

Curso

Exercício Físico e Obesidade





Curso

Exercício Físico e Obesidade

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Qualificação: 6 ECTS
- » Dedicção 16h/semana
- » Horário: Ao seu ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso/atividade-fisica-obesidade

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A Exercício Físico é um dos pilares fundamentais, cujo objetivo é conseguir uma perda de peso sustentada ao longo do tempo que reduza o risco que o excesso de peso causa à saúde do paciente.

Com este curso ficará a conhecer as mais recentes técnicas e inovações relativas à Exercício Físico e Obesidade. Uma oportunidade de aprendizagem única acompanhada por especialistas de renome no setor.





“

*Melhore a qualidade do atendimento
aos seus pacientes com este inovador
especialização sobre Obesidade”*

A obesidade, a verdadeira epidemia do século XXI até ao surgimento da COVID-19, representa um grande problema de saúde global. A OMS estima que pode afetar 650 milhões de sujeitos em todo o mundo, com uma mortalidade associada de cerca de 2,8 milhões de pessoas/ano.

É uma síndrome heterogénea com avanços contínuos na sua fisiopatologia e etiopatogenia (genética, epigenética, novos mecanismos hormonais de controlo, nutrigenómica, microbiológica, etc.) que estão a permitir uma melhor caracterização dos fatores que afetam os processos envolvidos na homeostase energética e no desenvolvimento da obesidade.

O aumento da sua incidência, as comorbidades que a acompanham e levam a um aumento significativo da mortalidade, especialmente cardiovascular e cancerígena, os vários tratamentos médicos e cirúrgicos disponíveis, juntamente com o aumento exponencial das despesas de saúde que a obesidade representa, fazem dela um foco de atenção permanente.

A prevenção neste campo é essencial devendo ser adotada uma abordagem multidisciplinar, destinada a implementar mudanças no estilo de vida: em particular o exercício físico e os padrões alimentares, que devem ser iniciados o mais cedo possível.

Os profissionais devem saber diagnosticar corretamente a obesidade e as suas complicações e propor estratégias de tratamento adequadas nas três áreas fundamentais de ação: nutrição, exercício físico e atitudes em relação à alimentação, às quais devemos acrescentar medicamentos e cirurgia bariátrica nos pacientes em que estes são indicados.

Na última década, foram feitos enormes avanços no conhecimento da obesidade, que aproximaram cada vez mais a Medicina de Precisão, exigindo que o profissional estivesse adequadamente preparado para fornecer novas respostas terapêuticas. O enorme desenvolvimento de novas tecnologias, trazido pela Covid-19, através de aplicações de saúde, permite a capacitação dos pacientes e ajuda na tomada de decisões.

Este **Curso de Exercício Físico e Obesidade** 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 Obesidade
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático destes reúne informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício profissional.
- Novidade sobre Obesidade
- Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras em Obesidade
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- Possibilidade de aceder aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



Este é o melhor curso que encontrará para se especializar em Exercício Físico e Obesidade”

“

Este é o melhor investimento que fará ao selecionar um curso de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos sobre a Obesidade, também obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica”

O corpo docente do programa inclui profissionais do setor da Obesidade que trazem para esta especialização a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de empresas de referência 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 elaboração 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 curso académico. Para tal, o profissional terá a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos feitos por especialistas de renome em Obesidade e com vasta experiência médica.

Dê este passo e junte-se à nossa equipe. Você encontrará o melhor material didático para facilitar seu estudo.

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



02 Objetivos

O Curso de Exercício Físico e Obesidade visa melhorar o desempenho do profissional de medicina, com os desenvolvimentos mais recentes e tratamentos mais inovadores no setor.



“

*Esta é a sua oportunidade de conhecer
os últimos tratamentos em Obesidade”*



Objetivo geral

- ♦ Atualizar os conhecimentos do médico sobre as novas tendências na nutrição humana, tanto em situações de saúde como patológicas, através da medicina baseada em evidências
- ♦ Promover estratégias de trabalho baseadas no conhecimento prático das novas tendências em nutrição e sua aplicação às patologias tanto de crianças como de adultos, onde estas desempenham um papel fundamental na sua terapia.
- ♦ Favorecer a aquisição de habilidades e competências técnicas, através de um poderoso sistema audiovisual e a possibilidade de desenvolvimento através de workshops de simulação online e/ou especialização específica
- ♦ Incentivar o estímulo profissional através da especialização contínua e da pesquisa



