

# Esperto Universitario

Attività Fisica per Persone  
Affette da Obesità, Sindrome  
Metabolica e Diabete

Approvato dall'NBA





## Esperto Universitario

Attività Fisica per  
Persone Affette da  
Obesità, Sindrome  
Metabolica e Diabete

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-attivita-fisica-persone-affette-obesita-sindrome-metabolica-diabete](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione/specializzazione-attivita-fisica-persone-affette-obesita-sindrome-metabolica-diabete)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 24*

06

Titolo

---

*pag. 32*

# 01

# Presentazione

La creazione di programmi di allenamento comporta una serie di decisioni relative a diversi processi: pianificazione, periodizzazione, programmazione e prescrizione. Le linee guida per l'esercizio, inoltre, devono essere adattate alla patologia del paziente, con l'obiettivo di ottenere i massimi benefici possibili. TECH ha creato questo corso di alto livello che ti permetterà di specializzarti nelle attività più adatte alle persone affette da obesità o diabete.





“

*Acquisisci conoscenze avanzate sugli esercizi specifici per le persone affette da obesità e diabete al fine di migliorare la loro salute”*

L'Esperto Universitario in Attività Fisica per Persone Affette da Obesità, Sindrome Metabolica e Diabete è stato creato al fine di consentire al personal trainer di specializzarsi nell'assistenza di pazienti affetti da queste patologie e che consentano loro di svolgere attività specifiche migliorando la propria salute. Il programma definirà, di conseguenza, tutti i criteri basati su evidenze scientifiche, utilizzati per prendere decisioni operative in relazione alla creazione di programmi di esercizio personalizzati per ogni soggetto e per la sua patologia, sia essa l'obesità o il diabete.

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. 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 Esperto Universitario si porrà particolare enfasi sulla pianificazione e sulla programmazione dell'allenamento più adatto alle disfunzioni di questi individui, al fine di generare cambiamenti visibili a livello di salute.

Per quanto riguarda la sindrome metabolica, sebbene non esista una definizione univoca, la maggior parte delle istituzioni internazionali la definisce come un disturbo in cui coesistono obesità, valori alterati di glucosio, dislipidemia e/o ipertensione. Questo scenario ci pone di fronte a un paziente affetto da un disturbo a diversi livelli che costituisce un problema di salute di primo ordine.

Inoltre, il *Diabete Mellito* è un disturbo metabolico che causa iperglicemia, dovuto all'incapacità del pancreas di secernere insulina o a un'azione difettosa dell'insulina causata da diversi fattori. Esistono diversi tipi di diabete, i più comuni o conosciuti sono il diabete di tipo I e di tipo II. In entrambi i casi, lo stile di vita riveste una grande importanza e deve essere adattato alle esigenze specifiche della malattia, sia dal punto di vista nutrizionale che da quello dell'esercizio fisico, che si è dimostrato uno strumento molto importante nel trattamento del diabete, a patto che venga svolto in modo appropriato e con la consapevolezza delle difficoltà e dei rischi connessi alla presenza di ipo e iperglicemia.

Questo **Esperto Universitario in Attività Fisica per Persone Affette da Obesità, Sindrome Metabolica e Diabete** possiede il programma scientifico 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



*Immergiti completamente nello studio di questo Esperto Universitario di alto livello e migliora le tue abilità come personal trainer”*

“

*Questo Esperto 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 in Personal Training otterrai una qualifica 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 nella progettazione di programmi di allenamento per persone affette da obesità, sindrome metabolica o diabete.

*Questo Esperto Universitario permette di esercitarsi in contesti di simulazione pratica offrendo un apprendimento coinvolgente applicato a situazioni reali.*

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



# 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'esercizio fisico

“

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





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Obesità e attività fisica

- ◆ 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

### Modulo 2. Diabete e attività fisica

- ◆ 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 creare un programma di allenamento individuale per un paziente affetto da diabete

### Modulo 3. Sindrome Metabolica e attività fisica

- ◆ 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 creare un programma di allenamento individuale per una persona affetta da sindrome metabolica

# 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. Questo Esperto Universitario è stato creato includendo i più recenti aggiornamenti nel campo per permetterti di specializzarti e aumentare le tue competenze in questo settore.



