

# Master Privato

## Personal Training Terapeutico

Approvato dall'NBA





**tech** università  
tecnologica

## Master Privato Personal Training Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-personal-training-terapeutico](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/master/master-personal-training-terapeutico)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 22*

06

Metodologia

---

*pag. 36*

07

Titolo

---

*pag. 44*

# 01

# Presentazione

Le persone affette da qualche patologia spesso mettono da parte lo sport per concentrarsi sulla cura. Questa situazione è dovuta al fatto che, in molte occasioni, non sono consapevoli dei benefici che l'esercizio fisico può apportare loro, migliorando la loro salute e, soprattutto, la loro qualità di vita. I personal trainer specializzati in pazienti affetti da patologie possono essere di grande aiuto nel guidarli nella pratica sportiva. TECH ha progettato questo innovativo programma che ti aiuterà a specializzarti in questo ambito professionale.



TRAINER





“

*Accresci le tue conoscenze in Personal Training terapeutico e aiuta persone affette da qualsiasi patologia a raggiungere una migliore qualità di vita"*

Il Master Privato in Personal Training Terapeutico è stato appositamente studiato per i professionisti in Scienze Motorie che lavorano con persone affette da patologie. Il personal trainer, grazie all'assegnazione di specifici esercizi aiuta a migliorare la qualità di vita del paziente.

Il Master Privato in Personal Training Terapeutico è un corso innovativo che affronta in modo aggiornato e approfondito le patologie predominanti nella società odierna e per le quali un allenamento personalizzato rappresenta la chiave fondamentale del trattamento. Verranno approfondite, a tal fine, le caratteristiche fisiopatologiche di alcune malattie e la loro epidemiologia, nonché le caratteristiche che consentiranno di valutarle e diagnosticarle, per poi approfondire lo sviluppo della pianificazione e della programmazione dell'allenamento adattato alla/e malattia/e e all'individuo.

Come elemento di differenziazione di questo programma, verranno presentate tematiche attuali in merito allo sviluppo della salute o di una malattia e di prevenzione della stessa. Verranno adoperate le conoscenze necessarie per comprendere i possibili effetti farmaco-esercizio in questa tipologia di popolazione che molto spesso fa uso di un numero considerevole di farmaci.

Il personale docente del Master Privato in Personal Training Terapeutico ha selezionato ogni tematica di questo programma per offrire allo studente un'opportunità di studio completo e aggiornato.

TECH ha creato contenuti di altissima qualità didattica e educativa che mirano a rendere gli studenti dei professionisti di successo, grazie ai più alti standard di qualità d'insegnamento a livello internazionale. Ti presentiamo questo Master Privato che possiede dei ricchi contenuti e ti aiuterà a raggiungere l'élite del Personal Training. La modalità online di questo Master consente allo studente di non avere orari fissi né la necessità di acudirne a un luogo fisso, giacché ha la possibilità di accedere ai contenuti in qualsiasi momento e di compaginare così la sua vita professionale o personale con quella accademica.

Questo **Master Privato in Personal Training Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del corso sono:

- ◆ Lo sviluppo di numerosi casi di studio presentati da specialisti in personal training
- ◆ I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Un sistema di apprendimento interattivo basato su algoritmi per il processo decisionale
- ◆ La sua particolare attenzione alle metodologie innovative nel personal training
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e lavoro di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Immergiti pienamente nello studio grazie a questo Master Privato di alto livello e migliora le tue abilità come personal trainer”*

“

*Questo Master può essere il miglior investimento in merito alla scelta di un programma di aggiornamento per due motivi: oltre ad aggiornare le tue conoscenze come personal trainer, otterrai un titolo rilasciato da TECH”*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, 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 contesto reale.

La progettazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che si presentano durante il corso. Il professionista disporrà di un innovativo sistema di video interattivi creato da esperti di rinomata fama nel campo del Personal Training Terapeutico e con un'ampia esperienza di insegnamento.

*Il master permette di esercitarsi in simulazioni, che forniscono un apprendimento programmato per prepararsi facendo fronte a situazioni reali.*

*Questo master 100% online ti permetterà di combinare gli studi con il tuo 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 quello di raggiungere l'eccellenza accademica e di aiutarti a raggiungere il successo professionale. Non esitare più 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 della patologia e delle sue caratteristiche più rilevanti
- ◆ Ottenere una panoramica delle patologie più frequenti 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'esercizio fisico





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Patologia nel contesto socio-sanitaria attuale

- ◆ Ottenere una comprensione approfondita dei bisogni attuali e futuri di esercizio della popolazione
- ◆ Esplorare altri aspetti che hanno un impatto sulla salute del cliente/paziente e che possono avere un impatto sulla sua capacità di sviluppo fisico
- ◆ Comprendere la realtà e i limiti dei test diagnostici più comuni e la loro utilità nella pianificazione dell'esercizio fisico
- ◆ Interpretare l'interazione e l'impatto delle neuroscienze e dell'esercizio fisico
- ◆ Affrontare e comprendere l'influenza dello stress, dell'alimentazione e di altre abitudini sulla salute delle persone
- ◆ Ampliare la nostra visione del microbiota sulla salute dell'organismo e l'influenza di alcuni fattori, come l'esercizio fisico, su di esso

### Modulo 2. Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per persone con esigenze speciali

- ◆ Capire a fondo le variabili più importanti della specializzazione per saperle applicare in modo individualizzato
- ◆ Gestire i criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per pazienti affetti da patologia
- ◆ Ottenere gli strumenti necessari per sviluppare una pianificazione dell'allenamento su misura per i bisogni del cliente



