

# Curso

## Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/monitor-ginasio-obesidade-exercicio-fisico](http://www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/curso/monitor-ginasio-obesidade-exercicio-fisico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

Os maus hábitos alimentares e o sedentarismo geral entre a população adulta levaram a um estado de obesidade em pessoas de todas as idades. Neste sentido, para recuperar o estado de saúde positivo, o exercício físico é essencial e torna-se necessário que os monitores de ginásio disponham de uma capacitação específica para lidar com estes utilizadores, tendo em conta o seu estado e evitando possíveis lesões. Por isso, este curso destaca especialmente o planeamento e a programação do treino ajustado à disfuncionalidade destas pessoas para provocar mudanças perceptíveis na sua saúde.



“

*Aprenda a elaborar planos de treino com base nas necessidades de pessoas com obesidade e torne-se num profissional procurado neste setor”*

A obesidade converteu-se numa das doenças mais frequentes do mundo, embora a mais desvalorizada de todas, sendo percecionada pela população como um mero problema estético. Trata-se de uma patologia multifatorial que altera completamente o organismo, afetando o metabolismo e o funcionamento normal dos órgãos.

O sedentarismo e a alimentação excessiva e inadequada são dois dos elementos com maior repercussão no desenvolvimento desta doença. No entanto, a crença simplista de que um aumento da atividade física e a diminuição na ingestão de alimentos são suficientes para o seu tratamento revelou-se ineficaz, dado que o sistema neste estado patológico não responde da mesma maneira.

Por isso, este curso reforça especialmente o planeamento e a programação do treino ajustado à disfuncionalidade destes indivíduos para assim conseguir provocar mudanças perceptíveis na sua saúde.

Tudo isto, condensado num curso ministrado durante seis meses e que se irá tornar um ponto de viragem na carreira profissional do aluno. Uma qualificação concebida por e para os melhores e que tem a garantia de uma grande instituição educativa como a TECH.

Este **Curso de Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em atividade física e desporto
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático proporciona informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o desempenho profissional
- Exercícios práticos através dos quais realizar um processo de autoavaliação que permite melhorar a aprendizagem
- A ênfase especial em metodologias inovadoras
- Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Torne-se um ponto de inflexão positivo na saúde das pessoas, motivando a sua mudança física como monitor de ginásio”*

“

*Como se trata de um curso online,  
poderá estudar onde e quando quiser”*

*A TECH vai proporcionar-lhe as  
ferramentas necessárias para  
potenciar o seu impulso profissional.*

*Não encontrará no mercado um  
curso mais completo e atualizado  
que este, acredite.*

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que refletem a sua experiência profissional nesta especialização, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que irá proporcionar uma especialização imersiva programada para a capacitação em situações reais.

A conceção deste curso assenta na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.



# 02 Objetivos

Este curso completíssimo tem como objetivo principal potencializar no aluno a aquisição de conhecimentos, ferramentas e competências que lhe permitam exercer o seu trabalho com sucesso, tendo uma segurança particular ao lidar com pessoas obesas. Estes conhecimentos vão tornar-se a principal mais-valia do profissional para entrar num mercado de trabalho com cada vez mais procura de monitores de ginásio especializados.







“

*Estuda na TECH e começa a ver como os teus objetivos se tornam realidade”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Adquirir conhecimentos baseados na mais recente evidência científica, com plena aplicabilidade no campo prático
- ♦ Dominar os métodos mais modernos de avaliação do desempenho desportivo
- ♦ Dominar e aplicar com segurança os métodos de treino mais atuais para melhorar o rendimento desportivo e a qualidade de vida, bem como as patologias mais comuns
- ♦ Dominar os princípios que regulam a fisiologia do exercício e a bioquímica
- ♦ Integrar corretamente todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real





## Objetivos específicos

---

- ♦ Para obter um conhecimento profundo da fisiopatologia da obesidade e das suas implicações para a saúde
- ♦ Compreender as limitações físicas do indivíduo obeso
- ♦ Ser capaz de planejar e programar o treino de uma forma individualizada numa pessoa com obesidade



*Os seus objetivos são os nossos objetivos. Se você crescer, esta instituição também crescerá"*



03

# Direção do curso

O quadro docente do curso inclui profissionais da área desportiva que refletem a experiência dos seus anos de liderança de um setor em permanente crescimento. Da mesma maneira, na elaboração dos conteúdos participam especialistas de outras áreas que completam o plano de estudos de um modo interdisciplinar e transversal, conferindo à capacitação um sentido integral. Esta equipa docente está encarregada de disponibilizar ao aluno os conhecimentos mais inovadores do mercado.





