

Corso Universitario Obesità e Attività Fisica

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Corso Universitario Obesità e Attività Fisica

- » 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/obesita-attivita-fisica

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 persone affette da obesità dovrebbero includere l'esercizio fisico nella loro vita quotidiana. Tuttavia, è essenziale che queste attività siano guidate da un professionista in grado di adattare i programmi di allenamento alle loro esigenze. Pertanto, questo corso di studio è stato ideato per permettere ai professionisti delle scienze motorie di specializzarsi nella creazione di programmi di allenamento per persone affette da obesità.





“

Le persone obese che praticano attività sportive guidate da un professionista noteranno un miglioramento della loro salute e del loro aspetto fisico”

L'obesità è diventata una delle malattie più diffuse al mondo, anche se la più sottovalutata di tutte, essendo percepita dalla popolazione 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 apporto di cibo eccessivo e inadeguato sono due degli elementi che incidono maggiormente sullo sviluppo di questa malattia. La convinzione semplicistica che un aumento dell'attività fisica e una riduzione dell'apporto di cibo siano sufficienti per il suo trattamento si è dimostrata inefficace, poiché il sistema in questo stato patologico non risponde allo stesso modo.

All'interno di questo Corso Universitario, si porrà particolare enfasi sulla pianificazione e sulla programmazione dell'allenamento adattato alle disfunzioni di questi individui, al fine di generare cambiamenti visibili nella loro salute. Oltre a creare abitudini di vita sane che potranno mantenere per il resto della loro vita.

A tal fine, TECH ha ideato questo Corso Universitario che possiede contenuti di altissima qualità didattica ed educativa e mira a trasformare gli studenti in professionisti di successo, seguendo i più alti standard di qualità nell'insegnamento a livello internazionale. Inoltre, trattandosi di un corso online, lo studente non ha vincoli di orario né la necessità di recarsi presso un luogo fisico, al contrario può accedere ai contenuti in qualsiasi momento della giornata, bilanciando la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Corso Universitario in Obesità e Attività Fisica** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti in personal training
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi con possibilità di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per ottimizzare il processo decisionale
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative nel personal training
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



I personal trainer devono specializzarsi nei programmi di esercizio più vantaggiosi per le persone obese, al fine di migliorare la loro salute e la qualità della vita"

“

*Questo Corso Universitario può essere il miglior investimento che tu possa fare nella scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre a rinnovare le tue conoscenze su **Obesità e Attività Fisica**, otterrai una qualifica di Corso Universitario rilasciata da **TECH Università Tecnologica**”*

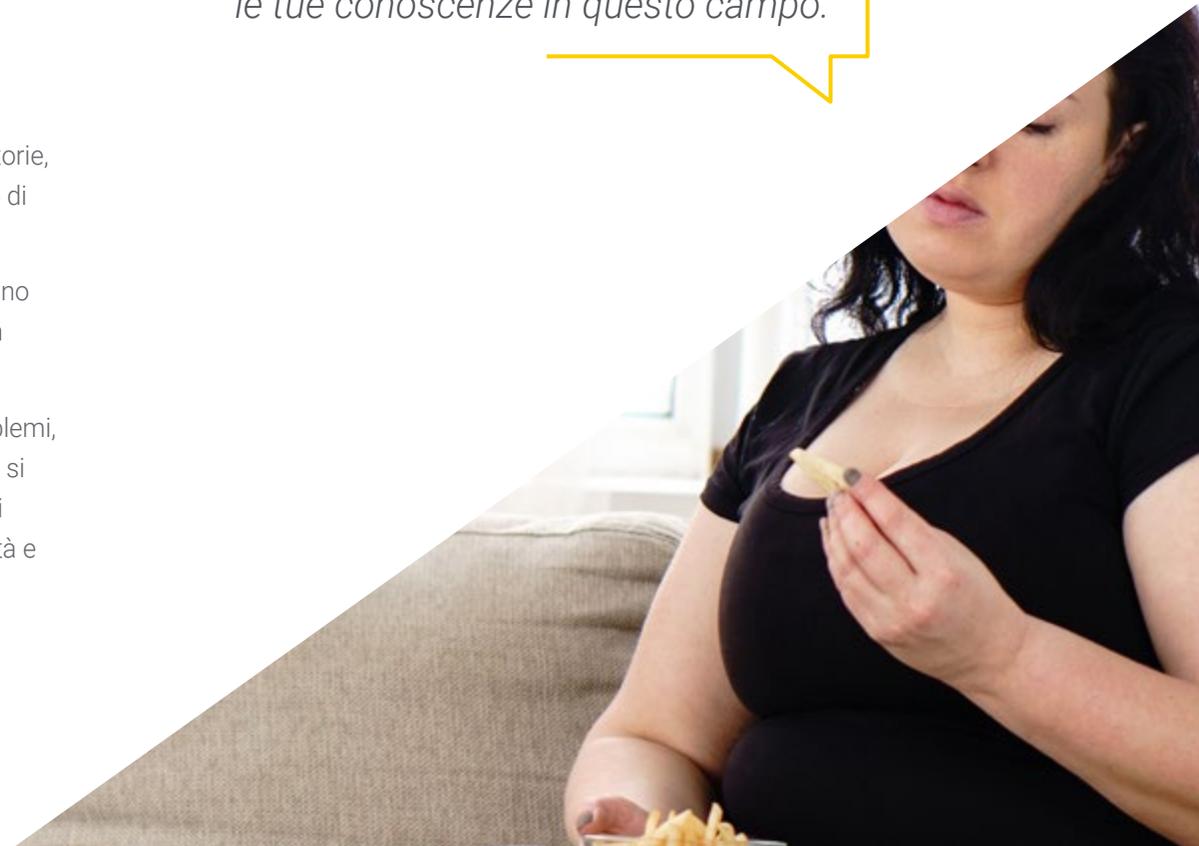
Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti in scienze motorie, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 e con molta esperienza in **Obesità e Attività Fisica**.