### Modulo 3. Obesità ed esercizio fisico

- ◆ 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

### Modulo 4. Diabete ed esercizio fisico

- ◆ Acquisire una comprensione approfondita della fisiopatologia del diabete e del suo impatto sulla salute
- ◆ Comprendere i bisogni specifici nel diabete
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individuale per un paziente affetto da diabete

### Modulo 5. Sindrome metabolica ed esercizio fisico

- ◆ Comprendere a fondo la fisiopatologia della Sindrome Metabolica
- ◆ Comprendere i criteri di intervento per migliorare la salute e la qualità della vita dei pazienti affetti da questa patologia
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individuale per una persona affetta da Sindrome Metabolica

### Modulo 6. Malattie Cardiovascolari

- ◆ Studiare la vasta gamma di patologie esistenti con coinvolgimento cardiovascolare
- ◆ Comprendere le fasi di azione nella riabilitazione cardiovascolare
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per una persona con una patologia cardiovascolare





### **Modulo 7. Patologia osteoarticolare e lombalgia aspecifica**

- ◆ Studiare le diverse patologie che colpiscono il sistema osteoarticolare
- ◆ Comprendere il termine fragilità e il suo impatto sul sistema osteoarticolare e sulla lombalgia non specifica
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per un paziente affetto da diverse patologie associate al sistema osteoarticolare e alla lombalgia non specifica

### **Modulo 8. Patologia respiratoria ed esercizio fisico**

- ◆ Studiare le diverse condizioni dei polmoni
- ◆ Comprendere a fondo le caratteristiche fisiopatologiche delle patologie polmonari
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo personalizzato per i pazienti affetti da una patologia polmonare

### **Modulo 9. Esercizio fisico e gravidanza**

- ◆ Gestire i cambiamenti morfofunzionali del processo di gravidanza
- ◆ Comprensione approfondita degli aspetti biopsicosociali della gravidanza
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per donne in gravidanza

### **Modulo 10. Esercizio fisico nella fase infantile, adolescenziale e adulta**

- ◆ Approfondire la comprensione degli aspetti biopsicosociali di bambini, adolescenti e adulti anziani
- ◆ Conoscere le particolarità di ogni gruppo di età e il loro approccio specifico
- ◆ Essere in grado di pianificare e programmare l'allenamento in modo individualizzato per bambini, adolescenti e anziani

03

# Competenze

Dopo aver superato le valutazioni del Master Personal Training Terapeutico, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa.







“

*Dopo aver superato le valutazioni del Master in Personal Training Terapeutico, il professionista avrà acquisito le competenze necessarie per una pratica di qualità e aggiornata, basata sulla metodologia didattica più innovativa”*



## Competenze generali

---

- ♦ Creare programmi di esercizi indicati a pazienti affetti da patologie in base alle esigenze di ogni individuo
- ♦ Gestire un vocabolario tecnico adeguato che permetta di comunicare con diversi professionisti della salute e comprendere i molteplici test diagnostici, essendo in grado di generare sinergie con gruppi multidisciplinari per migliorare la salute delle persone con patologie

“

*Aumenta le tue competenze grazie a un percorso di studi di alta qualità per arricchirti professionalmente”*





## Competenze specifiche

---

- ◆ Conoscere le particolarità del Personal Training creato su misura per ogni soggetto e progettare programmi personalizzati e specifici in base alle sue esigenze
- ◆ Affrontare un intervento sicuro ed efficace grazie a programmi di esercizio fisico per soggetti affetti da patologie
- ◆ Conoscere le principali patologie che affliggono i pazienti, soprattutto quelle in cui l'esercizio fisico può essere una terapia efficace per migliorare la qualità della vita
- ◆ Progettare un allenamento personalizzato per soggetti affetti da obesità
- ◆ Conoscere la relazione tra il diabete e l'esercizio e come quest'ultimo possa beneficiare sui pazienti
- ◆ Ideare programmi di esercizio specifici per pazienti affetti da patologie cardiovascolari
- ◆ Programmare allenamenti personalizzati per soggetti affetti da patologie respiratorie



04

# Direzione del corso

Il nostro personale docente, esperto in Personal Training, gode di un ampio prestigio nella professione e sono professionisti con anni di esperienza nell'insegnamento che si sono riuniti per aiutarti a dare una spinta alla tua professione. A tal fine, hanno creato questo master con recenti aggiornamenti nel campo che ti permetterà di formare e aumentare le tue competenze in questo settore.





“

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



## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Coordinatore della fase di rendimento 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 con oltre 18 anni di esperienza di professionisti di tutte le età, atleti di alto livello, calciatori, ecc.
- ◆ Dottorando in Rendimento Sportivo presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Master Universitario in Alta Prestazione Sportiva, Comitato Olimpico Spagnolo - Università Autonoma di Madrid
- ◆ Master coach IFBB
- ◆ Corso di Allenamento della Forza Applicata alla Prestazione Fisica e Sportiva presso la ACSM
- ◆ Specialista in valutazione e interpretazione fisiologica dell'idoneità fisica biocinetica
- ◆ Allenatore di calcio livello 2, Federazione Reale Spagnola di Calcio
- ◆ Esperto in Scouting sportivo e quantificazione del carico presso l'Università di Melilla (specializzazione in calcio)
- ◆ Corso in studi di ricerca avanzata presso l'Università di Castilla La Mancha
- ◆ Esperto IFBB di bodybuilding avanzato
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata IFBB
- ◆ Laurea in Farmacologia, nutrizione e integrazione sportiva presso 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 Alto Rendimento Sportivo 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 Bachelo
- ◆ Master post-laurea in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

### 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 Alto Rendimento Sportivo presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laureato in Educazione Fisica presso Istituto Superiore Modelo Lomas