Uma oportunidade criada para profissionais que procuram um curso intensivo e eficaz para darem um passo significativo na sua profissão"





Objetivos específicos

- ♦ Ter um conhecimento profundo dos conceitos relacionados com o exercício físico
- ♦ Conduzir uma avaliação funcional baseada em provas científicas
- ♦ Estabelecer um programa de atividade física baseado na avaliação
- ♦ Compreender os diferentes tipos de programas de atividade física adequados à idade e à condição física
- ♦ Estabelecer os exercícios não lesivos para pacientes obesos
- ♦ A atividade física como um hábito para prevenir a obesidade
- ♦ A abordagem fisioterapêutica das comorbilidades da obesidade e a sua transcendência no tratamento destas comorbilidades
- ♦ Aprofundar o trabalho de fisioterapia nas abordagens cirúrgicas na obesidade (pré e pós-cirurgia)

03

Direção do curso

O corpo docente do curso inclui especialistas de referência em Obesidade, que trazem para este curso a sua experiência profissional. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio participam na sua concepção e elaboração, completando o curso de forma interdisciplinar.





“

*Os principais profissionais da área reuniram-se para
lhe dar a conhecer os últimos desenvolvimentos
em Obesidade”*

ALTHY

OOD

Diretor Internacional Convidado

Considerado uma referência no tratamento de Doenças Metabólicas e Obesidade, o Doutor Samuel Szomstein é um prestigiado cirurgião que acumula uma vasta experiência profissional de mais de 25 anos. Neste sentido, fez parte de reconhecidas instituições como a Cleveland Clinic dos Estados Unidos, onde otimizou significativamente a qualidade de vida de muitos pacientes com doenças crônicas, como a Diabetes.

Entre as suas principais conquistas, destaca-se o seu papel como Diretor do Instituto de Cirurgia Laparoscópica Avançada e Bariátrica. Sob a sua liderança, esta instituição tornou-se pioneira no uso de técnicas minimamente invasivas, melhorando a experiência dos pacientes ao promover uma recuperação mais rápida. Ao mesmo tempo, esses métodos reduziram consideravelmente o risco de complicações adicionais, como infecções, anemia pós-operatória ou trombose venosa profunda. Neste âmbito, contribuiu para a formação de 70 profissionais, que posteriormente realizaram mais de 6.000 intervenções bariátricas para tratar o excesso de peso.

Além disso, conciliou este trabalho com a sua faceta de Investigador Clínico. De fato, publicou 25 capítulos de livros especializados e 280 artigos científicos sobre temas como as novas tecnologias para melhorar a segurança dos procedimentos cirúrgicos. Por sua vez, os seus minuciosos estudos sobre o impacto da Cirurgia Bariátrica permitiram desenvolver estratégias avançadas para otimizar o bem-estar mental e físico dos indivíduos após as suas operações.

No seu compromisso com a excelência na saúde, participou em diversas conferências internacionais para partilhar os mais recentes avanços terapêuticos em temas como as técnicas laparoscópicas mais inovadoras para reduzir a dor ou o uso de robótica para visualizar em detalhe a anatomia dos pacientes. Isso permitiu que os especialistas adotassem uma abordagem multidisciplinar para aumentar a eficácia dos seus resultados clínicos.



Dr. Szomstein, Samuel

- ♦ Diretor do Instituto de Cirurgia Bariátrica e Metabólica na Cleveland Clinic, Estados Unidos
- ♦ Presidente do Comité Internacional da Sociedade Americana de Cirurgia Bariátrica e Metabólica
- ♦ Residência em Cirurgia Geral no Long Island Jewish Medical Center, Estados Unidos
- ♦ Residência em Cirurgia Geral no New York Hospital Medical Center of Queens, Estados Unidos
- ♦ Licenciado em Medicina pela Universidad Central de Venezuela
- ♦ Membro: Comité da Federação Internacional de Cirurgia da Obesidade e Distúrbios Metabólicos, Bariatric Surgical Practice and Patient Care, Bariátrica e Metabólica Ibero-americana, Conselho editorial do Bariatric Times

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dr. Víctor Puigdevall Gallego

- ♦ Doutor em Medicina e Cirurgia
- ♦ Especialista em Endocrinologia e Nutrição no Complexo Hospitalar de Soria
- ♦ Professor associado na Universidade de Valladolid (anos académicos 2005-2012)

Professores

Dra. Sandra García Lázaro

- ♦ Formada em Fisioterapia no Complexo Hospitalar de Soria
- ♦ Professora associado de Fisioterapia na Faculdade de Fisioterapia de Soria



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi elaborada pelos melhores profissionais especialistas em Obesidade, com ampla experiência e reconhecido prestígio na profissão, respaldada pelo volume de casos revistos, estudados e diagnosticados e com amplo conhecimento das novas tecnologias aplicadas à anestesiologia.



