

# Curso Profesional

## Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico





**tech** formación  
profesional

## Curso Profesional Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-obesidad-ejercicio-fisico](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/monitor-gimnasio-obesidad-ejercicio-fisico)

# 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

Todo monitor de gimnasio debe manejar a cabalidad las técnicas y herramientas específicas para compatibilizar ejercicios físicos con problemas de salud. En un contexto donde la Obesidad afecta a casi el 30% de la población mundial, a estos profesionales son cada vez más necesarios y solicitados. Con este programa de TECH, puedes convertirte en uno de ellos, adquiriendo un perfil altamente preparado. Entre otras competencias, mediante la titulación, ahondarás en diferentes requerimientos nutricionales a tener en cuenta con usuarios que son afectados por esta patología. Igualmente, abordarás cómo manejar la fatiga y la desmotivación en estos clientes. A su vez, el temario cuenta con una modalidad de estudios 100% online que será impartida a través de un claustro docente de excelencia.

“

*Programarás entrenamientos de una manera individualizada para personas con Obesidad a partir de un intensivo aprendizaje en modalidad 100% online diseñado por TECH”*





Saber reconocer las necesidades de cada individuo, cuando acude a la ayuda de profesionales en centros especializados para mejorar su condición y estado físico es una gran virtud. Así, la obesidad se ha convertido en una de las enfermedades más frecuentes del mundo. Y se trata de una patología multifactorial que altera completamente el organismo afectando al metabolismo y el funcionamiento normal de los órganos.

En este programa estudiarás la relación entre la actividad física y las personas de talla grande, su evolución, aspectos culturales y sociales asociados. A su vez, examinarás las bases fisiopatológicas, las principales evaluaciones morfológicas, los protocolos y tratamientos. Finalmente, abordarás la planificación del entrenamiento en individuos con sobrepeso su salud articular, nutrición y otros temas fundamentalmente relacionados.

Todos esto se planteará a profundidad en un temario desarrollado por expertos, en este Curso Profesional. En esta titulación indagarás en situaciones reales mediante el sistema pedagógico 100% online y basado en el *Relearning*, innovador método implementado por TECH. Al finalizar las 6 semanas, estarás preparado para asumir mayores responsabilidades, cargos más relevantes y salarios más significativos.

“ *Perfeccionar tus técnicas y focalizarlas a un sector tan común de la población, te amplía el campo de acción. Matricúlate ahora, con este programa es posible”*

# 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 permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites 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 egresar de este Curso Profesional tendrás la oportunidad de aportar todos los conocimientos y habilidades adquiridos durante las 6 semanas en tu entorno de trabajo. Además, esta titulación cuenta con el sello de calidad educativa de TECH, por lo tanto, el nivel de aprendizaje está en lo más alto del mercado académico. Todo eso, ampliará tus opciones de aplicar a puestos y roles en numerosos sectores relacionados con el deporte y la actividad física.



*Comprender en profundidad la fisiopatología de la obesidad y sus repercusiones sobre la salud potenciará tu talento para conseguir las oportunidades que desees”*







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

- ♦ Monitor de gimnasios
- ♦ Árbitro en competiciones deportivas no oficiales
- ♦ Monitor de actividades acuáticas
- ♦ Instructor de yoga o pilates
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo en campamentos infantiles
- ♦ Instructor de grupos de hidrocinesia y cuidado corporal



# 04

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

Como Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico, serás capaz de diseñar programas de ejercicio adaptados a las necesidades de las pacientes y guiarlos hacia una pérdida de peso saludable. También, proporcionarás asesoramiento nutricional y motivación para alcanzar las metas hacia una vida más activa.

01

Diseñar programas de ejercicio adaptados a las necesidades y características de personas con obesidad

02

Aplicar técnicas de evaluación física y seguimiento del progreso en personas con obesidad

03

Brindar asesoramiento y orientación nutricional adecuada para apoyar los objetivos de pérdida de peso y mejora de la composición corporal

04

Adaptar y modificar los ejercicios según las limitaciones y capacidades individuales de las personas con obesidad





05

Motivar y fomentar la adherencia a los programas de ejercicio físico, promoviendo un ambiente seguro y motivador

06

Desarrollar estrategias de prevención de lesiones relacionadas con el ejercicio en personas con obesidad

07

Comunicarse de manera efectiva y empática con las personas con obesidad, brindando apoyo emocional y motivacional

08

Colaborar con otros profesionales de la salud, como nutricionistas o médicos, para ofrecer un enfoque integral en el tratamiento de la obesidad a través del ejercicio físico

# 05

## Dirección del curso

Este Curso Profesional enfocado en capacitarte como Monitor de Gimnasio especializado en Obesidad y Ejercicio Físico, se comprende de un cuadro docente de referencia en el sector. Profesores, empresarios y entrenadores destacados, que han sido seleccionados por TECH, por sus distinguidos perfiles activos en el ámbito del entrenamiento personal, la educación física y la salud. Además, por ser especialistas en la Kinesiología y Fisiatría, su aporte es sustancial dentro de los contenidos de esta titulación.

