

# Curso Profesional

## Actividad Física y Obesidad





## Curso Profesional Actividad Física y Obesidad

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/actividad-fisica-obesidad](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/actividad-fisica-obesidad)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Requisitos de acceso

---

*pág. 6*

03

Salidas profesionales

---

*pág. 8*

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 12*

06

Plan de formación

---

*pág. 14*

07

Metodología

---

*pág. 16*

08

Titulación

---

*pág. 20*

# 01

## Presentación

En la sociedad actual, la falta de actividad física y el aumento de la Obesidad se han convertido en desafíos de salud pública de gran magnitud. El estilo de vida sedentario y los malos hábitos alimenticios han llevado a un incremento alarmante en los índices de sobrepeso en todo el mundo. Esto no solo afecta la apariencia, sino que también se asocia con una serie de enfermedades crónicas como la Diabetes, problemas cardíacos y trastornos musculoesqueléticos. Ante esta problemática, se hace imprescindible contar con profesionales con un adecuado dominio de las técnicas de acondicionamiento deportivo necesarias para abordar de manera integral este desafío. Así, esta titulación 100% online de TECH surge como una respuesta a esta necesidad urgente, proporcionando una capacitación de calidad y actualizada para aquellos interesados en hacer frente a este problema creciente.



*Únete a este Curso Profesional y profundiza en los mejores tipos de ejercicio físico que facilitan el desarrollo de estilos de vida saludables. ¡Contribuye a prevenir y disminuir enfermedades como la Obesidad!*





La creciente epidemia de sobrepeso y el sedentarismo generalizado en la sociedad han generado una necesidad urgente de contar con profesionales capacitados en Actividad Física y Obesidad. La falta de conciencia sobre la importancia de adoptar un estilo de vida saludable y los riesgos asociados hacen imprescindible el contar con un asesoramiento profundo y de excelencia sobre estas problemáticas y sus resultados nocivos para las personas.

Por tal motivo, TECH ha estructurado este Curso Profesional, el cual abarca una amplia gama de temas para comprender y abordar eficazmente este desafío. Los participantes aprenderán sobre la influencia de la actividad física en el balance energético, la valoración básica tanto de la persona obesa como de las comorbilidades asociadas al sobrepeso. Además, se analizarán los diferentes métodos de cuantificación del entrenamiento motriz y se examinarán los principios del ejercicio físico y su aplicación.

También se abordará la importancia de la actividad física en la prevención del sobrepeso y la Obesidad en la infancia y la adolescencia, así como en el mantenimiento del peso a largo plazo. Todos estos contenidos se imparten en modalidad 100% online, lo que brinda flexibilidad y accesibilidad a los participantes. Al finalizar, los egresados estarán preparados para aplicar con excelencia los conceptos aprendidos en su práctica profesional.

“*Aprende a valorar pacientes obesos, diseñar programas de ejercicio efectivos y cuantificar la actividad física y logra así marcar la diferencia en la lucha contra el sobrepeso*”

# 02

## Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

*TECH te garantiza el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni densas tramitaciones para matricularte y completar el programa”*







Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

# 03

## Salidas profesionales

Al culminar este Curso Profesional, podrás desempeñarte en disímiles áreas laborales donde se incluyen gimnasios, centros deportivos o formarás parte de la plantilla técnica de equipos competitivos. Esto es posible gracias a que TECH ha conformado un completísimo temario donde examinarás todas las tendencias actuales relacionadas con la mejoría del sobrepeso y el diseño de planes integrales de actividad física. Mediante esas competencias, conseguirás desarrollar una praxis de primer nivel, apta para acceder a los contextos de trabajo más exigentes y exhaustivos.



*Al completar esta titulación estarás preparado para enfrentar los desafíos relacionados con la Obesidad y contribuir activamente a mejorar la calidad de vida de las personas en su comunidad”*







Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Entrenador Personal
- ◆ Técnico Deportivo especializado en Actividad Física y Nutrición
- ◆ Monitor de Gimnasio
- ◆ Técnico Deportivo especializado en Obesidad
- ◆ Auxiliar Técnico en Proyectos Comunitarios de Deporte y Actividad Física
- ◆ Instructor Físico Asistente en Grupos de Apoyo y Motivación



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Gracias a esta capacitación serás capaz de diseñar programas de actividad física adaptados a las necesidades de las personas con Obesidad. También, podrás aplicar estrategias basadas en la evidencia científica para prevenir y tratar las comorbilidades asociadas al sobrepeso, y comprenderás la importancia de la fisioterapia en los abordajes quirúrgicos.