Questo programma permette di esercitarsi con simulazioni che forniscono un apprendimento programmato per allenarsi di fronte a situazioni reali.

Questo Corso Universitario 100% online ti permetterà di combinare i tuoi studi con il lavoro, aumentando le tue conoscenze in questo campo.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale del programma è lo sviluppo di un apprendimento teorico-pratico che consenta al professionista in scienze motorie di padroneggiare in modo pratico e rigoroso le tecniche di personal training terapeutico.



“

Il nostro obiettivo è raggiungere l'eccellenza accademica e aiutarti ad ottenere il successo a livello professionale. Non esitare e unisciti a noi”



Obiettivi generali

- ◆ Comprendere le diverse variabili dell'allenamento e la sua applicazione in persone affette da patologie
- ◆ Offrire un'ampia visione delle patologie e delle loro caratteristiche più rilevanti
- ◆ Ottenere una panoramica delle patologie più diffuse nella società
- ◆ Capire i più importanti fattori scatenanti della malattia per prevenire l'insorgenza di comorbidità o della malattia stessa
- ◆ Conoscere le controindicazioni esistenti nelle diverse patologie per evitare possibili effetti controproducenti dell'allenamento





Obiettivi specifici

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

“

Il settore sportivo ricerca continuamente esperti preparati e noi ti forniamo le conoscenze utili a posizionarti nell'élite professionale”

03

Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Personal Training, ha un'eccellente reputazione. Si tratta di professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una svolta alla tua professione. I programmi di questo Corso Universitario comprendono aggiornamenti del settore che ti permetteranno di specializzarti e aumentare le tue competenze in questo ambito.





“

*Impara dai migliori esperti e diventa
anche tu un professionista di successo”*

Direzione



Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Coordinatore della fase di prestazione presso la Scuola Sportiva Moratalaz, Club di Calcio
- ◆ Preparatore atletico delle squadre cadette, giovanili e della prima squadra della Scuola Sportiva di Moratalaz
- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Personal trainer di atleti di alto livello, calciatori, ecc. con oltre 18 anni di esperienza
- ◆ Dottorando in Prestazione Sportiva presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Master Universitario in Alta Prestazione Sportiva, Comitato Olimpico Spagnolo, Università Autonoma di Madrid
- ◆ Master coach presso l'IFBB
- ◆ Corso di Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva presso l'ACSM
- ◆ Specialista in Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica tramite Biocinetica
- ◆ Allenatore di calcio di Livello 2, Federazione Reale Spagnola di Calcio
- ◆ Esperto in Scouting sportivo e quantificazione del carico presso l'Università di Melilla (specializzazione in calcio)
- ◆ Laureato in studi di ricerca avanzati presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Esperto in Bodybuilding Avanzato presso l'IFBB
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata presso l'IFBB
- ◆ Corso Post-laurea in Farmacologia, nutrizione e integrazione atletica per l'Università di Barcellona

