

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese

Approvato dall'NBA





Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/istruttore-fitness-attivita-fisica-persone-obese

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

Le cattive abitudini alimentari e lo stile di vita sedentario generalizzato tra la popolazione adulta hanno favorito la diffusione dell'obesità nelle diverse fasce di età. L'esercizio fisico è quindi fondamentale per ritrovare una buona salute, ed è perciò estremamente necessario che gli istruttori di fitness abbiano una preparazione specifica per trattare questo tipo di utenti, tenendo conto delle loro condizioni per evitare possibili infortuni. Questo programma accademico pone pertanto un' enfasi particolare sulla pianificazione e sulla programmazione dell'allenamento adattato alle caratteristiche specifiche di questi individui, al fine di generare cambiamenti percepibili nella loro salute.



“

Impara a ideare piani di allenamento basati sulle esigenze delle persone affette da obesità e diventa un professionista ricercato nel settore”

L'obesità è oggi una delle malattie più diffuse al mondo, anche se probabilmente la più sottovalutata, dato che in generale è percepita come un semplice problema estetico. Si tratta di una patologia multifattoriale che altera completamente l'organismo, colpendo il metabolismo e il normale funzionamento degli organi.

Uno stile di vita sedentario e un'alimentazione eccessiva e inadeguata sono due degli elementi che incidono maggiormente sullo sviluppo di questa malattia. La convinzione semplicistica che un aumento dell'attività fisica e una dieta adeguata siano sufficienti per il suo trattamento è ormai considerata come inefficace, poiché l'organismo in questo stato patologico non risponde allo stesso modo.

In questo programma si presta particolare attenzione alla pianificazione e alla programmazione dell'allenamento adattato alle caratteristiche specifiche di questi individui, al fine di generare cambiamenti percepibili nella loro salute.

Il tutto riunito in un programma accademico della durata di sei settimane, che è destinato a diventare un punto di svolta nella carriera professionale dello studente. Un programma progettato da e per i migliori, e garantito da una grande istituzione educativa come TECH.

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Attività Fisica e Sport
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet

“

Il tuo lavoro di Istruttore di Fitness può dare una svolta alla vita e alla salute delle persone, e motivarle a raggiungere una miglior forma fisica”

“

Trattandosi di un programma accademico online, potrai studiare ovunque e in qualsiasi momento”

TECH ti fornirà gli strumenti necessari a dare uno slancio alla tua carriera professionale.

Fidati, non troverai nel mercato un programma più completo di questo”

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale di questo esaustivo programma accademico è quello di aiutare gli studenti ad acquisire le conoscenze, gli strumenti e le competenze che consentiranno loro di svolgere con successo il proprio lavoro, in particolare con le persone obese. Queste conoscenze diventeranno la principale risorsa del professionista per accedere ad un mercato del lavoro che richiede sempre più Istruttori di Fitness esperti nel settore.





“

*Studia in TECH e vedrai realizzati
i tuoi obiettivi professionali”*



Obiettivi generali

- ♦ Acquisire conoscenze basate sull'evidenza scientifica più attuale con totale applicabilità nel campo pratico
- ♦ Padroneggiare tutti i metodi più avanzati per la valutazione della prestazione sportiva
- ♦ Conoscere a fondo e mettere in pratica con padronanza i metodi di allenamento più attuali, per migliorare le prestazioni sportive e la qualità della vita, nonché per ottenere miglioramenti nella cura delle patologie più comuni
- ♦ Padroneggiare i principi su cui si basano la Fisiologia dell'Esercizio e la Biochimica
- ♦ Integrare con successo alla pratica reale tutte le conoscenze acquisite nei vari moduli





Obiettivi specifici

- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della fisiopatologia dell'obesità e del suo impatto sulla salute
- ◆ Comprendere le limitazioni fisiche dell'individuo obeso
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare il corso in modo individuale e adeguato a un soggetto affetto da obesità



*I tuoi obiettivi coincidono con i nostri.
Se tu cresci, cresciamo anche noi"*

03

Direzione del corso

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti del settore sportivo che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studi eccellente. All'elaborazione dei contenuti partecipano inoltre esperti di altre aree, che completano il piano di studi in modo interdisciplinare e trasversale, dando alla specializzazione un senso compiuto. Questo personale docente sarà l'incaricato di fornire agli studenti le conoscenze più recenti sul mercato.





