

Curso

Obesidade e Exercício Físico

Reconhecido pela NBA





Curso

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/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

As pessoas com obesidade devem incluir o exercício físico como parte da sua vida quotidiana. No entanto, é essencial que estas atividades sejam orientadas por um profissional capaz de adaptar as rotinas desportivas às suas necessidades. Por isso, esta capacitação foi concebida para especializar os profissionais do desporto na conceção de programas para pessoas com obesidade.



“

As pessoas obesas que praticam rotinas desportivas orientadas por um profissional notarão uma melhoria na sua saúde e aparência física”

A obesidade tornou-se uma das doenças mais comuns no mundo, embora seja a mais subestimada de todas, sendo percebida pela população como um simples problema estético. Trata-se de uma patologia multifatorial que altera completamente o organismo, afetando o metabolismo e o funcionamento normal dos órgãos.

Um estilo de vida sedentário e uma alimentação excessiva e desadequada são dois dos elementos com maior impacto no desenvolvimento desta doença. No entanto, a crença simplista de que um aumento da atividade física e uma diminuição da ingestão alimentar é suficiente para o seu tratamento tem sido vista como um tratamento ineficaz, dado que o sistema neste estado patológico não responde da mesma forma.

Assim, neste programa será dada especial ênfase ao planeamento e programação de um treino ajustado à disfuncionalidade destes indivíduos, de forma a gerar mudanças perceptíveis na sua saúde. Para além de criarem hábitos de vida saudáveis que poderão manter para o resto das suas vidas.

Para se capacitar neste ramo, a TECH concebeu este programa, com conteúdos de mais elevada qualidade pedagógica e educativa, que visa transformar os alunos em profissionais de sucesso, seguindo os mais elevados padrões de qualidade de ensino a nível internacional. Além disso, como é uma capacitação online, o aluno não está condicionado por horários fixos ou pela necessidade de se deslocar a um local físico, mas pode aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, equilibrando o seu trabalho ou vida pessoal com a sua vida académica.

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

- ◆ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialista em Personal Training
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ◆ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras em pessoal
- ◆ Lições 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



Os personal trainers deveriam especializar-se nos programas de exercício mais benéficos para as pessoas obesas, a fim de melhorar a sua saúde e qualidade de vida"

“

Este Curso é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como personal trainer, também obterá um certificado emitido pela TECH Universidade Tecnológica”

O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma especialização imersiva programada para treinar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o instrutor deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Programa académico. Para tal, o profissional poderá contar com um sistema inovador de vídeos interativos realizados por especialistas reconhecidos em Obesidade e Exercício Físico e com grande experiência.

O programa lhe permitirá praticar em ambientes simulados, proporcionando uma aprendizagem imersiva, programada para capacitar diante de situações reais.

Este Curso 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com a sua profissão enquanto aumenta os seus conhecimentos neste campo.



02 Objetivos

O principal objetivo do programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórico-prática, para que o profissional de ciências do desporto atinja um domínio prático e de forma rigorosa da aplicação do personal training terapêutico.



“

O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional” Não hesite mais e junte-se a nós”



Objetivos gerais

- ◆ Compreender as diferentes variáveis do treino e a sua aplicação em pessoas com patologias
- ◆ Oferecer uma visão ampla da patologia e das suas características mais relevantes
- ◆ Obter uma visão geral das patologias mais frequentes na sociedade
- ◆ Compreender os fatores desencadeantes da doença mais relevantes para evitar o aparecimento de comorbilidades ou a própria doença
- ◆ Conhecer as contraindicações existentes nas diferentes patologias a fim de evitar possíveis efeitos contraproducentes do exercício físico





Objetivos específicos

- ◆ 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 planear e programar o treino de uma forma individualizada numa pessoa com obesidade

“

O campo desportivo precisa de profissionais formados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional”

03

Direção do curso

A nossa equipa docente, especialista em Personal Training, conta com um grande prestígio, sendo profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para o ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este programa com atualizações recentes na matéria que lhe permitirão capacitar-se e aumentar as suas competências neste setor.