“

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

## Direzione



### Dott. Rubina, Dardo

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ CEO di Test and Training
- ◆ Preparatore Fisico presso la Scuola Sportiva Moratalaz
- ◆ Docente di Educazione Fisica nel Calcio e Anatomia presso le Scuole CENAFE Carlet"
- ◆ Coordinatore della Preparazione Fisica nell'Hockey su Prato presso il Club di Ginnastica e Scherma a Buenos Aires
- ◆ Dottorato in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Diplomato in Studi di Ricerca Avanzata presso l'Università di Castilla-La Mancha
- ◆ Master in Alta Prestazione Sportiva presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Post-laurea in Attività Fisica in Popolazioni con Patologie presso l'Università di Barcellona
- ◆ Tecnico di Culturismo Competitivo presso la Federazione Estremadura di Culturismo e Fitness
- ◆ Esperto in Scouting sportivo e quantificazione del carico di allenamento con specializzazione in calcio e scienze dello sport presso l'Università di Melilla
- ◆ Esperto in Bodybuilding Avanzato presso l'IFBB
- ◆ Esperto in Nutrizione Avanzata presso l'IFBB
- ◆ Specialista nella Valutazione e Interpretazione Fisiologica dell'Idoneità Fisica
- ◆ Certificazione in Tecnologie per il Controllo del Peso e delle Prestazioni Fisiche da parte dell'Arizona State University

## Personale docente

### Dott. Vallodoro, Eric

- ◆ Specialista in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Coordinatore del Laboratorio di Biomeccanica e Fisiologia dell'Esercizio presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Professore ordinario nelle cattedre di: Didattica del Livello Secondario, Didattica dell'Allenamento Sportivo e Pratica Docente presso l'Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Laureato in Educazione Fisica presso Istituto Superiore Modelo Lomas
- ◆ Master in Attività Fisica e Sport presso l'Università Nazionale di Avellaneda, Predictamen
- ◆ Master in Formazione e Sviluppo Infantile e Giovanile, 1<sup>a</sup> Promozione dall'Università Nazionale di Lomas de Zamora

### Dott. Renda, Juan Manuel

- ◆ Specialista in Preparazione Fisica
- ◆ Professore di Educazione Fisica
- ◆ Laureato in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale Generale San Martin
- ◆ Laureato in Chinesiologia e Fisiatria presso l'Istituto Universitario H.A (Bacelo)
- ◆ Master in Educazione Fisica presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora

### Dott.ssa Avila, María Belén

- ◆ Psicologa e Nutrizionista
- ◆ Psicologa e Nutrizionista privata
- ◆ Servizio di Nutrizione e Diabete in vari centri
- ◆ Membro del Comitato Scientifico di Psicologia dell'Ospedale Clinico San José de San Martin
- ◆ Nutrizionista del Comitato Scientifico per la Terza Età della Società Argentina del Diabete
- ◆ Psicologa dello sport presso il Club di Atletica Vélez Sarsfield
- ◆ Docente nazionale di Educazione Fisica
- ◆ Laurea in Psicologia
- ◆ Laurea in Alta Prestazione Sportiva
- ◆ Specializzazione in Psicologia dello Sport
- ◆ Programma Terapeutico Integrato per il Trattamento di Sovrappeso e Obesità presso il Centro di Ricerca Metabolica (CINME)
- ◆ Educatrice certificata in Diabete

