flagrante la salud de las personas. En este contexto, el deporte suele ser una de las partes más importantes del abordaje integrador de este problema, ya que consigue mejorar de manera notoria el estado físico de la persona y la aparición de más complicaciones. Conscientes de esto, los profesionales de TECH han diseñado este completo programa académico que enseñará al Monitor de Gimnasio a realizar entrenamientos en sala que potencien los hábitos positivos en los usuarios y que eviten el deterioro de la salud de los mismos y la reaparición del síndrome metabólico.



**TRAINER**



“

*El llamado síndrome metabólico cada vez afecta a más personas. Aprende cómo gestionarlo y mejora la salud física de tus usuarios con este programa”*

Aunque no existe una única definición para el Síndrome Metabólico (SM), la mayoría de las instituciones internacionales lo definen como una alteración donde coexisten obesidad, alteración en los valores de glucosa, dislipidemia y/o hipertensión.

Este escenario nos sitúa ante un paciente 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 programa 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.

Todo ello, condensado en un programa académico que se imparte en seis semanas y que se convertirá en un punto de inflexión en la carrera profesional del alumno. Un Curso Universitario diseñado por y para los mejores y que tiene el aval de una gran institución educativa como lo es TECH.

### Este **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal**

**Dirigido** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Las características más destacadas son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Actividad Física y Deporte
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- 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



*Si quieres ejercer como monitor de entrenamiento personal dirigido, no solo teniendo en consideración los aspectos físicos, sino también metabólicos, entonces estás en el lugar correcto”*

“

*Las herramientas, conocimientos y competencias que adquirirás te permitirán despuntar en un sector que cada vez requiere más monitores especializados”*

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en este programa de actualización 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 capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa 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 programa académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Como es un programa que se imparte en formato 100% online, el alumno podrá estudiar dónde y cuándo quiera.*

*Aprende todas las singularidades del síndrome metabólico con este Curso Universitario de valor curricular de excelencia.*



# 02

## Objetivos

El Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido de TECH nace con el objetivo fundamental de potenciar en el alumno la adquisición de competencias concretas que se convertirán en el sustento en el que apoyará su praxis diaria. Para ello, se ha establecido un temario de altísimo nivel basado en las últimas novedades del sector y creado en el máximo rigor científico. Estos contenidos, serán impartidos por un equipo de profesionales de primera quienes dotarán al alumno de herramientas valiosísimas para trabajar como Monitor de Gimnasio con unas mayores garantías de éxito.





“

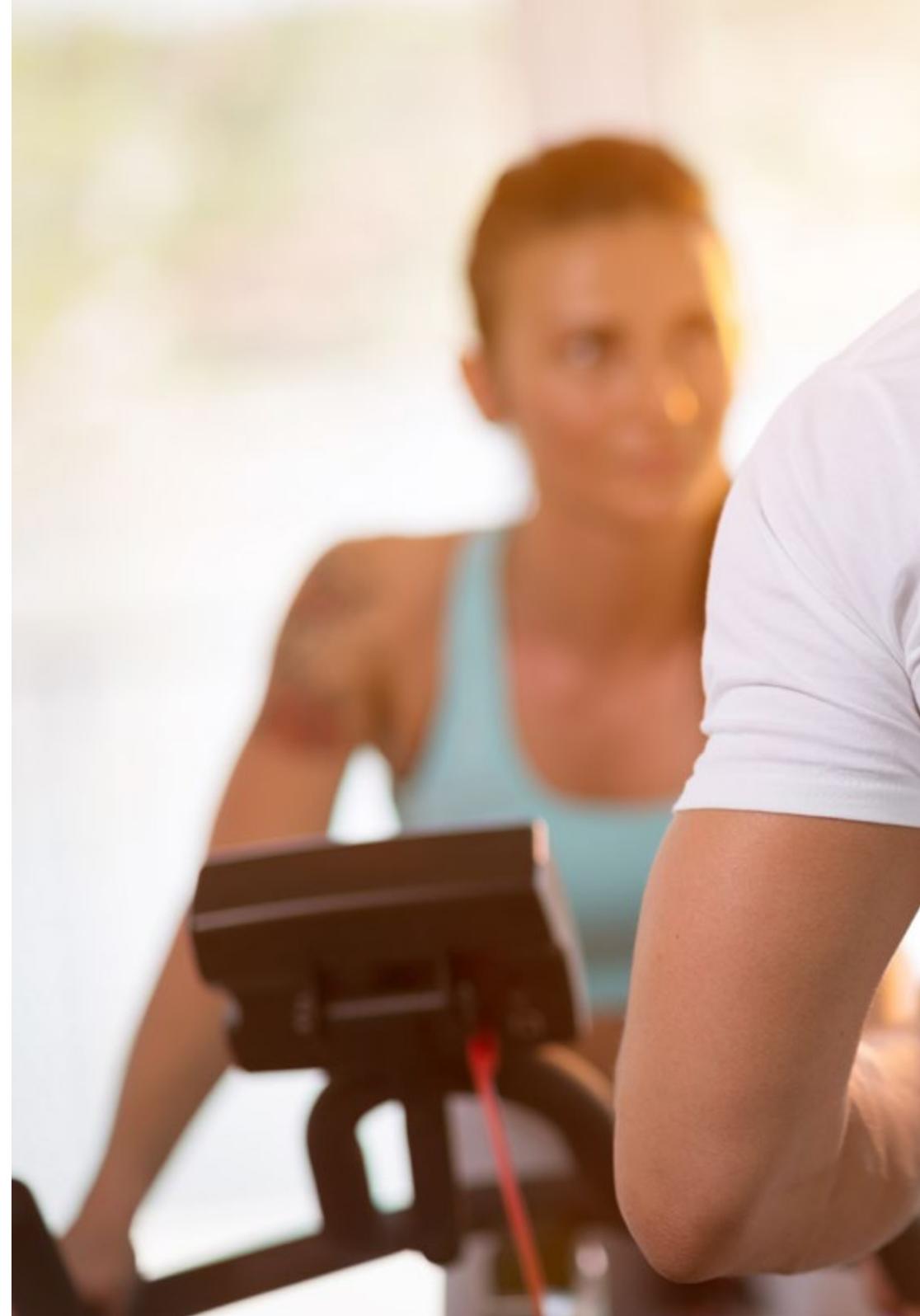
*Si tu objetivo es crecer dentro de una profesión en auge, entonces este programa es para ti”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Adquirir conocimientos basados en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar todos los métodos más avanzados en cuanto a evaluación del rendimiento deportivo se refiere
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Dominar los principios que rigen la Fisiología del Ejercicio, así como la Bioquímica
- ♦ Integrar con éxito todos los conocimientos adquiridos en los diferentes módulos en la práctica real