“

*Aprenda com os melhores profissionais e torne-se
você mesmo um profissional de sucesso”*

Direção



Doutor Dardo Rubina

- ♦ Coordenador da fase de rendimento da Escola Desportiva Moratalaz, Clube de Futebol
- ♦ Formador físico das equipas de cadetes, juvenis e iniciados da Escola Desportiva Moratalaz
- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Personal trainer de desportistas de todas as idades, atletas de alto rendimento, futebolistas, etc., com mais de 18 anos de experiência
- ♦ Doutorado em Rendimento Desportivo pela Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Mestrado em Alto Rendimento Desportivo, Comité Olímpico Espanhol, Universidade Autónoma de Madrid
- ♦ Master coach pela IFBB
- ♦ Curso de Treino de Força Aplicado ao Rendimento Físico e Desportivo pela ACSM
- ♦ Especialista em Avaliação e Interpretação Fisiológica da Aptidão Física por Biokinetics
- ♦ Treinador de futebol de nível 2 pela Federação Real Espanhola de Futebol
- ♦ Especialista em Scouting Desportivo e Quantificação de Cargas pela Universidade de Melilla (especialização em futebol)
- ♦ Certificado em Estudos Avançados de Investigação pela Universidade de Castilla La Mancha
- ♦ Especialista em Musculação Avançada pela IFBB
- ♦ Especialista em Nutrição Avançada pela IFBB
- ♦ Pós-graduação em Farmacologia, Nutrição e Suplementação Desportiva pela Universidade de Barcelona

Professores

Dr. Juan Manuel Renda

- ◆ Professor de Educação Física na Universidade Metropolitana de Educação e Trabalho
- ◆ Professor na Licenciatura em Desporto de Alto Rendimento da Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ◆ Licenciatura em Educação Física com orientação para a fisiologia do trabalho físico na Universidade Nacional General San Martín
- ◆ Licenciado em Cinesiologia e Fisioterapia pelo Instituto Universitário Fundação H.A. Baceo
- ◆ Pós-graduação em Ensino de Educação Física pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora

Dra. María Belén Ávila

- ◆ Psicóloga desportiva do Club Atlético Vélez Sarsfield
- ◆ Especialista no serviço de Nutrição e Diabetes em vários centros como o Hospital de Clínicas José de San Martín
- ◆ Especialista no Programa Terapêutico Integral para o tratamento do Excesso de Peso e Obesidade
- ◆ Licenciada em Psicologia pela Universidade de Salamanca
- ◆ Licenciado em Desporto de Alto Rendimento pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ◆ Especialização em Psicologia do Desporto pela APDA

Dr. Guillermo Javier Crespo

- ◆ Coordenador do ginásio Club Body
- ◆ Coordenador do ginásio e do centro de treino Associação Calabresa
- ◆ Treinador adjunto no programa de deteção e desenvolvimento dos jovens no levantamento de peso na Associação Calabriana e no Ginásio de San Carlos
- ◆ Licenciado em Nutrição pelo Instituto Universitário de Ciências da Saúde HA Barceló

Dr. Emilio Jose Masabeu

- ◆ Professor do Seminário de Aprendizagem Motora na Universidade Nacional de Villa María
- ◆ Professor de Neurodesenvolvimento Motor na Universidade Nacional de La Matanza
- ◆ Professor do Seminário de Atividade Física e Obesidade na Universidade Favaloro
- ◆ Responsável pelo trabalho prático em Cinefilaxia na Universidade de Buenos Aires
- ◆ Licenciado em Cinesiologia pela Universidade de Buenos Aires