### Dott.ssa Avila, María Belén

- ◆ Psicologa dello sport presso il Club di Atletica Vélez Sarsfield
- ◆ Specialista nel servizio di Nutrizione e Diabete in 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 Alto Rendimento Sportivo 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 dell'Associazione Calabrese e della 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 Cinofilia dell'Università di Buenos Aires
- ◆ Laureato in Cinofilia presso l'Università di Buenos Aires

**Dott. Supital Alejandro, Raúl**

- ◆ Professore di salute nell'attività fisica 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 Cinofilia e Fisiatria presso l'Università di Buenos Aires



“

*Il settore sportivo ha bisogno di professionisti preparati e noi ti diamo la possibilità di entrare nell'élite professionale”*



05

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata progettata da un team di professionisti consapevoli dell'importanza di una preparazione e un aggiornamento costante al momento di svolgere il proprio lavoro e che si impegnano a impartire un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.







“

*Disponiamo del programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Vogliamo darti l'opportunità di raggiungere la miglior specializzazione”*

## Modulo 1. Patologia nel contesto sociosanitario attuale

- 1.1. Introduzione al concetto di salute
  - 1.1.1. Concetto di Salute
  - 1.1.2. Patologia, malattia e sindrome
  - 1.1.3. Classificazione delle malattie secondo diversi criteri
  - 1.1.4. Malattie croniche non trasmissibili
  - 1.1.5. Meccanismo di autodifesa
- 1.2. Impatto dello stress cronico sulla salute
  - 1.2.1. Distress ed eustress: Differenze e implicazioni per la salute
  - 1.2.2. Lo stress nella società attuale
  - 1.2.3. Fisiologia e stress psicofisico
  - 1.2.4. Modifica dello stile di vita e abitudini sane nella prevenzione e nel trattamento delle patologie legate allo stress e trattamento delle patologie legate allo stress
  - 1.2.5. Benefici psicologici di uno stile di vita attivo
- 1.3. Sedentarietà e cambiamento di stile di vita
  - 1.3.1. Definizione e dati epidemiologici
  - 1.3.2. Relazione tra stile di vita sedentario e patologie
  - 1.3.3. Modifica dello stile di vita come linea guida terapeutica
  - 1.3.4. Proposte di intervento per uno stile di vita più attivo e sano
- 1.4. Attività fisica, esercizio fisico e salute
  - 1.4.1. Differenze tra attività fisica ed esercizio fisico
  - 1.4.2. Implicazioni dell'attività fisica sulla salute nel corso degli anni
  - 1.4.3. L'esercizio fisico e il processo di adattamento biologico
- 1.5. Aggiornamento sulle basi anatomo-fisiologiche della prestazione umana e della salute
  - 1.5.1. Muscolo e forza e la loro relazione con la salute
  - 1.5.2. Aggiornamento sulle basi bioenergetiche del movimento
  - 1.5.3. Basi biomolecolari dell'esercizio fisico
- 1.6. Nutrizione e salute
  - 1.6.1. Il professionista dell'esercizio fisico come trasmettitore di sane abitudini: il ruolo della nutrizione
  - 1.6.2. Criteri e strategie di base per un'alimentazione sana





- 1.7. Valutazione dell'attività fisica
    - 1.7.1. Classificazione delle valutazioni e dei test fisici
    - 1.7.2. Criteri di qualità per i test di forma fisica
    - 1.7.3. Metodi oggettivi di valutazione dell'attività fisica
    - 1.7.4. Metodi soggettivi di valutazione dell'attività fisica
  - 1.8. Relazione del microbiota intestinale con la patologia e l'esercizio
    - 1.8.1. Cos'è il microbiota intestinale?
    - 1.8.2. Relazione del microbiota intestinale con la salute e la malattia
    - 1.8.3. Modulazione del microbiota intestinale attraverso l'esercizio fisico
  - 1.9. Neuroscienze e salute
    - 1.9.1. Implicazioni delle neuroscienze nella salute
    - 1.9.2. Influenza dell'attività fisica sulla funzionalità del sistema nervoso e la sua relazione con il sistema immunitario
  - 1.10. Benefici dell'esercizio fisico come strumento cinestesico e terapeutico
    - 1.10.1. Principali benefici biologici dell'esercizio fisico
    - 1.10.2. Principali benefici psicologici e cognitivi dell'esercizio fisico
    - 1.10.3. Conclusioni finali e chiusura del modulo 1
- Modulo 2. Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per pazienti con esigenze speciali**
- 2.1. Progettazione di programmi di esercizio per persone con esigenze speciali
    - 2.1.1. Competenze e protocolli: dalla diagnosi all'intervento
    - 2.1.2. Multi e interdisciplinarietà come base del processo di intervento attraverso l'esercizio fisico in persone con esigenze speciali
  - 2.2. Principi generali di allenamento e la loro applicazione al campo della salute
    - 2.2.1. Principi di adattamento (inizio e sviluppo)
    - 2.2.2. Principi di garanzie di adattamento
    - 2.2.3. Principi di specificità di adattamento
  - 2.3. Pianificazione dell'allenamento per persone con esigenze speciali
    - 2.3.1. Fase di pianificazione I
    - 2.3.2. Fase di pianificazione II
    - 2.3.3. Fase di pianificazione III
  - 2.4. Obiettivi di allenamento nei programmi di fitness per la salute
    - 2.4.1. Allenamento della forza
    - 2.4.2. Allenamento della resistenza
    - 2.4.3. Allenamento della flessibilità
  - 2.5. La valutazione applicata
    - 2.5.1. Valutazione diagnostica come strumento per il controllo del carico di allenamento
    - 2.5.2. Valutazioni morfologiche e funzionali
    - 2.5.3. Il protocollo e la sua importanza: Registro di dati
    - 2.5.4. Elaborazione dei dati ottenuti, conclusioni e applicazione pratica nell'allenamento
  - 2.6. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
    - 2.6.1. Definizione del concetto di carica di allenamento
    - 2.6.2. Frequenza di allenamento
    - 2.6.3. Il volume di allenamento
  - 2.7. La programmazione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
    - 2.7.1. L'intensità oggettiva dell'allenamento
    - 2.7.2. L'intensità soggettiva dell'allenamento
    - 2.7.3. Recupero e densità di allenamento
  - 2.8. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (I)
    - 2.8.1. La selezione degli esercizi di allenamento
    - 2.8.2. L'ordine degli esercizi di allenamento
    - 2.8.3. I sistemi di allenamento
  - 2.9. La prescrizione dell'allenamento in persone con esigenze speciali: variabili d'intervento (II)
    - 2.9.1. Benefici dell'allenamento della forza
    - 2.9.2. Benefici dell'allenamento della resistenza
    - 2.9.3. Metodi di allenamento comuni in ambito sanitario
    - 2.9.4. Metodi di allenamento HIIT in ambito sanitario
    - 2.9.5. Metodi di allenamento della flessibilità
    - 2.9.6. Controllo della carica interna ed esterna durante l'allenamento