### 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

“

*Bienvenido al programa de estudio que te permitirá ejercer como Monitor de Gimnasio con mayores garantías”*

# 03

## Dirección del curso

Uno de los aspectos que hacen único a este Curso Universitario frente a otros del sector es el cuadro docente que lo imparte. Así, el profesional que decida cursar este programa con TECH, aprenderá de la mano de un claustro docente de excelencia, con años de experiencia en el sector y con la mayor voluntad de egresar a los mejores en este campo. Por eso, ha sido también este equipo quien ha diseñado los contenidos del programa, asegurando al alumno un aprendizaje completo, basado en el mayor rigor científico y en las últimas novedades del sector.



“

*Un cuadro docente de excelencia no solo por sus conocimientos, sino también por su calidad humana es lo que podrás encontrar con este programa”*

## Dirección



### D. Rubina, Dardo

- ♦ CEO de Test and Training
- ♦ Coordinador de la Preparación Física EDM
- ♦ Preparador físico del Primer Equipo EDM
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo (ARD) COE
- ♦ Certificación EXOS
- ♦ Especialista en Entrenamiento de Fuerza para la Prevención de Lesiones, Readaptación Funcional y Físico-Deportiva
- ♦ Especialista en Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías
- ♦ Diplomado en Estudios Avanzados (DEA) Universidad de Castilla la Mancha
- ♦ Doctorando en Alto Rendimiento Deportivo (ARD)



## Profesores

### D. Varela, Mauricio

- ◆ Profesor de Educación Física. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata
- ◆ Profesor de clases de Actividad Física de Forma Personalizada Destinadas a Adultos Mayores
- ◆ Preparador Físico, Entrenador Personal de Ciclistas Categoría Elite del Circuito de Ciclismo Astronomía
- ◆ Profesor de Educación Física EES 62, EES 32, EET 5, EES56, EES 31
- ◆ Especialización en Programación y Evaluación del Ejercicio (curso de Posgrado, FaHCE-UNLP). Cohorte
- ◆ Antropométrista acreditado ISAK nivel 1

# 04

## Estructura y contenido

La estructura de este Curso Universitario se ha ideado para lograr que el profesional de las Ciencias Deportivas sea capaz de trabajar como monitor de sala en gimnasio, conociendo todos los pormenores del síndrome metabólico, y sabiendo cómo abordarlo de manera correcta. Todo ello, a partir de una metodología única y el soporte de los mejores expertos en la materia. Así, TECH garantiza al alumnado un contenido de calidad acorde a sus expectativas, otorgándole la oportunidad de destacar en su área laboral. Estará capacitado para desempeñar las diversas funciones que con este programa se relacionan, junto a las propuestas más innovadoras de este campo de actuación, guiándole así hacia la excelencia.