Dr. Eric Vallodoro

- ◆ Professor titular do Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Coordenador do Laboratório de Biomecânica e Fisiologia do Exercício do Instituto Superior Modelo Lomas
- ◆ Licenciatura em Desporto de Alto Rendimento pela Universidade Nacional de Lomas de Zamora
- ◆ Licenciado em Ensino de Educação Física no Instituto Superior Modelo Lomas

Dr. Raúl Supital Alejandro

- ◆ Professor de Atividade Física e Saúde na Universidade Católica de Salta
- ◆ Professor na Licenciatura de Educação Física e Desporto na Universidade Nacional de Rio Negro
- ◆ Professor de Anatomia Funcional e Biomecânica na Universidade Nacional de Villa María
- ◆ Chefe do Departamento de Ciências Biológicas do ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Licenciado em Cinesiologia e Fisioterapia pela Universidade de Buenos Aires

04

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância da atualidade de uma capacitação de qualidade no campo do personal training e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.



“

Dispomos do programa científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação”

Módulo 1. Obesidade e exercício físico

- 1.1. Definição, contextualização e epidemiologia
 - 1.1.1. Evolução da obesidade: questões culturais e sociais associadas
 - 1.1.2. Obesidade e comorbidades: o papel da interdisciplinaridade
 - 1.1.3. A obesidade infantil e o seu impacto na futura vida adulta
- 1.2. Bases fisiopatológicas
 - 1.2.1. Definição de obesidade e riscos para a saúde
 - 1.2.2. Aspectos fisiopatológicos da obesidade
 - 1.2.3. Obesidade e patologias associadas
- 1.3. Avaliação e diagnóstico
 - 1.3.1. Composição do corpo: modelo de 2 componentes e 5 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 linha de orientação terapêutica: modificação do estilo de vida
 - 1.4.2. Nutrição: papel na obesidade
 - 1.4.3. Exercício: papel na obesidade
 - 1.4.4. Tratamentos farmacológico
- 1.5. Planeamento de treino em pacientes com obesidade
 - 1.5.1. Definição e especificação do nível do cliente
 - 1.5.2. Definição e especificação dos objetivos
 - 1.5.3. Definição e especificação dos processos de avaliação
 - 1.5.4. Definição e concretização da operacionalidade no que diz respeito aos recursos espaciais e materiais
- 1.6. Programação de treino de força para pacientes 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 pacientes obesos
 - 1.7.1. Objetivos do treino de resistência em pessoas obesas
 - 1.7.2. Volume e intensidade e recuperação do treino de 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 pacientes 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. Aspectos psicossociais da obesidade
 - 1.9.1. Importância do tratamento interdisciplinar da obesidade
 - 1.9.2. Perturbações do 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 "ômicas" e obesidade
 - 1.10.2. Microbiota e a sua influência na obesidade
 - 1.10.3. Protocolos de intervenção nutricional na obesidade: as provas
 - 1.10.4. Recomendações nutricionais para a prática de exercício físico



Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”

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.