“

*O que estuda é muito importante, mas saber pô-lo em prática é fundamental. Este corpo docente vai ajudá-lo nesta tarefa"*

## Direção



### Dr. Dardo Rubina

- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Coordenador da Preparação Física EDM
- ♦ Preparador físico da Primeira Equipa da EDM
- ♦ Mestrado de Elevado Rendimento Desportivo (ARD) COE
- ♦ Certificação EXOS
- ♦ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ♦ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Rendimento Físico e Desportivo
- ♦ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Rendimento Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ♦ Licenciatura em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castela a Mancha
- ♦ Doutoramento em Elevado Rendimento Desportivo (ARD)





## Professores

### Dr. Juan Renda

- Professor Nacional de Educação Física. ISEF N.º 1 "Dr. Enrique Romero Brest"
- Licenciatura em Cinesiologia e Fisioterapia. Instituto Universitário Fundação H.A. Bacelo
- Licenciatura em Educação Física com Orientação em Fisiologia do Trabalho Físico da Universidade Nacional Gral. San Martin
- Mestrado em Educação Física na Universidade Nacional de Lomas de Zamora

# 04

## Estrutura e conteúdo

Para converter o profissional das ciências desportivas num autêntico especialista em exercício físico para pessoas com obesidade, a TECH preparou os conteúdos mais completos e atualizados do mercado. Desta maneira, o aluno vai assegurar a aquisição de competências completas, baseadas na últimas evidências científicas e sustentadas no máximo rigor. Competências que, em apenas seis semanas, o aluno poderá dar por adquiridas.







“

*Bem-vindo à biblioteca  
de conteúdos mais completa  
do mercado acadêmico atual”*

## Módulo 1. Obesidade e exercício físico

- 1.1. A obesidade
  - 1.1.1. Evolução da obesidade: questões culturais e sociais associadas
  - 1.1.2. Obesidade e comorbilidades: o papel da interdisciplinaridade
  - 1.1.3. A obesidade infantil e o seu impacto na vida adulta
- 1.2. Bases fisiopatológicas
  - 1.2.1. A obesidade e os riscos para a saúde
  - 1.2.2. Aspetos fisiopatológicos da obesidade
  - 1.2.3. Obesidade e patologias associadas
- 1.3. Avaliação e diagnóstico
  - 1.3.1. Composição do corpo: modelo de dois componentes e cinco componentes
  - 1.3.2. Avaliação: principais avaliações morfológicas
  - 1.3.3. Interpretação de dados antropométricos
  - 1.3.4. Prescrição de exercício físico para a prevenção e melhoria da obesidade
- 1.4. Protocolos e tratamentos
  - 1.4.1. Primeira orientação terapêutica: modificação do estilo de vida
  - 1.4.2. Nutrição: papel na obesidade
  - 1.4.3. Exercício: papel na obesidade
  - 1.4.4. Tratamento farmacológico
- 1.5. Planeamento do treino em doentes com obesidade
  - 1.5.1. Especificação do nível do cliente
  - 1.5.2. Objetivos
  - 1.5.3. Processos de avaliação
  - 1.5.4. Operacionalidade dos recursos espaciais e materiais
- 1.6. Programação de treino de força para doentes obesos
  - 1.6.1. Objetivos de treino de força em pessoas obesas
  - 1.6.2. Volume, intensidade e recuperação do treino de força em pessoas obesas
  - 1.6.3. Seleção de exercícios e métodos de treino de força em pessoas obesas
  - 1.6.4. Objetivos de treino de força em pessoas obesas





- 1.7. Programação de treino de resistência para doentes obesos
  - 1.7.1. Objetivos do treino de resistência em pessoas obesas
  - 1.7.2. Volume e intensidade e recuperação do treino da resistência em pessoas obesas
  - 1.7.3. Métodos de seleção de exercícios e de treino de resistência para pessoas obesas
  - 1.7.4. Conceção de programas de treino de resistência para pessoas obesas
- 1.8. Saúde articular e treino complementar em doentes com obesidade
  - 1.8.1. Treino complementar em obesidade
  - 1.8.2. Treino da ADM / flexibilidade em pessoas obesas
  - 1.8.3. Melhoria do controlo e estabilidade do tronco em pessoas obesas
  - 1.8.4. Outras considerações de treino para a população obesa
- 1.9. Aspetos psicossociais da obesidade
  - 1.9.1. Importância do tratamento interdisciplinar da obesidade
  - 1.9.2. Distúrbios de comportamento alimentar
  - 1.9.3. Obesidade nas crianças
  - 1.9.4. Obesidade em adultos
- 1.10. Nutrição e outros fatores relacionados com a obesidade
  - 1.10.1. Ciências "ómicas" e obesidade
  - 1.10.2. Microbiota e a sua influência na obesidade
  - 1.10.3. Protocolos de intervenção nutricional na obesidade: as evidências
  - 1.10.4. Recomendações nutricionais para o exercício físico

“

*Treine pessoas com obesidade,  
com a plena garantia de resultados  
ao frequentar este curso”*



05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.



*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”*



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*





## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.