“

Este Curso conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado”

Módulo 1 Exercício Físico e Obesidade

- 1.1. Influência do exercício físico no equilíbrio energético
- 1.2. Avaliação funcional do paciente obeso
 - 1.2.1. Capacidade motora
 - 1.2.2. Flexibilidade
 - 1.2.3. Força muscular
 - 1.2.4. Cardiorrespiratória
- 1.3. Avaliação funcional das comorbidades da obesidade
- 1.4. Quantificação do exercício físico (questionários, registros, etc.)
- 1.5. Tipos de exercício no tratamento da Obesidade
 - 1.5.1. Aeróbico
 - 1.5.2. HIIT
 - 1.5.3. De força
- 1.6. Princípios do exercício físico
 - 1.6.1. Frequência
 - 1.6.2. Duração
 - 1.6.3. Intensidade
- 1.7. Exercício Físico na infância e adolescência na prevenção do excesso de peso e da obesidade
- 1.8. Exercício Físico: Orientações e Consenso
- 1.9. Reabilitação cardiorrespiratória e mecânica de pacientes obesos Reabilitação após Cirurgia Bariátrica
- 1.10. Importância do exercício físico na manutenção do peso





“

Esta especialização permitir-lhe-á progredir na sua carreira profissional de forma confortável”

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”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



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.

O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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.

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.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



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.



Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



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.

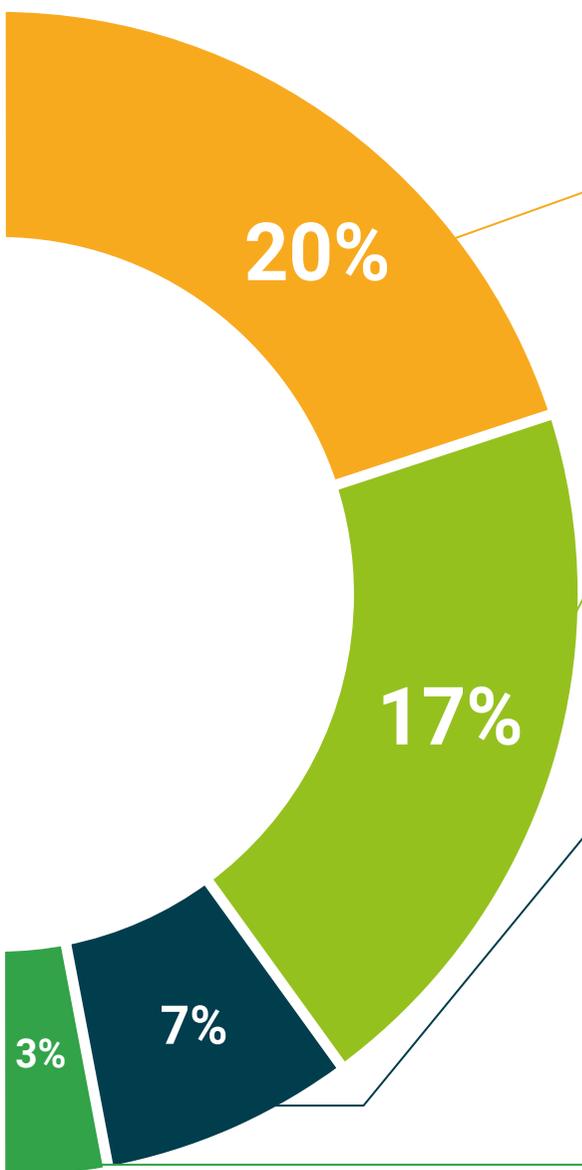
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



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.



Masterclasses

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Exercício Físico e Obesidade 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 Exercício Físico e Obesidade** 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.

Certificação: **Curso de Exercício Físico e Obesidade**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a 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 si

tech universidade
tecnológica

Curso

Exercício Físico
e Obesidade

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Qualificação: 6 ECTS
- » Dedicção 16h/semana
- » Horário: Ao seu ritmo
- » Exames: online

Curso

Exercício Físico e Obesidade