- 2.10. Creazione di sessioni di allenamento
  - 2.10.1. Fase di preparazione dell'allenamento
  - 2.10.2. Fase principale dell'allenamento
  - 2.10.3. Fase di recupero dell'allenamento
  - 2.10.4. Conclusioni finali e chiusura del modulo 2

### Modulo 3. Obesità ed esercizio fisico

- 3.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 3.1.1. Evoluzione dell'obesità: questioni culturali e sociali associate
  - 3.1.2. Obesità e comorbidità: il ruolo dell'interdisciplinarietà
  - 3.1.3. L'obesità infantile e il suo impatto sulla futura età adulta
- 3.2. Basi fisiopatologiche
  - 3.2.1. Definizione di obesità e rischi per la salute
  - 3.2.2. Aspetti fisiopatologici dell'obesità
  - 3.2.3. Obesità e patologie associate
- 3.3. Valutazione e diagnosi
  - 3.3.1. Composizione corporea: modello a 2 e 5 componenti
  - 3.3.2. Valutazione: principali valutazioni morfologiche
  - 3.3.3. Interpretazione dei dati antropometrici
  - 3.3.4. Prescrizione di esercizio fisico per la prevenzione e il miglioramento dell'obesità
- 3.4. Protocolli e trattamenti
  - 3.4.1. Prima linea guida terapeutica: modifica dello stile di vita
  - 3.4.2. Nutrizione: ruolo nell'obesità
  - 3.4.3. Esercizio: ruolo nell'obesità
  - 3.4.4. Trattamento farmacologico
- 3.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con obesità
  - 3.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 3.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 3.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 3.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 3.6. Programmazione dell'allenamento della forza in pazienti con obesità
  - 3.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
  - 3.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti obesi
  - 3.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti obesi
  - 3.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti obesi
- 3.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza in pazienti con obesità
  - 3.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
  - 3.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento di resistenza nelle persone obese
  - 3.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti obesi
  - 3.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti obesi
- 3.8. Salute delle articolazioni e allenamento complementare nei pazienti con obesità
  - 3.8.1. Allenamento complementare nei pazienti con obesità
  - 3.8.2. Allenamento della flessibilità in pazienti obesi
  - 3.8.3. Miglioramento del controllo del tronco e della stabilità nelle persone obese
  - 3.8.4. Altre considerazioni sull'allenamento delle persone obese
- 3.9. Aspetti psicosociali dell'obesità
  - 3.9.1. Importanza del trattamento interdisciplinare dell'obesità
  - 3.9.2. Disturbi del comportamento alimentare
  - 3.9.3. Obesità in età infantile
  - 3.9.4. Obesità in età adulta
- 3.10. Nutrizione e altri fattori legati all'obesità
  - 3.10.1. Scienze "omiche" e obesità
  - 3.10.2. Il microbiota e la sua influenza sull'obesità
  - 3.10.3. Protocolli di intervento nutrizionale nell'obesità: le prove
  - 3.10.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico



## Modulo 4. Diabete ed esercizio fisico

- 4.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 4.1.1. Definizione e fondamenti del *diabete mellito*
  - 4.1.2. Segni ed sintomi del *diabete mellito*
  - 4.1.3. Definizione e classificazione del *diabete mellito*
  - 4.1.4. Diabete di tipo II e stile di vita
- 4.2. Basi fisiopatologiche
  - 4.2.1. Basi anatomico-fisiologiche
  - 4.2.2. Il pancreas e la regolazione della glicemia
  - 4.2.3. Metabolismo di macronutrienti nel *diabete mellito*
  - 4.2.4. Resistenza all'insulina
- 4.3. Valutazione e diagnosi
  - 4.3.1. Il diabete: valutazione in ambito clinico
  - 4.3.2. Complicazioni del *diabete mellito*
  - 4.3.3. Il diabete: la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
  - 4.3.4. Diagnosi del diabete e protocollo di intervento
- 4.4. Protocolli e trattamenti
  - 4.4.1. Controllo della glicemia e aspetti nutrizionali
  - 4.4.2. Trattamento del *diabete mellito* di tipo I e II
  - 4.4.3. Trattamento farmacologico Concetti base da considerare
  - 4.4.4. Trattamento non farmacologico per l'esercizio fisico: ruolo nel diabete
- 4.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con diabete
  - 4.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 4.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 4.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 4.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 4.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 4.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 4.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 4.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 4.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
- 4.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 4.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 4.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 4.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 4.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
- 4.8. Precauzioni e controindicazioni
  - 4.8.1. Valori della glicemia ed esercizio fisico
  - 4.8.2. Controindicazioni nello sviluppo dell'attività nel paziente affetto da *diabete mellito* di tipo I
  - 4.8.3. Assistenza relativa a problematiche legate al diabete e all'esecuzione di attività fisica
  - 4.8.4. Sicurezza e primo soccorso per le complicazioni durante l'esecuzione di programmi di esercizio fisico per diabetici
- 4.9. Alimentazione e stile di vita per i pazienti affetti da diabete
  - 4.9.1. Aspetti nutrizionali nel diabete
  - 4.9.2. Controllo metabolico e indice glicemico
  - 4.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 4.10. Progettazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 4.10.1. Ideazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 4.10.2. Creazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
  - 4.10.3. Creazione di programmi di intervento globale (inter-multidisciplinare) di intervento sul diabete