**Dott. Masabeu, Emilio José**

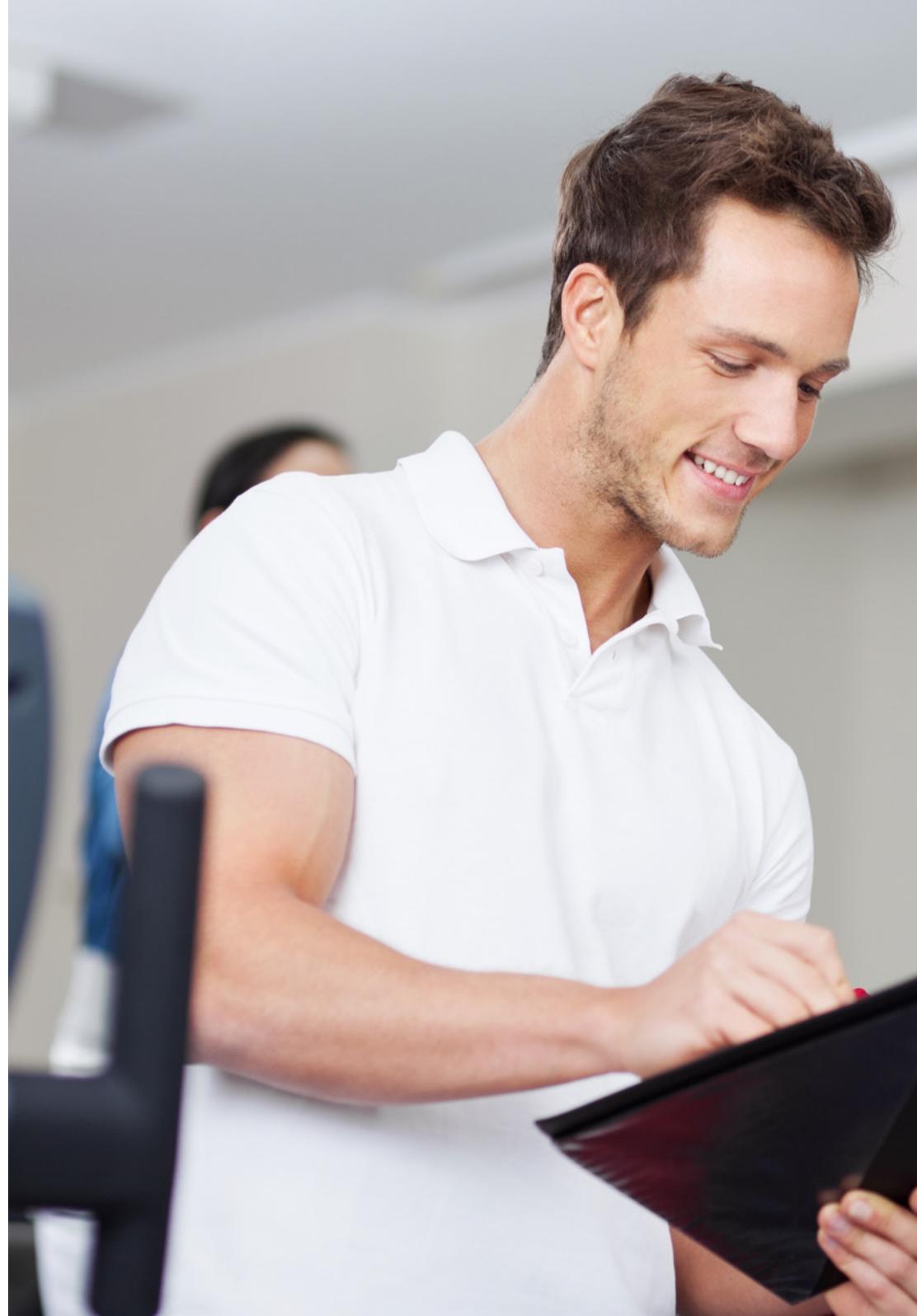
- ◆ Specialista in Neuromotricità
- ◆ Docente nazionale di Educazione Fisica
- ◆ Docente presso l'Università José Clemente Paz
- ◆ Docente presso l'Università Nazionale di Villa María
- ◆ Docente presso l'Università Nazionale di Lomas de Zamora
- ◆ Laureato in Chinesiologia presso l'Università di Buenos Aires

**Dott. Crespo, Guillermo Javier**

- ◆ Coordinatore della palestra Club Body di Buenos Aires
- ◆ Assistente allenatore nel programma di rilevamento e sviluppo della gioventù in Sollevamento pesi
- ◆ Coordinatore della palestra e centro di allenamento dell'Associazione Calabresa, Buenos Aires
- ◆ Allenatore nazionale di sollevamento pesi e bodybuilding all'Istituto dello Sport, Buenos Aires, Argentina
- ◆ Laurea in Nutrizione presso l'Istituto Universitario di Scienze della Salute HA Barceló
- ◆ Allenatore con certificato di sistema e strumenti presso Trainingym Manager