“

Ciò che si studia è molto importante, ma sapere come metterlo in pratica lo è ancora di più. Il nostro personale docente ti aiuterà a svolgere questo compito”

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Coordinatore di Preparazione Fisica EDM
- ◆ Preparatore fisico della Prima Squadra EDM
- ◆ Master Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD) COE
- ◆ Certificazione EXOS
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza per la Prevenzione di Lesioni, Riadattamento Funzionale e Fisico-Sportivo
- ◆ Specialista in Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e della Prestazione Fisica
- ◆ Studi Post-Laurea in Attività Fisica per Persone affette da Patologie
- ◆ Diploma in Studi Avanzati (DEA) presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ◆ Dottorato Privato in Alta Prestazione Sportiva (ARD)



Personale docente

Dott. Renda, Juan

- ◆ Professore in Educazione Fisica ISEF N.1 "Dott. Enrique Romero Brest"
- ◆ Laurea in Chinesiologia e Fisiatria Istituto Universitario Fondazione H.A. Baceo
- ◆ Laurea in Educazione Fisica con Orientamento alla Fisiologia del Lavoro Fisico presso l'Università Nazionale Gral. San Martin
- ◆ Master in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

04

Struttura e contenuti

Al fine di rendere il personal trainer un vero e proprio esperto in attività fisica per le persone con obesità, TECH ha progettato il più completo e aggiornato compendio di contenuti del mercato. Lo studente avrà così la garanzia di avere a disposizione competenze complete basate sulle più recenti evidenze scientifiche e sostenute dal massimo rigore. Conoscenze che lo studente potrà acquisire in sole sei settimane.





“

*Benvenuto nella biblioteca di
contenuti più completa disponibile
oggi sul mercato accademico"*

Modulo 1. Obesità e attività fisica

- 1.1. L'obesità
 - 1.1.1. Evoluzione dell'obesità: questioni culturali e sociali associate
 - 1.1.2. Obesità e comorbidità: il ruolo dell'interdisciplinarietà
 - 1.1.3. L'obesità infantile e il suo impatto sulla futura età adulta
- 1.2. Basi fisiopatologiche
 - 1.2.1. Obesità e rischi per la salute
 - 1.2.2. Aspetti fisiopatologici dell'obesità
 - 1.2.3. Obesità e patologie associate
- 1.3. Valutazione e diagnosi
 - 1.3.1. Composizione corporea: modello a 2 e 5 componenti
 - 1.3.2. Valutazione: principali valutazioni morfologiche
 - 1.3.3. Interpretazione dei dati antropometrici
 - 1.3.4. Prescrizione di esercizio fisico per la prevenzione e il miglioramento dell'obesità
- 1.4. Protocolli e trattamenti
 - 1.4.1. Prima linea guida terapeutica: modifica dello stile di vita
 - 1.4.2. Nutrizione: ruolo nell'obesità
 - 1.4.3. Esercizio: ruolo nell'obesità
 - 1.4.4. Trattamento farmacologico
- 1.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con obesità
 - 1.5.1. Precisazione del livello del cliente
 - 1.5.2. Obiettivi
 - 1.5.3. Processi di valutazione
 - 1.5.4. Operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 1.6. Programmazione dell'allenamento della forza in pazienti con obesità
 - 1.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 1.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti obesi
 - 1.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti obesi
 - 1.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi





- 1.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in pazienti con obesità
 - 1.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 1.7.2. Volume, intensità e recupero nell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 1.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 1.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza per i pazienti obesi
- 1.8. Salute delle articolazioni e allenamento complementare per i pazienti con obesità
 - 1.8.1. Allenamento complementare per i pazienti con obesità
 - 1.8.2. Allenamento della flessibilità per pazienti obesi
 - 1.8.3. Miglioramento del controllo del tronco e della stabilità nelle persone obese
 - 1.8.4. Altre considerazioni sull'allenamento delle persone obese
- 1.9. Aspetti psicosociali dell'obesità
 - 1.9.1. Importanza del trattamento interdisciplinare dell'obesità
 - 1.9.2. Disturbi del comportamento alimentare
 - 1.9.3. Obesità in età infantile
 - 1.9.4. Obesità in età adulta
- 1.10. Nutrizione e altri fattori legati all'obesità
 - 1.10.1. Scienze "omiche" e obesità
 - 1.10.2. Il microbiota e la sua influenza sull'obesità
 - 1.10.3. Protocolli di intervento nutrizionale nell'obesità: le prove
 - 1.10.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

“ *Allena le persone affette da obesità con risultati garantiti grazie alle conoscenze acquisite in questo programma* ”