No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



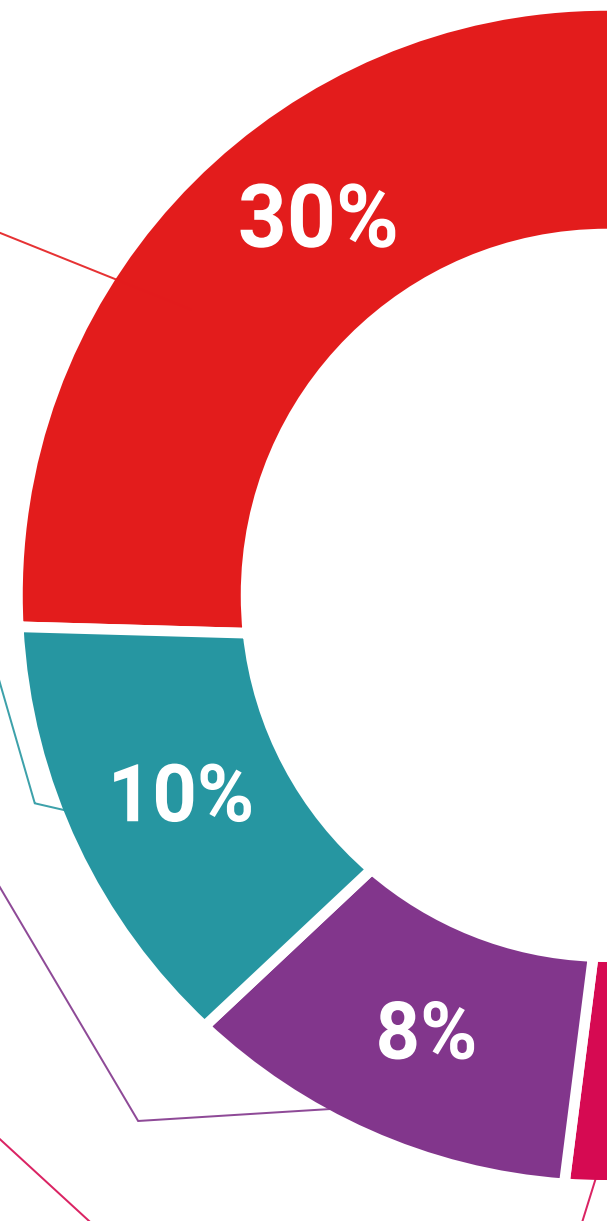
#### Práticas de aptidões e competências

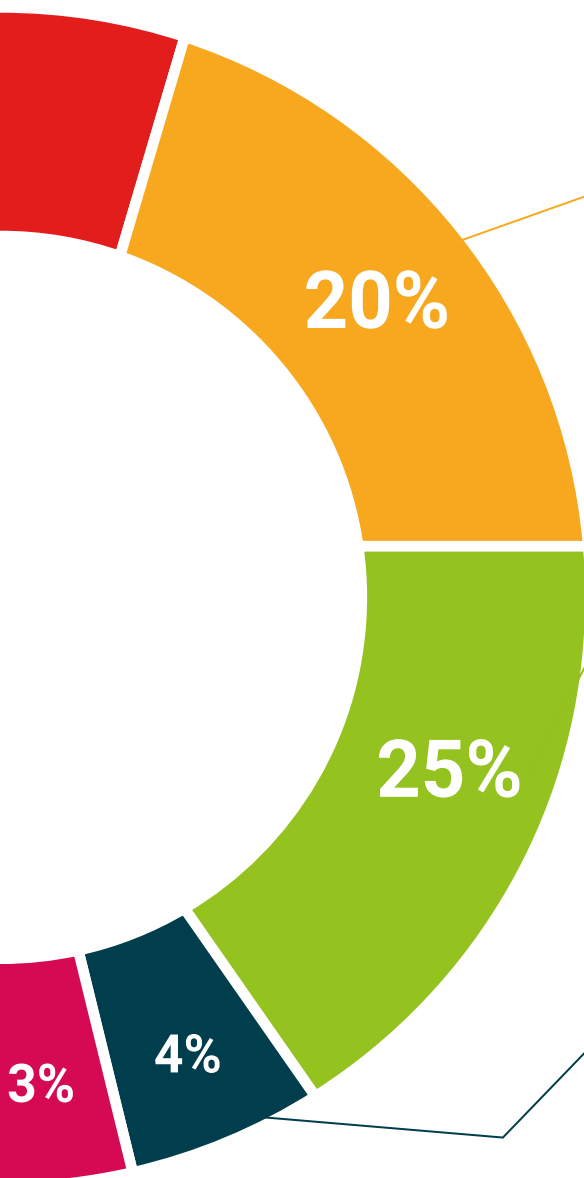
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.





06

# Certificação

O Curso de Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100 % válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Curso de Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

Monitor de Ginásio  
para Obesidade  
e Exercício Físico

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online



# Curso

## Monitor de Ginásio para Obesidade e Exercício Físico

Reconhecido pela NBA