**Dott. Supital, Raúl Alejandro**

- ◆ Fisiatra specializzato in attività fisica, salute e biomeccanica
- ◆ Direttore del Centro Integrale di Prevenzione e Riabilitazione CIPRES
- ◆ Consulente della Rete Globale di Educazione Fisica e Sport con sede a Barcellona
- ◆ Capo del dipartimento di scienze biologiche del l'Istituto superiore di istruzione, Fisica N.°1 Dott. Enrique Romero Brest
- ◆ Laurea in Kinesiologia e Fisiatria presso l'Università di Buenos Aires





“

*Cogli l'opportunità di conoscere gli ultimi progressi in questo ambito e applicali al tuo lavoro quotidiano"*

04

# Struttura e contenuti

La struttura dei contenuti è stata ideata da una squadra di professionisti, consapevoli della rilevanza della preparazione sul personal training e impegnati in un insegnamento di qualità basato sulle nuove tecnologie educative.





“

*Disponiamo del programma scientifico  
più completo e aggiornato del mercato.  
Vogliamo fornirti 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

## Modulo 2. Diabete e attività fisica

- 2.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 2.1.1. Definizione e fondamenti del *diabete mellito*
  - 2.1.2. Segni e sintomi del *diabete mellito*
  - 2.1.3. Definizione e classificazione del *diabete mellito*
  - 2.1.4. Diabete di tipo II e stile di vita
- 2.2. Basi fisiopatologiche
  - 2.2.1. Basi anatomico-fisiologiche
  - 2.2.2. Il pancreas e la regolazione della glicemia
  - 2.2.3. Metabolismo di macronutrienti nel *diabete mellito*
  - 2.2.4. Resistenza all'insulina
- 2.3. Valutazione e diagnosi
  - 2.3.1. Il diabete: Valutazione in ambito clinico
  - 2.3.2. Complicazioni del *diabete mellito*
  - 2.3.3. Il diabete: la sua valutazione e il suo monitoraggio da parte dello specialista dell'esercizio fisico
  - 2.3.4. Diagnosi del diabete e protocollo di intervento
- 2.4. Protocolli e trattamenti
  - 2.4.1. Controllo della glicemia e aspetti nutrizionali
  - 2.4.2. Trattamento del *diabete mellito* di tipo I e II
  - 2.4.3. Trattamento farmacologico. Concetti base da considerare
  - 2.4.4. Trattamento non farmacologico per l'esercizio fisico: ruolo nel diabete
- 2.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti con diabete
  - 2.5.1. Definizione e precisazione del livello del cliente
  - 2.5.2. Definizione e precisazione degli obiettivi
  - 2.5.3. Definizione e precisazione dei processi di valutazione
  - 2.5.4. Definizione e precisazione dell'operatività rispetto alle risorse spaziali e materiali
- 2.6. Programmazione dell'allenamento della forza
  - 2.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 2.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 2.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti diabetici
  - 2.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti diabetici
- 2.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 2.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 2.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 2.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti diabetici
  - 2.7.4. Creazione di programmi di allenamento e resistenza in pazienti diabetici
- 2.8. Precauzioni e controindicazioni
  - 2.8.1. Valori della glicemia ed esercizio fisico
  - 2.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente affetto da *diabete mellito* di tipo I
  - 2.8.3. Cura dei problemi legati al diabete e all'esercizio fisico
  - 2.8.4. Sicurezza e primo soccorso per le complicazioni durante la realizzazione di programmi di esercizio fisico per diabetici
- 2.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti affetti da diabete
  - 2.9.1. Aspetti nutrizionali nel diabete
  - 2.9.2. Controllo metabolico e indice glicemico
  - 2.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 2.10. Creazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 2.10.1. Creazione di programmi di allenamento per pazienti diabetici
  - 2.10.2. Creazione di sessioni di allenamento per pazienti diabetici
  - 2.10.3. Creazione di programmi intervento globale (inter-multidisciplinari) sul diabete
  - 2.10.4. Conclusioni finali e chiusura del modulo