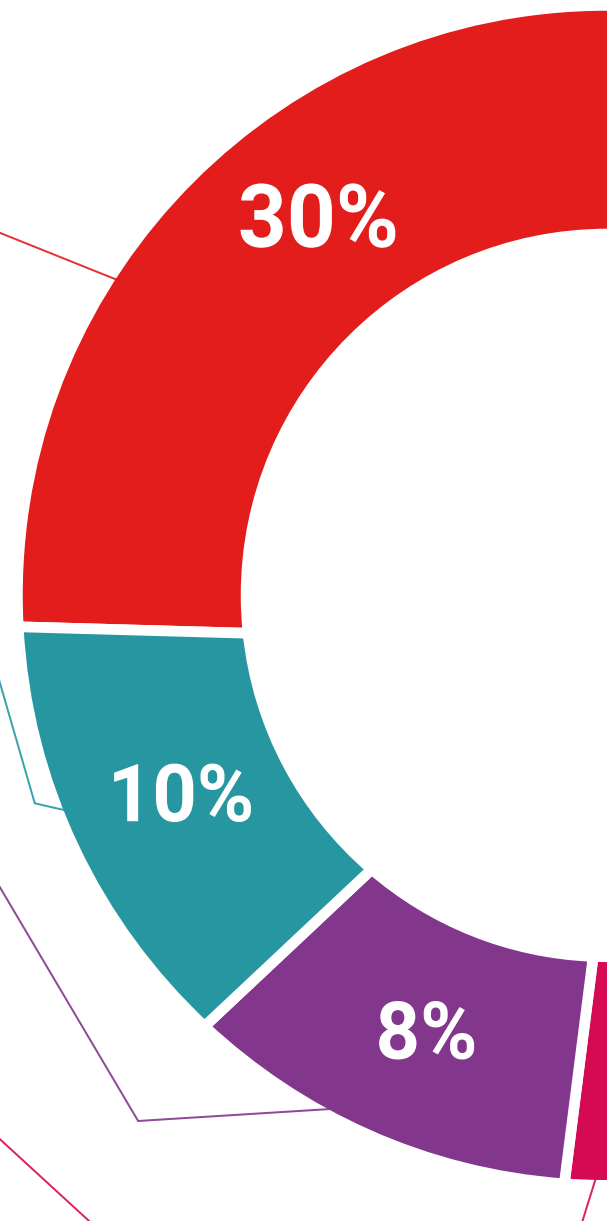
Práticas de aptidões e competências

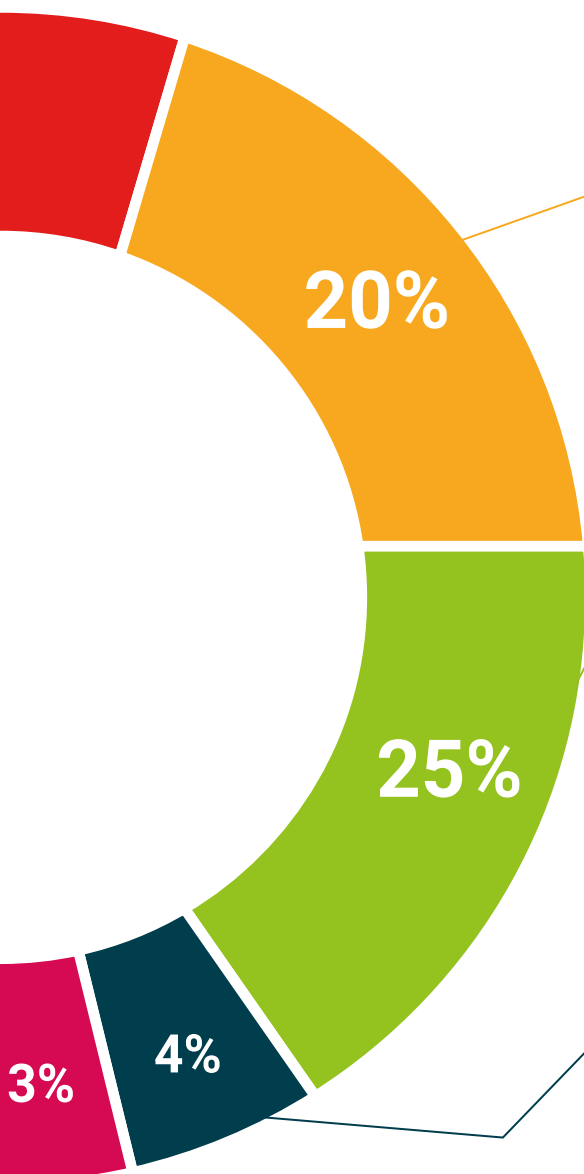
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Obesidade Exercício Físico garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de 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 Obesidade e Exercício Físico** conta com o conteúdo educacional 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.

Certificação: **Curso de 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.



Curso

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

Obesidade e Exercício Físico

Reconhecido pela NBA