01

Valorar por medio de la observación la capacidad motora, flexibilidad y fuerza muscular de pacientes con Obesidad

02

Manejar a cabalidad los instrumentos de cuantificación de la actividad física entre los cuales resaltan registros y cuestionarios

03

Diferenciar los mejores ejercicios físicos para el manejo de la Obesidad: Aeróbico, de fuerza y el HIT

04

Diseñar planes de activación de la actividad física y adaptarlos a las condiciones y necesidades de personas con Obesidad







05

Identificar los principales ejercicios no lesivos para las personas obesas

06

Adaptar las actividades y protocolos de ejercicios a usuarios obesos en edad infantil o en la adolescencia

07

Trazar ciclos de actividad física específicos para personas que se recuperan de cirugías bariátricas o problemas asociados a comorbilidades de la obesidad

08

Aplicar desde el entendimiento las guías y consensos sobre frecuencia, intensidad y duración del ejercicio físico en personas obesas



# 05

## Dirección del curso

TECH cuenta con este programa de estudios para integrar conocimientos y competencias avanzadas sobre la actividad física en el manejo de la Obesidad en la praxis de nuevos profesionales. Para ello ha conformado un claustro docente único y altamente cualificado en el contexto de una esfera profesional exhaustiva que combina el ejercicio físico con la adecuada alimentación. Todos estos expertos se mantienen en activo, desempeñando cargos y funciones que ayudan a reducir el impacto de la Obesidad en los individuos y en la sociedad.

“

*Dentro de este Curso Profesional potenciarás tus habilidades a partir del asesoramiento de los mejores expertos en Actividad Física y Obesidad”*



## Dirección del curso

### Dr. Puigdevall Gallego, Víctor

- ♦ Médico Adjunto de Endocrinología y Nutrición en el Servicio de Medicina Interna del Complejo Hospitalario de Soria
- ♦ Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición en el Centro Médico Asistencial de ASISA
- ♦ Autor de numerosas publicaciones nacionales e internacionales
- ♦ Ponente en más de 70 congresos de ámbito mundial
- ♦ Docente en más de 100 conferencias y cursos formativos
- ♦ Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza
- ♦ Licenciado en Medicina por la Universidad de Zaragoza
- ♦ Docente asociado en la Universidad de Valladolid
- ♦ Miembro de:
  - ♦ Grupo de Investigación del Estudio del Yodo de la Sociedad de Endocrinología, Diabetes y Nutrición de Castilla y León
  - ♦ Grupo de Diabetes de la Sociedad de Endocrinología, Diabetes y Nutrición de Castilla y León

## Cuadro Docente

### Dña García Lázaro, Sandra

- ♦ Fisioterapeuta Deportiva
- ♦ Fisioterapeuta en la Federación Peruana de Judo
- ♦ Fisioterapeuta en el Gimnasio Soria Squash
- ♦ Fisioterapeuta en Mutua Universal
- ♦ Grado en Fisioterapia por la Universidad de Valladolid
- ♦ Máster en Fisioterapia del Tórax por la Escuela Universitaria Gimbernat



*Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”*

# 06

## Plan de formación

Este programa académico ofrecido por TECH en un formato 100% online, otorga una capacitación integral para abordar eficazmente el tema del Obesidad mediante la Actividad Física. Abarca áreas como fisiología del ejercicio, nutrición, psicología aplicada, prevención y tratamiento del sobrepeso. Así, los participantes aprenderán a diseñar programas de deporte adaptados, evaluar el progreso y ofrecer apoyo. Todos estos conocimientos se imparten por medio de una plataforma virtual, en la cual tendrás acceso a materiales de estudio, actividades interactivas y retroalimentación de los instructores, permitiendo un aprendizaje flexible y conveniente.

“

*TECH te ofrece vídeos, infografías, resúmenes interactivos y otros recursos que te permitirán afianzar tu dominio sobre los ejes temáticos de esta titulación en Actividad Física y Obesidad”*





## Módulo 1. Actividad Física y Obesidad

- 1.1. Influencia de la actividad física en el balance energético
- 1.2. Valoración funcional del paciente obeso
  - 1.2.1. Capacidad motora
  - 1.2.2. Flexibilidad
  - 1.2.3. Fuerza muscular
  - 1.2.4. Cardio-respiratoria
- 1.3. Valoración funcional de las comorbilidades de la obesidad
- 1.4. Cuantificación de la actividad física (cuestionarios, registros, etc.)
- 1.5. Tipos de ejercicio físico en el tratamiento de la Obesidad
  - 1.5.1. Aeróbico
  - 1.5.2. HIIT
  - 1.5.3. De fuerza
- 1.6. Principios del ejercicio físico
  - 1.6.1. Frecuencia
  - 1.6.2. Duración
  - 1.6.3. Intensidad
- 1.7. Actividad física en infancia y adolescencia en la prevención del sobrepeso y la obesidad
- 1.8. Actividad física: Guías y Consensos
- 1.9. Rehabilitación cardio-respiratoria y mecánica del paciente obeso. Rehabilitación tras cirugía bariátrica
- 1.10. Importancia de la actividad física en el mantenimiento del peso



*Este programa académico se basa en el Relearning, una innovadora metodología diseñada para afianzar tus competencias teórico-prácticas con inmediatez. No esperes más y matricúlate ahora”*

# 07

## Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

*TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.*

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.





En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

El Curso Profesional en Actividad Física y Obesidad garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Actividad Física y Obesidad**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





salud futuro  
confianza personas  
educación información tutores  
garantía acreditación enseñanza  
instituciones tecnología aprendizaje  
comunidad compromiso  
atención personalizada innovación  
conocimiento presente  
desarrollo web formación  
aula virtual idiomas instituciones

**tech** formación profesional

## Curso Profesional Actividad Física y Obesidad

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Actividad Física y Obesidad