**Modulo 3. Sindrome Metabolica e attività fisica**

- 3.1. Definizione, contestualizzazione ed epidemiologia
  - 3.1.1. Definizione di sindrome metabolica
  - 3.1.2. Epidemiologia della sindrome metabolica
  - 3.1.3. Il paziente con sindrome: considerazioni per l'intervento
- 3.2. Basi fisiopatologiche
  - 3.2.1. Definizione della sindrome metabolica e rischi per la salute
  - 3.2.2. Aspetti fisiopatologici della malattia
- 3.3. Valutazione e diagnosi
  - 3.3.1. La sindrome metabolica e la sua valutazione in ambito clinico
  - 3.3.2. Biomarcatori, indicatori clinici e sindrome metabolica
  - 3.3.3. La sindrome metabolica e la sua valutazione e monitoraggio da parte del personal trainer specialista
  - 3.3.4. Diagnosi della sindrome metabolica e protocollo di intervento
- 3.4. Protocolli e trattamenti
  - 3.4.1. Lo stile di vita e la sua correlazione con la sindrome metabolica
  - 3.4.2. Esercizio: ruolo nella sindrome metabolica
  - 3.4.3. Il paziente con sindrome metabolica e il trattamento farmacologico: considerazioni per il personal trainer professionista
- 3.5. Pianificazione dell'allenamento in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 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
  - 3.6.1. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.6.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.6.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.6.4. Obiettivi dell'allenamento della forza in pazienti affetti da sindrome metabolica
- 3.7. Programmazione dell'allenamento della resistenza
  - 3.7.1. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.7.2. Volume, intensità e recupero dell'allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.7.3. Selezione di esercizi e metodi di allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.7.4. Obiettivi dell'allenamento della resistenza in pazienti affetti da sindrome metabolica
- 3.8. Precauzioni e controindicazioni
  - 3.8.1. Valutazioni per l'esercizio fisico in persone affetti da sindrome metabolica
  - 3.8.2. Controindicazioni nell'attività del paziente affetti da sindrome metabolica
- 3.9. Alimentazione e stile di vita nei pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.9.1. Aspetti nutrizionali nella sindrome metabolica
  - 3.9.2. Esempi di intervento nutrizionale nella sindrome metabolica
  - 3.9.3. Raccomandazioni nutrizionali per l'esercizio fisico
- 3.10. Creazione di programmi di allenamento per pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.10.1. Creazione di programmi di allenamento in pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.10.2. Creazione di sessioni di allenamento per pazienti affetti da sindrome metabolica
  - 3.10.3. Creazione di programmi globali (inter-multidisciplinari) di intervento sulla sindrome metabolica
  - 3.10.4. Conclusioni finali e chiusura del modulo



*Un'esperienza di specializzazione  
unica, fondamentale e decisiva  
per 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.*



## 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.

*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## 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.



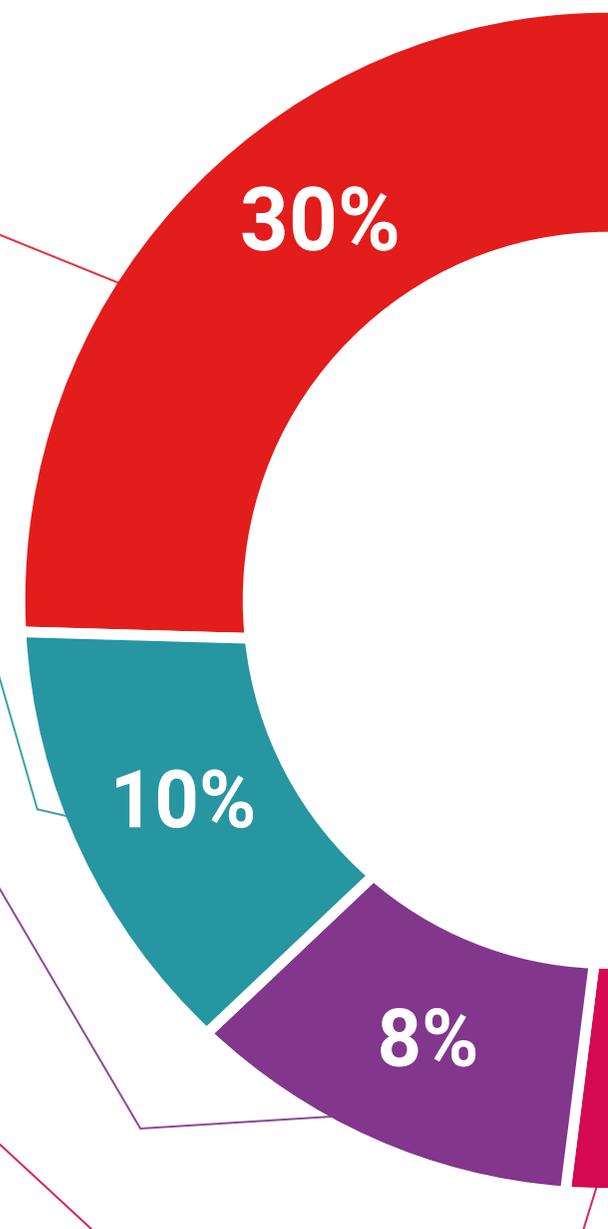
#### Pratiche di competenze e competenze