“

*Un cuadro docente que, por sus capacidades individuales, hace la diferencia como equipo de pedagogía y carrera”*



## Dirección del curso

### Rubina, Dardo

- ♦ Especialista en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ CEO del proyecto Test and Training
- ♦ Preparador Físico en la Escuela Deportiva Moratalaz
- ♦ Docente de Educación Física en el Fútbol y Anatomía en la CENAFE Escuelas Carlet
- ♦ Coordinador de la Preparación Física en Hockey sobre Césped en el Club de Gimnasia y Esgrima en Buenos Aires
- ♦ Doctorado en Alto Rendimiento Deportivo
- ♦ Diplomado en Estudios de Investigación Avanzados por la Universidad de Castilla-La Mancha
- ♦ Máster en Alto Rendimiento Deportivo por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías por la Universidad de Barcelona
- ♦ Técnico de Fisicoculturismo de Competición por la Federación Extremeña de Fisicoculturismo y Fitness
- ♦ Experto en *Scouting* Deportivo y Cuantificación de la Carga de Entrenamiento con Especialización en Fútbol y Ciencias del Deporte por la Universidad de Melilla
- ♦ Experto en Musculación Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Experto en Nutrición Avanzada por el International Fitness and Bodybuilding Federation (IFBB)
- ♦ Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física
- ♦ Certificación en Tecnologías para el Control de Peso y el Rendimiento Físico por la Arizona State University

## Cuadro docente

### Renda, Juan Manuel

- ♦ Especialista en Preparación Física
- ♦ Profesor de Educación Física
- ♦ Licenciado en Educación Física por la Universidad Nacional de General San Martín
- ♦ Licenciado en Kinesiología y Fisiatría por el Instituto Universitario HA Barceló
- ♦ Maestría en Educación Física por la Universidad Nacional de Lomas de Zamora



*TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”*

# 06

## Plan de formación

Experimenta la ventaja de estudiar completamente en línea, los temas más actualizados sobre Obesidad y Ejercicio Físico, ejemplificados a través de casos reales y con una base científica acorde. Un temario seleccionado por expertos, distribuido para 150 horas de estudio, mediante la plataforma más moderna y dinámica. TECH te permitirá aprender los conceptos de forma ágil y segura a través de la innovadora metodología *Relearning*, en formato 100% online.

“

*La innovadora metodología Relearning de TECH te permite revisar los contenidos las veces que sean necesarias para una comprensión más efectiva. No pierdas esta oportunidad”*



## Módulo 1. Obesidad y ejercicio físico

- 1.1. La obesidad
  - 1.1.1. Evolución de la obesidad: Aspectos culturales y sociales asociados
  - 1.1.2. Obesidad y comorbilidades: el papel de la interdisciplinariedad
  - 1.1.3. Obesidad infantil y su repercusión sobre el futuro adulto
- 1.2. Bases fisiopatológicas
  - 1.2.1. La obesidad y los riesgos para la salud
  - 1.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la obesidad
  - 1.2.3. Obesidad y patologías asociadas
- 1.3. Valoración y diagnóstico
  - 1.3.1. La composición corporal: modelo de 2 y 5 componentes
  - 1.3.2. Valoración: Principales evaluaciones morfológicas
  - 1.3.3. Interpretación de datos antropométricos
  - 1.3.4. Prescripción de ejercicio físico para la prevención y mejora de la obesidad
- 1.4. Protocolos y tratamientos
  - 1.4.1. Primera pauta terapéutica: modificación estilo de vida
  - 1.4.2. Nutrición: papel en la obesidad
  - 1.4.3. Ejercicio: papel en la obesidad
  - 1.4.4. Tratamiento farmacológico
- 1.5. Planificación del entrenamiento en paciente con obesidad
  - 1.5.1. Concreción del nivel del cliente
  - 1.5.2. Objetivos
  - 1.5.3. Procesos evaluativos
  - 1.5.4. Operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 1.6. Programación del entrenamiento de fuerza en paciente con obesidad
  - 1.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en obesos
  - 1.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en obesos
  - 1.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en obesos
  - 1.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en obesos
- 1.7. Programación del entrenamiento de resistencia en el paciente con obesidad
  - 1.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en obesos
  - 1.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en obesos
  - 1.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en obesos
  - 1.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en obesos
- 1.8. Salud articular y entrenamiento complementario en paciente con obesidad
  - 1.8.1. Entrenamiento complementario en obesidad
  - 1.8.2. Entrenamiento de la ADM/flexibilidad en obesos
  - 1.8.3. Mejora para el control y estabilidad del tronco en obesos
  - 1.8.4. Otras consideraciones para el entrenamiento en población con obesidad
- 1.9. Aspectos psico-sociales de la obesidad
  - 1.9.1. Importancia del tratamiento interdisciplinario en obesidad
  - 1.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
  - 1.9.3. Obesidad en edad infantil
  - 1.9.4. Obesidad en el adulto
- 1.10. Nutrición y otros factores relacionados con la obesidad
  - 1.10.1. Ciencias ómicas y obesidad
  - 1.10.2. Microbiota y su influencia sobre la obesidad
  - 1.10.3. Protocolos de intervención nutricional en obesidad: evidencias
  - 1.10.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico



*Establece las mejores rutinas de ejercicio físico a tus alumnos tras el estudio de este programa de TECH. No dejes pasar la oportunidad y matricúlate”*

# 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 Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico 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 carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





**Curso Profesional**  
Monitor de Gimnasio en  
Obesidad y Ejercicio Físico

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Monitor de Gimnasio en Obesidad y Ejercicio Físico



**tech** formación  
profesional