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



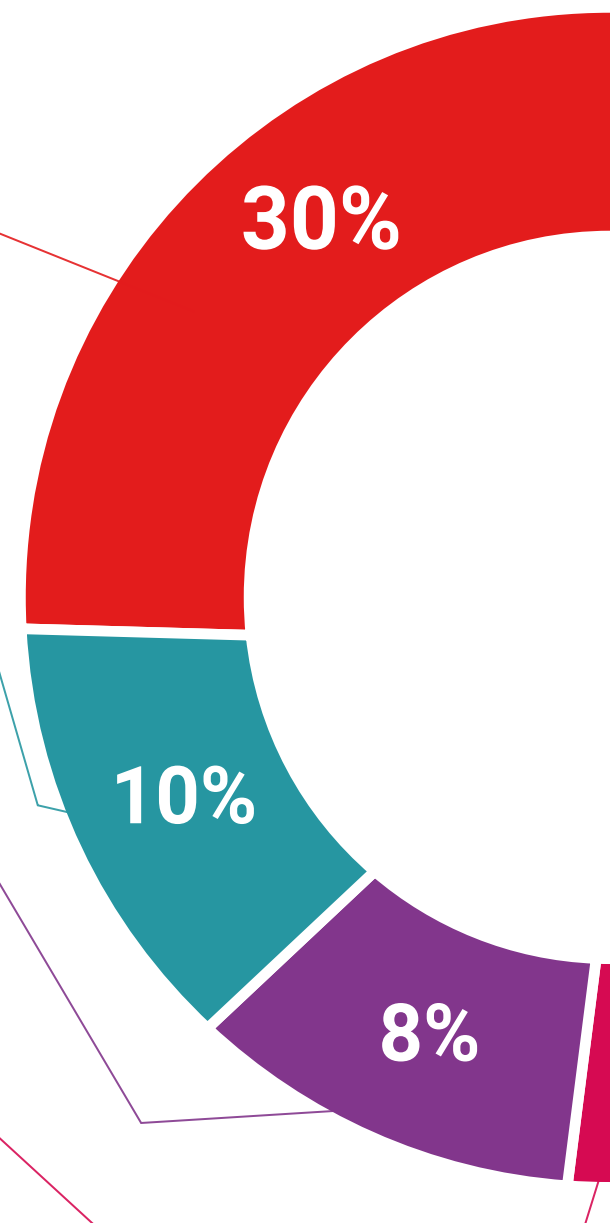
Pratiche di competenze e competenze

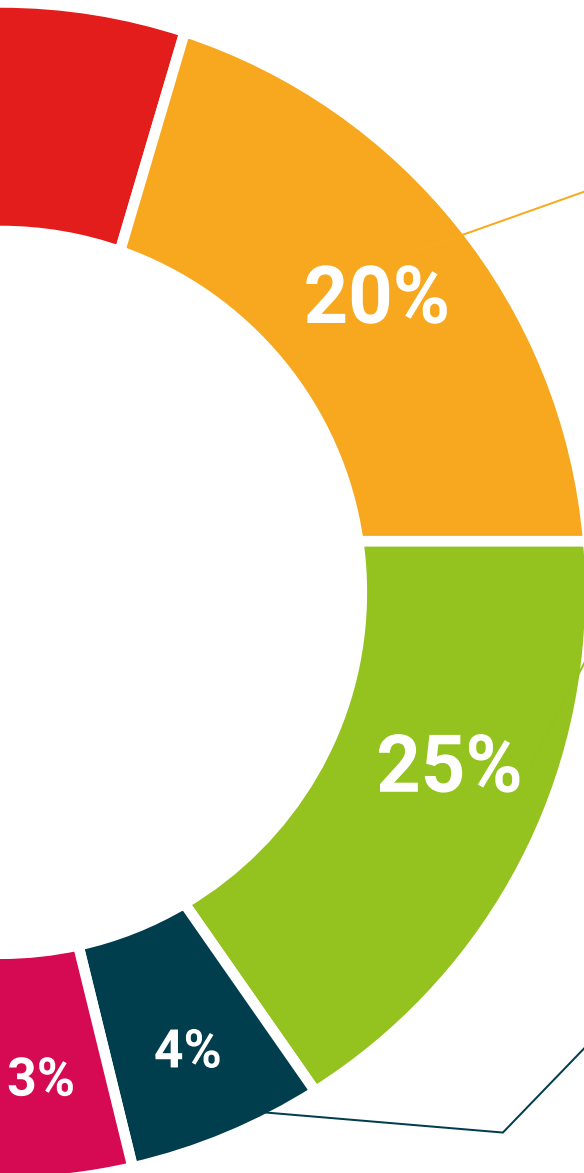
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo studio e ricevi la tua
qualifica universitaria senza spostamenti o
fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da TECH Università Tecnologica esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese**

N.° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



*Apostille dell'Aia Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla ad un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale

tech università
tecnologica

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Attività
Fisica nelle Persone Obese

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Istruttore di Fitness per l'Attività Fisica nelle Persone Obese

Approvato dall'NBA