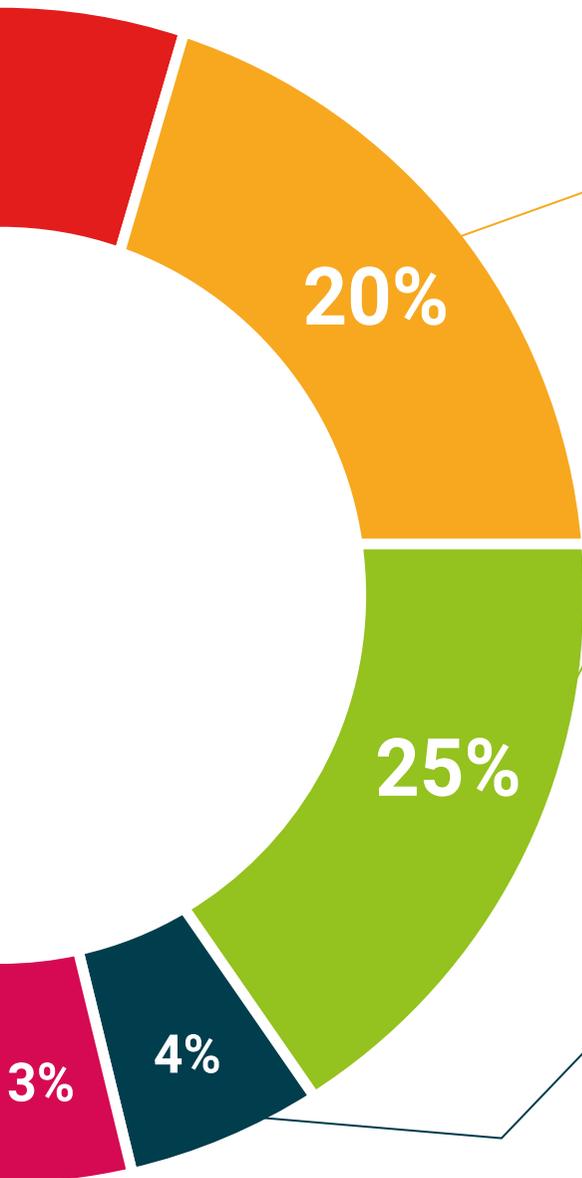
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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

L'Esperto Universitario in Attività Fisica per Persone Affette da Obesità, Sindrome Metabolica e Diabete garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Esperto Universitario in Attività Fisica per Persone Affette da Obesità, Sindrome Metabolica e Diabete** 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 **Esperto Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Esperto Universitario in Attività Fisica per Persone Affette da Obesità, Sindrome Metabolica e Diabete**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



\*Apostille dell'Aia. 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 lingu

**tech** università  
tecnologica

### **Esperto Universitario**

Attività Fisica per  
Persone Affette da  
Obesità, Sindrome  
Metabolica e Diabete

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Esperto Universitario

Attività Fisica per Persone  
Affette da Obesità, Sindrome  
Metabolica e Diabete

Approvato dall'NBA