## Modulo 5. Sindrome metabolica ed esercizio fisico

- 5.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 5.1.1. Definizione di sindrome metabolica
  - 5.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
  - 5.1.3. Il paziente con sindrome: considerazioni per l'intervento
- 5.2. Basi fisiopatologiche
  - 5.2.1. Definizione della sindrome metabolica e rischi per la salute
  - 5.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 5.3. Valutazione e diagnosi
  - 5.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
  - 5.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
  - 5.3.3. Sindrome metabolica e valutazione, monitoraggio dello specialista
  - 5.3.4. Diagnosi e protocollo di intervento della sindrome metabolica
- 5.4. Protocolli e trattamenti
  - 5.4.1. Lo stile di vita e la sua relazione con la sindrome metabolica
  - 5.4.2. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
  - 5.4.3. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il professionista dell'esercizio fisico
- 5.5. Pianificazione dell'allenamento per i pazienti con sindrome metabolica
  - 5.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 5.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 5.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 5.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 5.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 5.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza nella sindrome metabolica

- 5.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 5.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.7.4. Ideazione di programmi di allenamento di resistenza nella sindrome metabolica
- 5.8. Precauzioni e controindicazioni
  - 5.8.1. Valutazioni per l'esecuzione di attività fisica in una persona affetta da sindrome metabolica
  - 5.8.2. Controindicazioni nello sviluppo dell'attività nel paziente affetto da sindrome metabolica
- 5.9. Alimentazione e stile di vita in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.9.1. Aspetti nutrizionali nella sindrome metabolica
  - 5.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella sindrome metabolica
  - 5.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per la pratica dell'esercizio fisico
- 5.10. Creazione di programmi di allenamento per pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.10.1. Ideazione di programmi di allenamento in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.10.2. Creazione di sessioni di allenamento per pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 5.10.3. Ideazione di programmi di intervento globale (inter-multidisciplinare) nella sindrome metabolica
  - 5.10.4. Conclusioni finali e chiusura del modulo 5

## Modulo 6. Malattie cardiovascolari

- 6.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 6.1.1. Definizione e prevalenza
  - 6.1.2. Eziologia della malattia e identificazione di fattori di rischio cardiovascolare
  - 6.1.3. Patologie cardiache e metaboliche
- 6.2. Basi fisiopatologiche
  - 6.2.1. Fisiologia del sistema cardiovascolare
  - 6.2.2. Aterosclerosi e dislipidemia
  - 6.2.3. Ipertensione arteriosa
  - 6.2.4. Cardiopatie, malattie cardiache valvolari e aritmie

- 6.3. Valutazione e diagnosi
  - 6.3.1. Valutazione iniziale del rischio nelle cardiopatie
  - 6.3.2. Valutazione del rischio nel paziente post-chirurgico
- 6.4. Protocolli e trattamenti
  - 6.4.1. Stratificazione del rischio per l'esercizio fisico: prevenzione primaria, secondaria e terziaria
  - 6.4.2. Obiettivi e protocolli di intervento per la riduzione dei fattori di rischio
  - 6.4.3. Considerazioni sulla gestione delle comorbidità associate
- 6.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con malattie cardiovascolari
  - 6.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 6.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 6.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 6.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 6.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 6.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza nelle patologie cardiovascolari
  - 6.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in patologie cardiovascolari
  - 6.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza in patologie cardiovascolari.
- 6.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 6.7.1. Obiettivi dell'allenamento resistenza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie cardiovascolari
  - 6.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in patologie cardiovascolari
  - 6.7.4. Progettazione di programmi di allenamento di resistenza in patologie cardiovascolari
- 6.8. Riabilitazione cardiaca
  - 6.8.1. Benefici dell'esercizio in pazienti con patologia cardiaca
  - 6.8.2. Modalità di esercizio
  - 6.8.3. Riabilitazione cardiaca: fase I, II, III
  - 6.8.4. Teleriabilitazione e aderenza a lungo termine
  - 6.8.5. Interazione farmaco-esercizio

- 6.9. Nutrizione in soggetti con malattie cardiovascolari
  - 6.9.1. Aspetti nutrizionali in soggetti con malattie cardiovascolari
  - 6.9.2. Dieta mediterranea come strumento per la prevenzione di malattie cardiovascolari
  - 6.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 6.10. Controindicazioni e precauzioni
  - 6.10.1. Controindicazioni dell'esercizio fisico
  - 6.10.2. Agire in caso di emergenza: prevenzione primaria e secondaria
  - 6.10.3. RCP
  - 6.10.4. Regolamenti, uso e gestione dei defibrillatori negli impianti sportivi
  - 6.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 6