Personale docente

Dott. Renda, Juan Manuel

- ◆ Professore di Educazione Fisica presso l'Università Metropolitana per l'Educazione e il Lavoro
- ◆ Professore nel corso di laurea in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laureato in Educazione Fisica con Orientamento alla Fisiologia del Lavoro Fisico presso l'Università Nazionale Generale San Martín
- ◆ Laureato in Chinesiologia e Fisiatria presso l'Istituto Universitario Fondazione H.A (Bacelo)
- ◆ Corso post-laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

Dott.ssa Avila, María Belén

- ◆ Psicologa dello sport presso il Club di Atletica Vélez Sarsfield
- ◆ Specialista nel servizio di Nutrizione e Diabete presso vari centri come l'Ospedale delle Cliniche José de San Martín
- ◆ Specialista del Programma Terapeutico Integrato per il Trattamento di Sovrappeso e Obesità
- ◆ Laureata in Psicologia presso l'Università di Salamanca
- ◆ Laureata in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Specializzazione in Psicologia dello Sport dell'APDA

Dott. Crespo, Guillermo Javier

- ◆ Coordinatore della palestra Club Body
- ◆ Coordinatore della palestra e del centro di allenamento Asociación Calabresa
- ◆ Assistente allenatore nel programma di rilevamento e sviluppo della pesistica giovanile presso l'Asociación Calabresa e la Palestra San Carlos
- ◆ Laureato in Nutrizione presso l'Istituto Universitario di Scienze della Salute HA Barceló

Dott. Masabeu, Emilio José

- ◆ Docente del seminario sull'Apprendimento Motorio presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Professore di Neurosviluppo Motorio presso l'Università Nazionale di La Matanza
- ◆ Docente del seminario di Attività Fisica e Obesità presso l'Università Favaloro
- ◆ Responsabile del laboratorio pratico presso la cattedra di Fisioterapia Preventiva dell'Università di Buenos Aires
- ◆ Laureato in chinesiologia presso l'Università di Buenos Aires

Dott. Vallodoro, Eric

- ◆ Professore ordinario presso Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Coordinatore del Laboratorio di Biomeccanica e Fisiologia dell'Esercizio Fisico presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Laureato in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laureato in Educazione Fisica presso Istituto Superiore Modelo Lomas

Dott. Supital Alejandro, Raúl

- ◆ Professore di Educazione Fisica e Salute presso l'Università Cattolica di Salta
- ◆ Professore di Educazione Fisica e Sport presso l'Università Nazionale di Rio Negro
- ◆ Professore di Anatomia Funzionale e Biomeccanica presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Capo del Dipartimento di Scienze Biologiche dell'ISEF 1 Romero Brest
- ◆ Laureato in Chinesiologia e Fisiatria presso l'Università di Buenos Aires

04

Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza della preparazione nella pratica quotidiana, dell'aggiornamento della preparazione nell'ambito del personal training e che si impegnano a impartire un insegnamento di qualità mediante nuove tecnologie educative.





“

Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo mettere a tua disposizione la miglior specializzazione”

Modulo 1. Obesità e attività fisica

- 1.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
 - 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 sugli adulti del futuro
- 1.2. Basi fisiopatologiche
 - 1.2.1. Definizione di 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 dell'esercizio fisico per la prevenzione e la cura 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 affetti da obesità
 - 1.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
 - 1.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
 - 1.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
 - 1.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 1.6. Programmazione dell'allenamento della forza in pazienti affetti da 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 affetti da obesità
 - 1.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
 - 1.7.2. Volume, intensità e recupero dell'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 in pazienti obesi
- 1.8. Salute delle articolazioni e allenamento complementare nei pazienti affetti da obesità
 - 1.8.1. Allenamento complementare nei pazienti affetti da obesità
 - 1.8.2. Allenamento della flessibilità in 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



*Un'esperienza unica, cruciale
e decisiva per potenziare la
tua crescita professionale"*

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 Obesità e Attività Fisica 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 questa specializzazione
e ricevi la tua qualifica universitaria senza
spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Obesità e Attività Fisica** possiede il programma 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 Obesità e Attività Fisica**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



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

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



Corso Universitario Obesità e Attività Fisica

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

Corso Universitario

Obesità e Attività Fisica

Approvato dall'NBA