“

*TECH ofrece a su alumnado el temario más completo y específico del mercado”*

## Módulo 1. Entrenamiento personal dirigido en sala

- 1.1. El Síndrome Metabólico
  - 1.1.1. El síndrome metabólico
  - 1.1.2. Epidemiología del síndrome metabólico
  - 1.1.3. El paciente con síndrome. Consideraciones para la intervención
- 1.2. Bases fisiopatológicas
  - 1.2.1. El síndrome metabólico y riesgos para la salud
  - 1.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad
- 1.3. Valoración y diagnóstico
  - 1.3.1. El síndrome metabólico y su valoración en el ámbito clínico
  - 1.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y síndrome metabólico
  - 1.3.3. El síndrome metabólico, su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
  - 1.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en síndrome metabólico
- 1.4. Protocolos y tratamiento
  - 1.4.1. El estilo de vida y su relación con el síndrome metabólico
  - 1.4.2. La nutrición y su importancia en el síndrome metabólico
  - 1.4.3. Ejercicio: papel en el síndrome metabólico
  - 1.4.4. El paciente con síndrome metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio
- 1.5. Planificación del entrenamiento en sala en pacientes con síndrome metabólico
  - 1.5.1. Concreción del nivel del cliente
  - 1.5.2. Objetivos
  - 1.5.3. Procesos evaluativos
  - 1.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 1.6. Programación del entrenamiento de fuerza en sala
  - 1.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 1.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 1.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
  - 1.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en síndrome metabólico
- 1.7. Programación del entrenamiento de resistencia en sala
  - 1.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en síndrome metabólico
  - 1.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
  - 1.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
  - 1.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en síndrome metabólico
- 1.8. Precauciones y contraindicaciones en el entrenamiento en sala
  - 1.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con síndrome metabólico
  - 1.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con síndrome metabólico
- 1.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con síndrome metabólico
  - 1.9.1. Aspectos nutricionales en el síndrome metabólico
  - 1.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en síndrome metabólico
- 1.10. Diseño de programas de entrenamiento en sala, en pacientes con síndrome metabólico
  - 1.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
  - 1.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
  - 1.10.3. Diseños de programas de intervención global (interdisciplinar y multidisciplinar) en diabetes



*Sienta las bases de tu crecimiento profesional con este gran programa de una calidad invaluable*



05

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



#### Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





**Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



**Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



**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 nuestras futuras decisiones difíciles.



**Guías rápidas de actuación**

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

Este programa en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

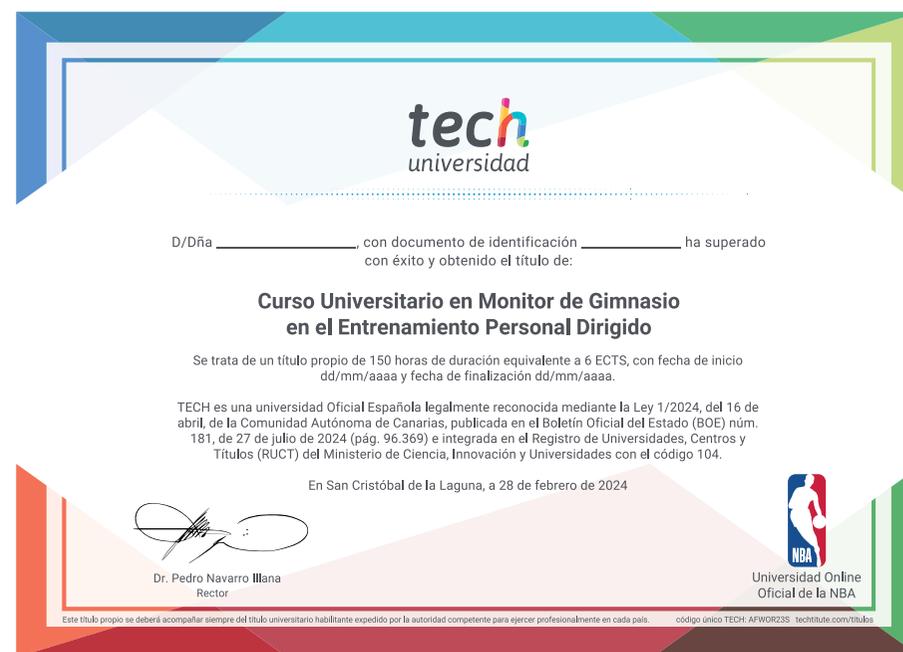
Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Curso Universitario en Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario  
Monitor de Gimnasio  
en el Entrenamiento  
Personal Dirigido

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Monitor de Gimnasio en el Entrenamiento Personal Dirigido

Avalado por la NBA



**tech**  
universidad