## Modulo 7. Patologia osteoarticolare e dolore lombare non specifico

- 7.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 7.1.1. Contestualizzare le patologie osteoarticolari e la lombalgia specifica
  - 7.1.2. Epidemiologia
  - 7.1.3. Definizione delle diverse patologie associate al sistema osteoarticolare
  - 7.1.4. Il soggetto osteosarcopenico
- 7.2. Basi fisiopatologiche
  - 7.2.1. Basi fisiopatologiche dell'osteoporosi
  - 7.2.2. Basi fisiopatologiche dell'osteoartrite
  - 7.2.3. Basi fisiopatologiche per la lombalgia non specifica
  - 7.2.4. Base fisiopatologica dell'artrite reumatoide
- 7.3. Valutazione e diagnosi
  - 7.3.1. Valutazione funzionale nella lombalgia
  - 7.3.2. Criteri diagnostici nell'osteoporosi e fattori di rischio che predispongono alle fratture
  - 7.3.3. Criteri diagnostici nell'osteoartrite e nelle comorbidità coesistenti
  - 7.3.4. Valutazione clinica in pazienti affetti da artrite reumatoide

- 7.4. Protocolli e trattamenti
  - 7.4.1. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per la lombalgia non specifica
  - 7.4.2. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'osteoporosi
  - 7.4.3. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'osteoartrite
  - 7.4.4. Trattamento non farmacologico e protocollo d'intervento per l'artrite reumatoide
- 7.5. Pianificazione dell'allenamento
  - 7.5.1. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 7.5.2. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 7.5.3. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
  - 7.5.4. Importanza del team interdisciplinare
- 7.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 7.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
  - 7.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica.
  - 7.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
  - 7.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
- 7.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 7.7.1. Obiettivi dell'allenamento di resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia non specifica
  - 7.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia
  - 7.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in patologie osteoarticolari e lombalgia
  - 7.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie osteoarticolari e lombalgia
- 7.8. L'importanza della cinesica come strumento di prevenzione
  - 7.8.1. L'esercizio fisico e le sue implicazioni per la massa ossea
  - 7.8.2. Funzionalità della regione lombo-pelvica
  - 7.8.3. L'importanza dell'igiene posturale
  - 7.8.4. L'importanza dell'ergonomia a casa e al lavoro





- 7.9. Carico fisico, psicologico e sociale, e raccomandazioni per migliorare la salute e la qualità della vita
  - 7.9.1. Considerazioni chiave nelle donne in postmenopausa
  - 7.9.2. Comprendere la complessa interrelazione tra esercizio e dolore
  - 7.9.3. Barriere alla partecipazione in programmi di esercizio fisico
  - 7.9.4. Strategie per promuovere l'aderenza
- 7.10. Creazione di programmi di allenamento per pazienti affetti da patologie osteoarticolari e lombalgia aspecifica
  - 7.10.1. Ideazione di programmi di allenamento nell'osteoporosi
  - 7.10.2. Creazione di programmi di allenamento per pazienti affetti da osteoartrite
  - 7.10.3. Ideazione di programmi di allenamento per trattare la lombalgia non specifica
  - 7.10.4. Conclusioni e chiusura del modulo 7
- 8.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con BPCO
  - 8.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 8.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 8.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 8.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 8.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 8.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza con patologie respiratorie
  - 8.6.4. Progettazione di programmi di allenamento della forza con patologie respiratorie
- 8.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 8.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti con patologie respiratorie
  - 8.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza con patologie respiratorie
  - 8.7.4. Progettazione di programmi di allenamento della resistenza con patologie respiratorie
- 8.8. Raccomandazioni nel cambiamento dello stile di vita
  - 8.8.1. Comportamento sedentario
  - 8.8.2. Inattività fisica
  - 8.8.3. Tabagismo, alcol e nutrizione
- 8.9. Malnutrizione nei pazienti affetti da BPCO e conseguenze sulla funzione respiratoria
  - 8.9.1. Valutazione dello stato nutrizionale
  - 8.9.2. Supporto nutrizionale in BPCO
  - 8.9.3. Linee guida nutrizionali nel paziente con BPCO
- 8.10. Considerazioni nella pratica dell'attività fisica e dell'esercizio
  - 8.10.1. La selezione e la sequenza degli esercizi di forza e aerobici nell'allenamento
  - 8.10.2. L'uso dell'allenamento concomitante come strumento per il paziente con BPCO
  - 8.10.3. Selezione e progressione dell'esercizio in persone con patologia respiratoria
  - 8.10.4. Interazioni farmacologiche specifiche
  - 8.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 8

## Modulo 8. Patologia respiratoria ed esercizio fisico

- 8.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 8.1.1. Definizione delle patologie respiratorie più frequenti
  - 8.1.2. Descrizione delle caratteristiche della malattia
  - 8.1.3. Epidemiologia e sensibilizzazione
  - 8.1.4. Fattori scatenanti e comorbilità
- 8.2. Basi fisiopatologiche
  - 8.2.1. Fisiologia e anatomia del sistema respiratorio
  - 8.2.2. Scambio di gas, ventilazione e flusso d'aria
  - 8.2.3. BPCO
  - 8.2.4. Asma
- 8.3. Valutazione e diagnosi
  - 8.3.1. Valutazione della funzione polmonare e della sua capacità funzionale
  - 8.3.2. Valutazione funzionale del paziente con BPCO
  - 8.3.3. Prove fisiche e applicazione pratica
- 8.4. Protocolli e trattamenti
  - 8.4.1. Protocolli di riabilitazione respiratoria per i pazienti con BPCO
  - 8.4.2. Trattamento farmacologico e interazioni
  - 8.4.3. Trattamento non farmacologico: allenamento aerobico e muscolare
  - 8.4.4. Affrontare i fattori di rischio comuni e le comorbilità

