

# Diplomado

## Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

Avalado por la NBA





## Diplomado

### Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

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

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/monitor-gimnasio-obesidad-ejercicio-fisico](http://www.techtute.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

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 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 académico 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 académico 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 científico 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 académico online, podrás estudiar dónde y cuándo quieras”*

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.

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

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



# 02 Objetivos

Este completísimo programa académico 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 N°1 "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 Martín
- ♦ 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 interdisciplinariedad
  - 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

Este programa 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***.





“

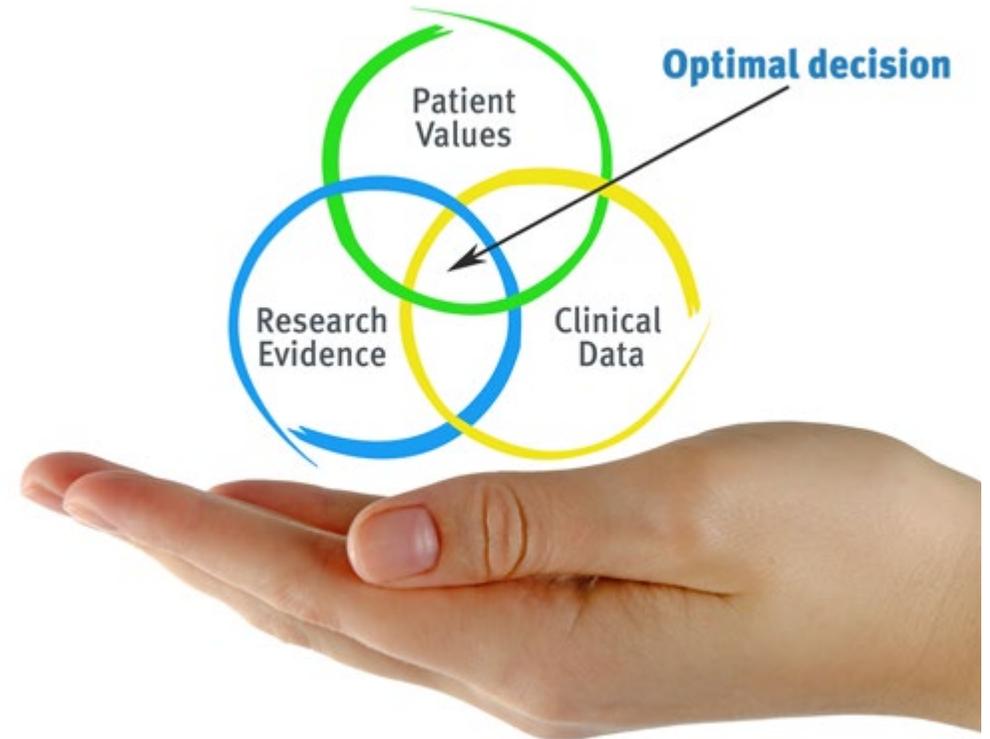
*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa 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 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 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 tomaran decisiones y emitieran 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, 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, 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 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 Diplomado en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físicogarantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Diplomado expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

*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 científico 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 Tecnológica**.

El título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reúne 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**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

Avalado por la NBA



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



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

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

# Diplomado

## Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

Avalado por la NBA

