Diplomado

Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

Avalado por la NBA

tech universidad

tech universidad

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

- Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-obesidad-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 de estudio
pág. 20

06
Titulación
pág. 30

01

Presentación

Los malos hábitos alimenticios y sedentarismo general que existe entre la población adulta han llevado a personas de todas las edades a adquirir un estado de obesidad. En este sentido, para recuperar el buen estado de salud, el ejercicio físico es clave, y se convierte en sumamente necesario que los Monitores de Gimnasio tengan una capacitación específica para tratar con este tipo de usuarios, teniendo en consideración su estado y evitando posibles lesiones. Por todo ello, este programa universitario 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.

Aprende a diseñar planes de entrenamiento con base en los requerimientos de personas con obesidad y conviértete en un profesional codiciado en el sector”

La obesidad se ha convertido en una de las enfermedades más frecuentes del mundo, aunque la más infravalorada de todas, percibiéndose por la población como un simple problema estético. Se trata de una patología multifactorial que altera completamente el organismo afectando al metabolismo y al funcionamiento normal de los órganos.

El sedentarismo y la alimentación excesiva e inadecuada son dos de los elementos con mayor repercusión sobre el desarrollo de esta enfermedad. Sin embargo, la creencia simplista de que un aumento en la actividad física y un descenso en la ingesta es suficiente para su tratamiento se ha visto como un tratamiento ineficaz, dado que el sistema en este estado patológico no responde de la misma manera.

Por ello, en este programa se hará especial hincapié en la planificación y programación del entrenamiento ajustado a la disfuncionalidad de estos individuos para así poder generar cambios perceptibles en la salud de los usuarios.

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

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico** 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

Conviértete en un punto de inflexión positivo en la salud de las personas, motivando su cambio físico como Monitor de Gimnasio”

Al tratarse de un programa universitario online, podrás estudiar dónde y cuándo quieras”

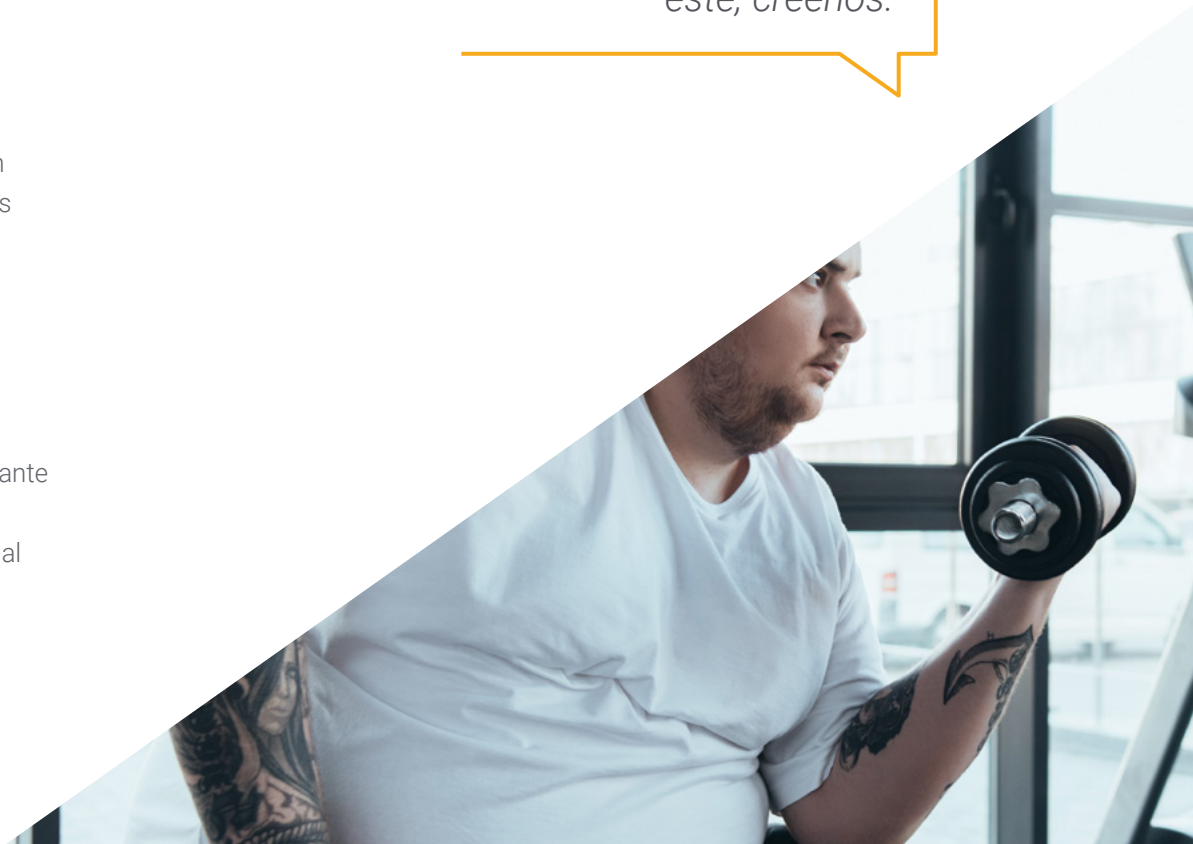
TECH te dotará de las herramientas necesarias para potenciar tu impulso profesional.

No encontrarás en el mercado un programa universitario más completo y actualizado que este, créenos.

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



02

Objetivos

Este completísimo programa universitario tiene como objetivo principal potenciar en el alumno la adquisición de conocimientos, herramientas y competencias que le permitan ejercer su trabajo de manera exitosa, teniendo un especial acierto en el trato con personas en estado de obesidad. Estos conocimientos se convertirán en la principal baza del profesional a la hora de insertarse en un mercado laboral que cada vez demanda más Monitor de Gimnasio expertos en la materia.

Estudia con TECH y comienza a ver como tus objetivos se hacen realidad”

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 de la obesidad y sus repercusiones sobre la salud
- Entender las limitaciones físicas existentes en el individuo con obesidad
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con obesidad

Tus objetivos son los nuestros. Si tú creces, esta institución también"

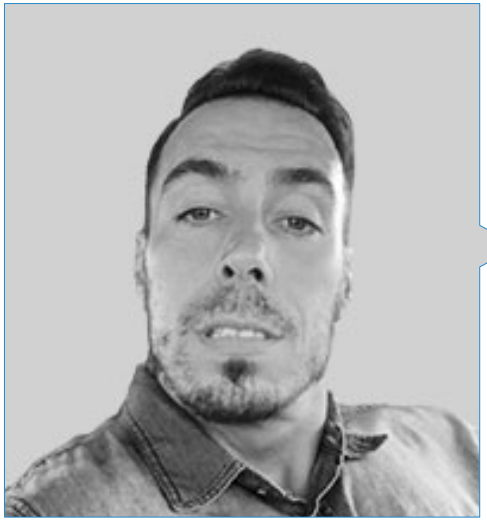
03

Dirección del curso

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del área deportiva que vierten en este programa la experiencia de sus años al frente de un sector en continuo crecimiento. De la misma manera, participan en la elaboración de los contenidos expertos de otras áreas quienes completan el plan de estudios de un modo interdisciplinar y transversal dotando a la capacitación de un sentido completo. Este equipo docente será el encargado de llevar al alumno los conocimientos más novedosos del mercado.

Lo que estudias es muy importante, pero saberlo llevar a la práctica es fundamental. Este claustro docente te ayudará en esa tarea"

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. Renda, Juan

- Profesor Nacional en Educación Física. ISEF Nº1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría. Instituto Universitario Fundación H.A. Bacelo
- Licenciatura en Educación Física con Orientación en Fisiología del Trabajo Físico Universidad Nacional Gral. San Martin
- Maestría en Educación Física en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

04

Estructura y contenido

Para convertir al profesional de las Ciencias Deportivas en un auténtico experto en ejercicio físico para personas con obesidad, TECH ha diseñado el compendio de contenidos más completo y actualizado del mercado. De esta manera, el alumno se asegurará la adquisición de competencias completas basadas en la última evidencia científica y sustentadas en el máximo rigor. Unas competencias que, en tan solo seis semanas, el estudiante podrá dar por adquiridas.

Bienvenido a la biblioteca de contenidos más completa del mercado académico actual"

Módulo 1. Obesidad y ejercicio físico

1.1. La obesidad
- 1.1.1. Evolución de la obesidad: aspectos culturales y sociales asociados
- 1.1.2. Obesidad y comorbilidades: el papel de la interdisciplinaridad
- 1.1.3. Obesidad infantil y su repercusión sobre el futuro adulto

1.2. Bases fisiopatológicas
- 1.2.1. La obesidad y los riesgos para la salud
- 1.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la obesidad
- 1.2.3. Obesidad y patologías asociadas

1.3. Valoración y diagnóstico
- 1.3.1. La composición corporal: modelo de 2 y 5 componentes
- 1.3.2. Valoración: principales evaluaciones morfológicas
- 1.3.3. Interpretación de datos antropométricos
- 1.3.4. Prescripción de ejercicio físico para la prevención y mejora de la obesidad

1.4. Protocolos y tratamientos
- 1.4.1. Primera pauta terapéutica: modificación estilo de vida
- 1.4.2. Nutrición: papel en la obesidad
- 1.4.3. Ejercicio: papel en la obesidad
- 1.4.4. Tratamiento farmacológico

1.5. Planificación del entrenamiento en paciente con obesidad
- 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 paciente con obesidad
- 1.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en obesos
- 1.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en obesos
- 1.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en obesos
- 1.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en obesos

1.7. Programación del entrenamiento de resistencia en el paciente con obesidad
- 1.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en obesos
- 1.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en obesos
- 1.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en obesos
- 1.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en obesos

1.8. Salud articular y entrenamiento complementario en paciente con obesidad
- 1.8.1. Entrenamiento complementario en obesidad
- 1.8.2. Entrenamiento de la ADM/flexibilidad en obesos
- 1.8.3. Mejora para el control y estabilidad del tronco en obesos
- 1.8.4. Otras consideraciones para el entrenamiento en población con obesidad

1.9. Aspectos psico-sociales de la obesidad
- 1.9.1. Importancia del tratamiento interdisciplinario en obesidad
- 1.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
- 1.9.3. Obesidad en edad infantil
- 1.9.4. Obesidad en el adulto

1.10. Nutrición y otros factores relacionados con la obesidad
- 1.10.1. Ciencias “ómicas” y obesidad
- 1.10.2. Microbiota y su influencia sobre la obesidad
- 1.10.3. Protocolos de intervención nutricional en obesidad: evidencias
- 1.10.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

Entrena a personas con obesidad, con plenas garantías de resultados cursando este programa”

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 intensivo 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.

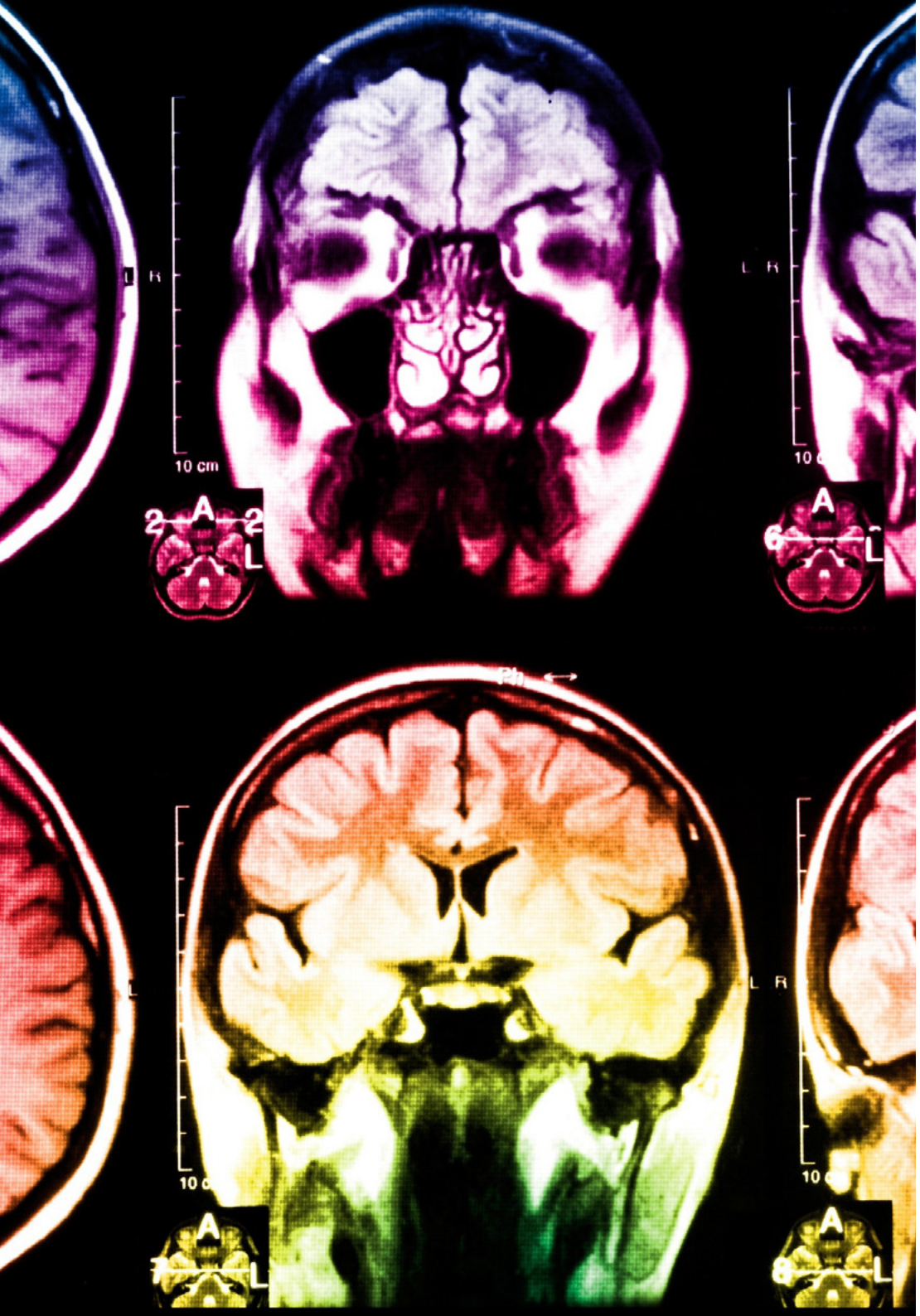
Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica,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

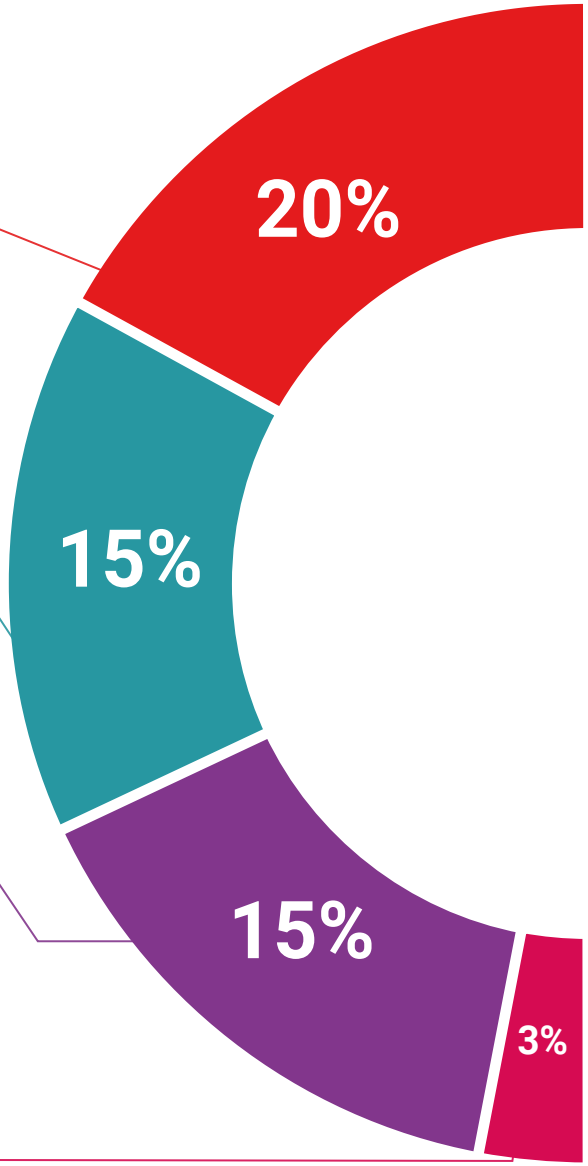
Resúmenes interactivos

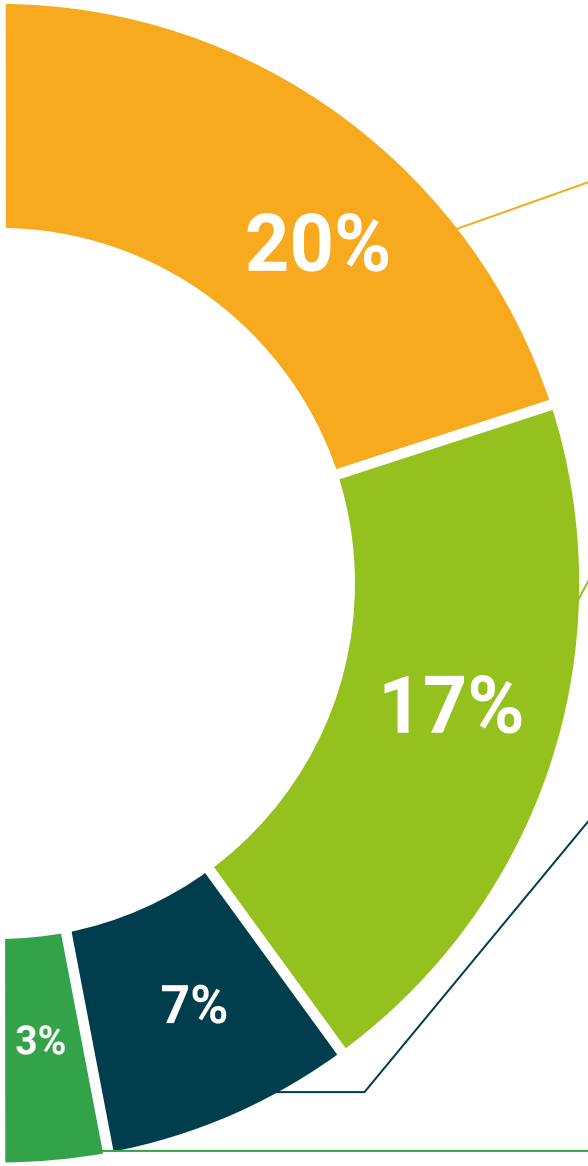
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

El Diplomado en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.

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

Este **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad.**

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el **Diplomado,** y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**

tech universidad

C. _____ con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Diplomado en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

En Ciudad de México, a 31 de mayo de 2024

Mtro. Gerardo Daniel Orozco Martínez
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 Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

tech universidad

Diplomado
Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

- Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**
- Duración: **6 semanas**
- Titulación: **TECH Universidad**
- Horario: **a tu ritmo**
- Exámenes: **online**

Diplomado

Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

Avalado por la NBA

tech universidad