## Modulo 9. Esercizio fisico e gravidanza

- 9.1. Cambiamenti morfofunzionali nelle donne durante la gravidanza
  - 9.1.1. Modifica della massa corporea
  - 9.1.2. Modifica del centro di gravità e relativi adattamenti posturali
  - 9.1.3. Adattamenti cardiorespiratori
  - 9.1.4. Adattamenti ematologici
  - 9.1.5. Adattamenti del sistema locomotore
  - 9.1.6. Cambiamenti gastrointestinali e renali
- 9.2. Fisiopatologie associate alla gravidanza
  - 9.2.1. *Diabete mellito* gestazionale
  - 9.2.2. Sindrome ipotensiva supina
  - 9.2.3. Anemia
  - 9.2.4. Lombalgia
  - 9.2.5. Diastasi dei retti
  - 9.2.6. Vene varicose
  - 9.2.7. Disfunzione del pavimento pelvico
  - 9.2.8. Sindrome da compressione nervosa
- 9.3. Cinesica e i benefici dell'esercizio fisico per le donne incinte
  - 9.3.1. Attenzioni da rispettare durante le attività della vita quotidiana
  - 9.3.2. Lavoro fisico preventivo
  - 9.3.3. Benefici biologici psicosociali dell'esercizio fisico
- 9.4. Rischi e benefici dell'esercizio fisico per le donne in gravidanza
  - 9.4.1. Controindicazioni assolute di esercizio fisico
  - 9.4.2. Controindicazioni relative di esercizio fisico
  - 9.4.3. Precauzioni da considerare durante la gravidanza
- 9.5. Nutrizione nelle donne in gravidanza
  - 9.5.1. Aumento ponderale della massa corporea durante la gravidanza
  - 9.5.2. Fabbisogno energetico durante la gravidanza
  - 9.5.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

- 9.6. Pianificazione dell'allenamento nella donna in gravidanza
  - 9.6.1. Pianificazione del primo trimestre
  - 9.6.2. Pianificazione del secondo trimestre
  - 9.6.3. Pianificazione del terzo trimestre
- 9.7. Programmazione dell'allenamento muscolo-scheletrico
  - 9.7.1. Controllo motorio
  - 9.7.2. Stretching e rilassamento muscolare
  - 9.7.3. Lavoro di preparazione muscolare
- 9.8. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 9.8.1. Modalità di lavoro fisico a basso impatto
  - 9.8.2. Carico di lavoro settimanale
- 9.9. Lavoro posturale e preparatorio al parto
  - 9.9.1. Esercizi per il pavimento pelvico
  - 9.9.2. Esercizi posturali
- 9.10. Ritorno all'attività fisica dopo il parto
  - 9.10.1. Dimissione medica e periodo di recupero
  - 9.10.2. Attenzioni per l'inizio dell'attività fisica
  - 9.10.3. Conclusioni e chiusura del modulo 9

## Modulo 10. Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani

- 10.1. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
  - 10.1.1. Crescita, maturazione e sviluppo
  - 10.1.2. Sviluppo e individualità: età cronologica vs età biologica
  - 10.1.3. Fasi sensibili
  - 10.1.4. Sviluppo a lungo termine (*long term athlete development*)
- 10.2. Valutazione della forma fisica nell'età infantile e adolescenziale
  - 10.2.1. Principali batterie di valutazione
  - 10.2.2. Valutazione delle capacità di coordinazione
  - 10.2.3. Valutazione delle capacità condizionali
  - 10.2.4. Valutazione morfologica

- 10.3. Programmazione dell'esercizio fisico nell'età infantile e adolescenziale
  - 10.3.1. Allenamento della forza muscolare
  - 10.3.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
  - 10.3.3. Allenamento della velocità
  - 10.3.4. Allenamento della flessibilità
- 10.4. Neuroscienze e sviluppo infantile
  - 10.4.1. Neuroeducazione nell'infanzia
  - 10.4.2. Capacità motorie: Base dell'intelligenza
  - 10.4.3. Attenzione ed emozione: Apprendimento infantile
  - 10.4.4. Neurobiologia e teoria epigenetica nell'apprendimento
- 10.5. Approccio all'esercizio fisico per bambini e giovani
  - 10.5.1. Processo di invecchiamento
  - 10.5.2. Cambiamenti morfofunzionali nell'adulto anziano
  - 10.5.3. Obiettivi dell'esercizio fisico per anziani
  - 10.5.4. Benefici dell'esercizio fisico negli anziani
- 10.6. Valutazione gerontologica globale
  - 10.6.1. Test di coordinazione
  - 10.6.2. Indice Katz di indipendenza nelle attività quotidiane
  - 10.6.3. Test delle capacità di condizionamento
  - 10.6.4. Fragilità e vulnerabilità negli anziani
- 10.7. Sindrome da instabilità
  - 10.7.1. Epidemiologia delle cadute negli anziani
  - 10.7.2. Individuazione dei pazienti a rischio senza una precedente caduta
  - 10.7.3. Fattori di rischio di caduta nella persone anziane
  - 10.7.4. Sindrome post caduta
- 10.8. Nutrizione nei bambini, nei giovani e negli anziani
  - 10.8.1. Fabbisogno nutrizionale per ogni fase di età
  - 10.8.2. Aumento della prevalenza dell'obesità infantile e del diabete di tipo II nei bambini
  - 10.8.3. Associazione di malattie degenerative con il consumo di grassi saturi
  - 10.8.4. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico

- 10.9. Neuroscienze e anziani
  - 10.9.1. Neurogenesi e apprendimento
  - 10.9.2. Riserva cognitiva negli anziani
  - 10.9.3. Possiamo sempre imparare
  - 10.9.4. L'invecchiamento non è sinonimo di malattia
  - 10.9.5. Alzheimer e Parkinson, il valore dell'attività fisica
- 10.10. Programmazione dell'esercizio fisico negli anziani
  - 10.10.1. Allenamento di forza e potenza muscolare
  - 10.10.2. Allenamento dell'attitudine aerobica
  - 10.10.3. Allenamento cognitivo
  - 10.10.4. Allenamento delle capacità di coordinazione
  - 10.10.5. Conclusioni e chiusura del modulo 10



*Un'esperienza di studio unica,  
cruciale e decisiva per favorire  
la tua crescita professionale"*

06

# 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

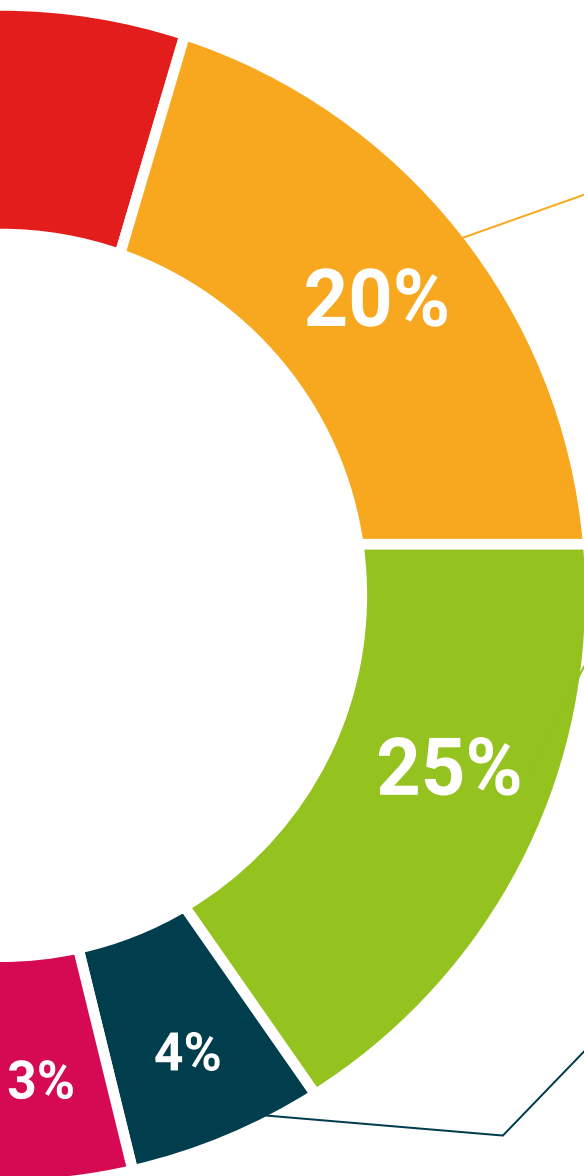
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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.





# 07 Titolo

Il Master Privato in Personal Training Terapeutico ti garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, l'accesso a una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Completa con successo questa specializzazione  
e ricevi il tuo diploma universitario senza  
spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Master Privato in Personal Training Terapeutico** 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 **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Personal Training Terapeutico**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**

Approvato dall'**NBA**



**tech** università tecnologica

Conferisce il presente  
**DIPLOMA**  
a  
Dott./Dott.ssa \_\_\_\_\_ con documento d'identità n° \_\_\_\_\_  
Per aver completato con esito positivo e accreditato il programma di

**MASTER PRIVATO**  
in  
**Personal Training Terapeutico**

Si tratta di un titolo rilasciato da questa Università ed equivalente a 1.500 ore,  
con data di inizio gg/mm/aaaa e con data di fine gg/mm/aaaa.

TECH è un Istituto Privato di Istruzione Superiore riconosciuto dal  
Ministero della Pubblica Istruzione a partire dal 28 giugno 2018.

In data 17 Giugno 2020

Tere Guevara Navarro  
Rettrice

Questo titolo deve essere sempre accompagnato da un titolo universitario rilasciato dall'autorità competente per l'esercizio di la pratica professionale in ogni paese. codice unico TECH: AFW080235 techunite.com/it/uk4

Master Privato in Personal Training Terapeutico

Tipo di insegnamento	Ore
Obbligatorio (OB)	1.500
Opzionale (OP)	0
Tirocinio Esterno (TE)	0
Tesi di Master (TM)	0
<b>Totale 1.500</b>	

Distribuzione generale del Programma			
Corso	Insegnamento	Ore	Codice
1°	Patologia nel contesto socio-sanitario attuale	150	OB
1°	Criteri generali per la progettazione di programmi di esercizio fisico per pazienti con esigenze speciali	150	OB
1°	Obesità ed esercizio fisico	150	OB
1°	Diabete ed esercizio fisico	150	OB
1°	Sindrome metabolica ed esercizio fisico	150	OB
1°	Malattie cardiovascolari	150	OB
1°	Patologia osteoarticolare e dolore lombare non specifico	150	OB
1°	Patologia respiratoria ed esercizio fisico	150	OB
1°	Esercizio fisico e gravidanza	150	OB
1°	Esercizio fisico per bambini, giovani e anziani	150	OB

Tere Guevara Navarro  
Rettrice

**tech** università tecnologica

\*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

**tech** università  
tecnologica

**Master Privato**  
Personal Training  
Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Privato

## Personal Training Terapeutico

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica