Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

Modalidad: **Online**

Duración: **12 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **1.500 h.**

Acceso web: **www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-entrenamiento-personal-terapeutico**

Índice

01 Presentación — pág. 4

02 Objetivos — pág. 8

03 Competencias — pág. 14

04 Dirección del curso — pág. 18

05 Estructura y contenido — pág. 22

06 Metodología — pág. 34

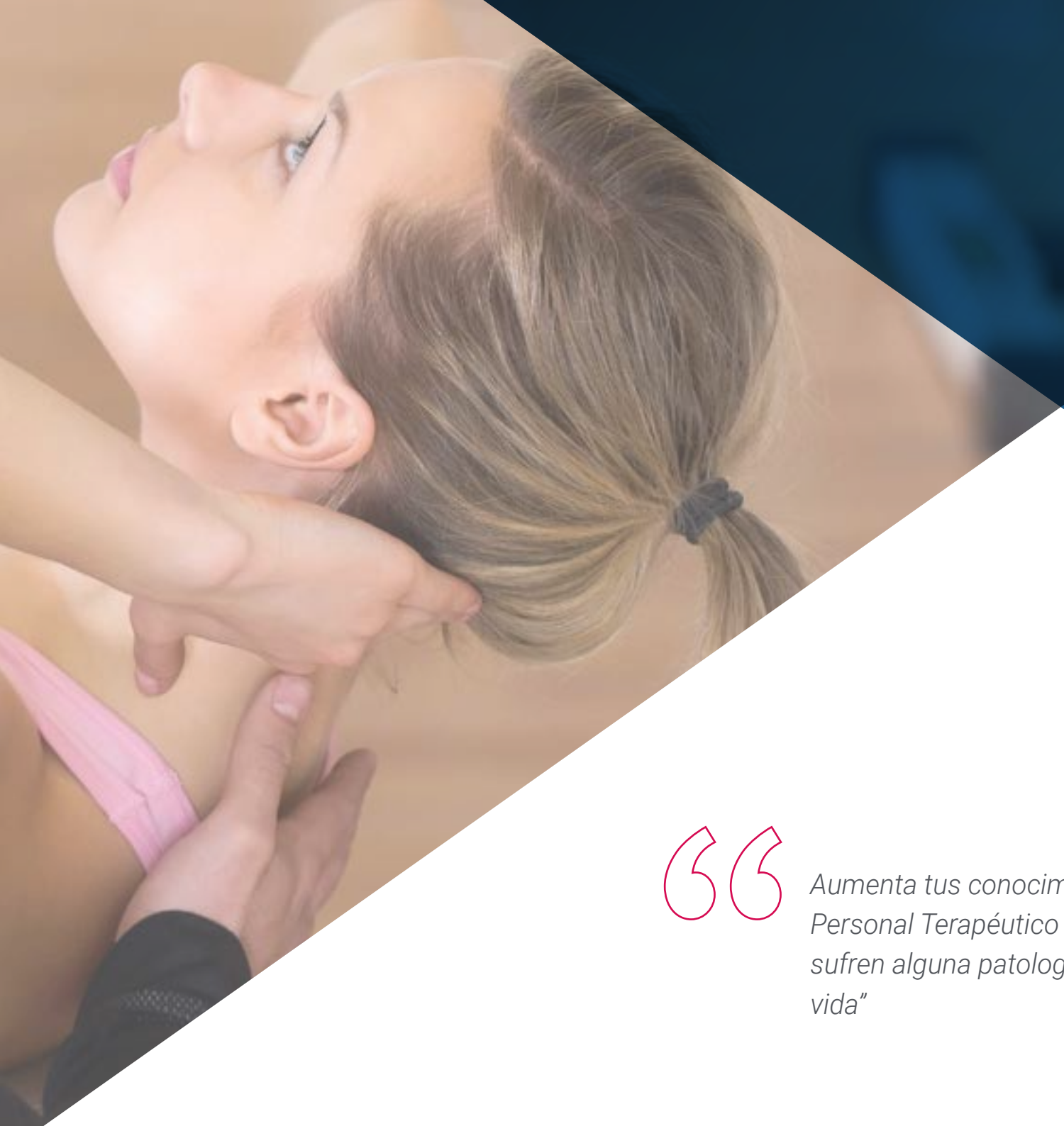
07 Titulación — pág. 42

01

Presentación

Las personas con algún tipo de patología suelen dejar el deporte a un lado para centrarse en su cura. Esta situación se debe a que, en muchas ocasiones, desconocen los beneficios que el ejercicio físico puede ocasionarles, mejorando su salud y, sobre todo, su calidad de vida. Por ello, contar con entrenadores personales especializados en población con patologías puede resultar de gran ayuda para orientarles en la práctica deportiva. Con este objetivo, en TECH se ha diseñado este novedoso programa que te especializará en este campo profesional.





Aumenta tus conocimientos en el Entrenamiento Personal Terapéutico y ayuda a aquellas personas que sufren alguna patología a lograr una mejor calidad de vida"

El Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico ha sido diseñado especialmente pensando en los profesionales de Ciencias del Deporte que desarrollan su actividad con personas que padezcan algún tipo de patología, de tal manera que la prescripción de ejercicio físico pueda provocar notables mejorías en su calidad de vida.

El Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico es una capacitación novedosa que aborda de forma actualizada y en profundidad aquellas patologías prevalentes en la sociedad actual y sobre las que una prescripción de ejercicio bien desarrollada puede ser parte fundamental del tratamiento. Para ello, se hará una exposición profunda de las características fisiopatológicas de ciertas enfermedades y su epidemiología y las características, que permitirán su valoración y diagnóstico para posteriormente profundizar en el desarrollo de la planificación y programación del entrenamiento ajustado a la enfermedad/es y al individuo en sí.

Además, y como elemento diferenciador de este programa, se expondrán temas actuales relativos al desarrollo de la salud o enfermedad y herramientas de prevención, así como los conocimientos necesarios para comprender los posibles efectos fármaco-ejercicio tan relevante en este tipo de población, en ocasiones polimedicada.

El equipo docente de este Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico ha realizado una cuidadosa selección de cada uno de los temas de esta capacitación para ofrecer al alumno una oportunidad de estudio lo más completa posible y ligada siempre con la actualidad.

Así, TECH se ha propuesto crear contenidos de altísima calidad docente y educativa, que conviertan a los alumnos en profesionales de éxito, siguiendo los más altos estándares de calidad en la enseñanza a nivel internacional. Por ello, te mostramos este Máster Título Propio con un nutrido contenido y que te ayudará a alcanzar la élite del Entrenamiento Personal. Además, al tratarse de un máster online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni necesidad de trasladarse a otro lugar físico, sino que puede acceder a los contenidos en cualquier momento del día, equilibrando su vida laboral o personal con la académica.

Este **Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas de la capacitación son:

- El desarrollo de numerosos casos prácticos presentados por especialistas en Entrenamientos Personales
- Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen la información indispensable para el ejercicio profesional
- Los ejercicios donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- El sistema interactivo de aprendizaje basado en algoritmos para la toma de decisiones
- Su especial hincapié en las metodologías innovadoras en entrenamientos personales
- Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet

Sumérgete en el estudio de este Máster Título Propio de alto nivel y mejora tus habilidades como entrenador personal”

Este Máster Título Propio es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos como entrenador personal, obtendrás un título por TECH Universidad Tecnológica"

El Máster permite ejercitarse en entornos simulados, que proporcionan un aprendizaje inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

Este programa 100% online te permitirá compaginar tus estudios con tu labor profesional a la vez que aumentas tus conocimientos en este ámbito.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de las ciencias del deporte, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos en Entrenamiento Personal Terapéutico y con gran experiencia.



02

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de manera que el profesional de ciencias del deporte consiga dominar de forma práctica y rigurosa la aplicación del Entrenamiento Personal Terapéutico.





Nuestro objetivo es alcanzar la excelencia académica y ayudarte a que tú logres el éxito profesional. No lo dudes más y únete a nosotros”

Objetivos generales

- Comprender las diferentes variables del entrenamiento y su aplicación en personas con patologías
- Ofrecer una visión amplia de la patología y sus características más relevantes.
- Obtener una visión general sobre las patologías más frecuentes en la sociedad.
- Entender los factores más relevantes desencadenantes de enfermedad para poder prevenir la aparición de comorbilidades o de la propia enfermedad
- Conocer las contraindicaciones existentes en las diferentes patologías para evitar posibles efectos contraproducentes del ejercicio físico





Objetivos específicos

Módulo 1. La patología en el contexto socio-sanitario actual

- Comprender de manera profunda las necesidades actuales y futuras de la población respecto a la realización de ejercicio físico
- Explorar otros aspectos que inciden sobre la salud del cliente/paciente y que pueden repercutir sobre su capacidad de desarrollo físico
- Manejar la realidad y limitaciones de las pruebas de diagnóstico más frecuentes y su utilidad en la planificación de ejercicio físico
- Interpretar la interacción y repercusión de las neurociencias y el ejercicio físico.
- Abordar y comprender cuál es la influencia del estrés, la nutrición y otros hábitos en la salud de las personas
- Ampliar nuestra visión de la microbiota sobre la salud del organismo y la influencia que tienen ciertos factores, como el ejercicio físico, sobre ella

Módulo 2. Criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en población especial

- Comprender en profundidad las variables más importantes del entrenamiento para saber aplicarlos de una manera individualizada
- Manejar los criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en personas con patología
- Obtener las herramientas necesarias para desarrollar la planificación de entrenamiento ajustado a las necesidades del cliente

Módulo 3. Obesidad y ejercicio físico

- Comprender en profundidad la fisiopatología de la obesidad y sus repercusiones sobre la salud
- Entender las limitaciones físicas existentes en el individuo con obesidad
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con obesidad

Módulo 4. Diabetes y ejercicio físico

- Comprender en profundidad la fisiopatología de la diabetes y sus repercusiones sobre la salud
- Entender las necesidades concretas en la diabetes
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con diabetes

Módulo 5. Síndrome Metabólico y ejercicio físico

- Comprender en profundidad la fisiopatología del Síndrome Metabólico
- Entender los criterios de intervención para mejorar la salud y calidad de vida de los pacientes con esta patología
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con Síndrome Metabólico

Módulo 6. Enfermedades Cardiovasculares

- Estudiar el amplio abanico de patologías existentes con afectación cardiovascular
- Entender las fases de actuación en la rehabilitación cardiovascular
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con una patología cardiovascular





Módulo 7. Patología Osteoarticular y dolor lumbar inespecífico

- Estudiar las diferentes patologías que afectan a sistema osteoarticular
- Entender el término de fragilidad y su repercusión sobre el sistema osteoarticular y dolor lumbar inespecífico
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una persona con diferentes patologías asociadas al sistema osteoarticular y dolor lumbar inespecífico

Módulo 8. Patología respiratoria y ejercicio físico

- Estudiar las diferentes afecciones pulmonares
- Comprender de manera profunda las características fisiopatológicas de las patologías pulmonares
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en personas con patología pulmonar

Módulo 9. Ejercicio físico y embarazo

- Manejar los cambios morfofuncionales del proceso de embarazo
- Comprender en profundidad los aspectos biopsicosociales del embarazo
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en una mujer embarazada

Módulo 10. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

- Comprender de manera profunda los aspectos biopsicosociales de los niños, adolescentes y adultos mayores
- Conocer las particularidades de cada grupo etario y su abordaje concreto
- Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento de una manera individualizada en niños, adolescentes y adultos mayores

03

Competencias

Después de superar las evaluaciones del Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico, el profesional habrá adquirido las competencias necesarias para una praxis de calidad y actualizada en base a la metodología didáctica más innovadora.





Después de superar las evaluaciones del Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico, el profesional habrá adquirido las competencias necesarias para una praxis de calidad y actualizada en base a la metodología didáctica más innovadora"

El profesional, al finalizar esta capacitación, será capaz de:

Competencias generales

- Diseñar programas de entrenamiento adecuados para personas con diversas patologías y ajustarlo a las necesidades de cada individuo
- Manejar un vocabulario técnico adecuado que le permitirá comunicarse con los diferentes profesionales de la salud y comprender las múltiples pruebas diagnósticas, pudiendo generar la sinergia con grupos multidisciplinares para mejorar la salud de las personas con patologías

Aumenta tus competencias gracias a nuestra capacitación de altísima calidad y da un impulso a tu carrera"





Competencias específicas del título

- Conocer las particularidades del Entrenamiento Personal adaptado a cada persona y diseñar programas individualizados y específicos según sus necesidades
- Abordar la intervención segura y eficaz, mediante programas de ejercicio físico, en población con patologías
- Conocer las principales patologías que pueden sufrir las personas, sobre todo aquellas en las que el ejercicio físico puede resultar una terapia efectiva para mejorar su calidad de vida
- Diseñar y realizar entrenamientos personalizados para personas con obesidad
- Conocer la relación entre la diabetes y el ejercicio y cómo este último puede lograr grandes beneficios en los pacientes
- Diseñar programas de ejercicios específicos para personas con patologías cardiovasculares
- Programas entrenamientos personalizados para usuarios con patologías respiratorias

04

Dirección del curso

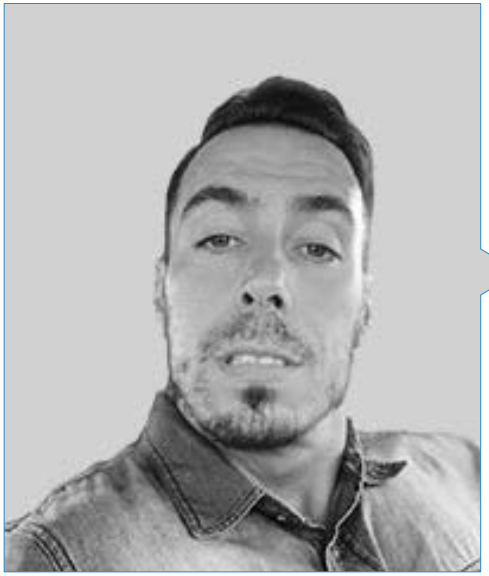
Nuestro equipo docente, experto en Entrenamiento Personal, cuenta con un amplio prestigio en la profesión y son profesionales con años de experiencia docente que se han unido para ayudarte a dar un impulso a tu profesión. Para ello, han elaborado este máster con actualizaciones recientes en la materia que te permitirá capacitarte y aumentar tus habilidades en este sector.





Aprende de los mejores profesionales y conviértete tú mismo en un profesional de éxito”

Dirección



D. Rubina, Dardo

- Coordinador de la etapa de rendimiento en la Escuela Deportiva Moratalaz, Club de Fútbol
- Preparador físico de equipos cadetes, juveniles y primeros equipos en la Escuela Deportiva Moratalaz
- CEO de Test and Training
- Entrenador personal de deportistas de todas las edades, atletas de alto rendimiento, futbolistas, etc. con más de 18 años de experiencia
- Doctorando en Rendimiento Deportivo en la Universidad de Castilla la Mancha
- Máster universitario en Alto Rendimiento Deportivo, Comité Olímpico Español, Universidad Autónoma de Madrid
- Máster coach por la IFBB
- Curso de Entrenamiento de la Fuerza Aplicada al Rendimiento Físico y Deportivo por la ACSM
- Especialista en Valoración e Interpretación Fisiológica de la Aptitud Física por Biokinetics
- Entrenador de fútbol Nivel 2 por la Real Federación Española
- Experto en Scouting deportivo y cuantificación de la carga por la Universidad de Melilla (especialización en futbol)
- Diplomado en estudios de investigación avanzada por la Universidad de Castilla La Mancha
- Experto en Musculación Avanzada por la IFBB
- Experto en Nutrición Avanzada por la IFBB
- Posgrado en Farmacología, nutrición y suplementación deportiva por la Universidad de Barcelona

Profesores

D. Renda, Juan Manuel

- Profesor de Educación Física en la Universidad Metropolitana para la Educación y el Trabajo
- Profesor en la Licenciatura en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Licenciado en educación física con orientación a la fisiología del trabajo físico en la Universidad Nacional General San Martín
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría en el Instituto Universitario Fundación H.A. Bacelo
- Posgrado en Maestría en Educación Física en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora

D. Vallodoro, Eric

- Profesor titular en el Instituto Superior Modelo Lomas
- Coordinador del Laboratorio de Biomecánica y Fisiología del Ejercicio del Instituto Superior Modelo Lomas
- Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Graduado en Profesor en Educación Física en el Instituto Superior Modelo Lomas

Dña. Avila, María Belén

- Psicóloga deportiva en el Club Atlético Vélez Sarsfield
- Especialista en el servicio de Nutrición y Diabetes en diversos centros como el Hospital de Clínicas José de San Martín
- Especialista en el Programa Terapéutico Integral para el tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad
- Licenciada en Psicología en la Universidad de Salamanca
- Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora
- Especialización en Psicología del Deporte por la APDA

D. Crespo, Guillermo Javier

- Coordinador del gimnasio Club Body
- Coordinador del gimnasio y centro de entrenamiento Asociación Calabresa
- Entrenador asistente en el programa de detección y desarrollo de juveniles en Levantamiento de Pesas en la Asociación Calabresa y Gimnasio San Carlos
- Licenciado en Nutrición en el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud HA Barceló

D. Masabeu, Emilio José

- Profesor en el seminario de Aprendizaje Motor de la Universidad Nacional de Villa María
- Docente de la cátedra en Neurodesarrollo Motor en la Universidad Nacional de la Matanza
- Docente del seminario en Actividad Física y Obesidad en la Universidad Favaloro
- Jefe de trabajos prácticos en la cátedra de Kinefilaxia en la Universidad de Buenos Aires
- Graduado en Kinesiología en la Universidad de Buenos Aires

D. Supital Alejandro, Raúl

- Profesor de Actividad Física y Salud en la Universidad Católica de Salta
- Profesor en la Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad Nacional de Rio Negro
- Profesor de Anatomía Funcional y Biomecánica en la Universidad Nacional de Villa María
- Jefe del Departamento de Ciencias Biológicas del ISEF 1 Romero Brest
- Licenciado en Kinesiología y Fisiatría en la Universidad de Buenos Aires



El ámbito deportivo precisa de profesionales capacitados y nosotros te damos las claves para que te sitúes en la élite profesional”

05

Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales conocedor de las implicaciones de la capacitación en la praxis diaria, conscientes de la relevancia de la actualidad de la capacitación de calidad en el ámbito del Entrenamiento Personal; y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.





Contamos con el programa científico más completo y actualizado del mercado. Queremos ponerte a tu alcance la mejor capacitación"

Módulo 1. La patología en el contexto sociosanitario actual

1.1. Introducción al concepto de salud
- 1.1.1. Concepto de salud
- 1.1.2. Patología, enfermedad y síndrome
- 1.1.3. Clasificación de las enfermedades según diferentes criterios
- 1.1.4. Enfermedades crónicas no transmisibles
- 1.1.5. Mecanismos de autodefensa

1.2. Repercusion del estrés crónico sobre la salud
- 1.2.1. Distrés y eustrés. Diferencias y su implicancia en la salud
- 1.2.2. El estrés en la sociedad actual
- 1.2.3. Fisiología y estrés psico-físico
- 1.2.4. Modificación del estilo de vida y hábitos saludables en la prevención y tratamiento de patologías asociadas al estrés
- 1.2.5. Beneficios psicológicos de un estilo de vida activo

1.3. Sedentarismo y modificación del estilo de vida
- 1.3.1. Definición y datos epidemiológicos
- 1.3.2. Relación sedentarismo y patologías
- 1.3.3. La modificación del estilo de vida como pauta terapéutica
- 1.3.4. Propuestas de intervención para un estilo de vida más activo y saludable

1.4. Actividad fisica, ejercicio físico y salud
- 1.4.1. Diferencias entre actividad física y ejercicio físico
- 1.4.2. Implicancias de la actividad física en la salud a lo largo de los años
- 1.4.3. El ejercicio físico y el proceso de adaptación biológica

1.5. Actualización en bases anatomo-fisiológicas del rendimiento humano y la salud
- 1.5.1. El músculo y la fuerza y su relación con la salud
- 1.5.2. Bases bioenergéticas del movimiento: actualización
- 1.5.3. Bases biomoleculares del ejercicio físico

1.6. Nutrición y salud
- 1.6.1. El profesional del ejercicio como transmisor de hábitos saludables: el papel de la nutrición
- 1.6.2. Criterios básicos y estrategias para una nutrición saludable



1.7. La valoración de la actividad física
- 1.7.1. Clasificación de las evaluaciones y pruebas físicas
- 1.7.2. Criterios de calidad de las pruebas de aptitud física
- 1.7.3. Métodos objetivos de valoración de la actividad física
- 1.7.4. Métodos subjetivos de valoración de la actividad física

1.8. Relación de la microbiota intestinal con la patología y el ejercicio
- 1.8.1. ¿Qué es la microbiota intestinal?
- 1.8.2. Relación de la microbiota intestinal con la salud y la enfermedad
- 1.8.3. Modulación de la microbiota intestinal a través del ejercicio físico

1.9. Neurociencias y salud
- 1.9.1. Implicancias de las neurociencias en la salud
- 1.9.2. Influencia de la actividad física en la funcionalidad del Sistema Nervioso y su relación con el Sistema Inmunológico

1.10. Beneficios del ejercicio físico como herramienta Kinefilaxica y terapeutica
- 1.10.1. Principales beneficios biológicos del ejercicio físico
- 1.10.2. Principales beneficios psicológicos cognitivos del ejercicio físico
- 1.10.3. Conclusiones finales y cierre del Módulo 1

Módulo 2. Criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en población especial

2.1. Diseño de programas de ejercicio en población especial
- 2.1.1. Competencias y protocolos: del diagnóstico a la intervención
- 2.1.2. La multi e interdisciplinaridad como base del proceso de intervención mediante ejercicio físico en población especial

2.2. Principios generales del entrenamiento y su aplicación al ámbito de la salud
- 2.2.1. Principios de adaptación (iniciación y desarrollo)
- 2.2.2. Principios de garantías de adaptación
- 2.2.3. Principios de especificidad de adaptación

2.3. La planificación del entrenamiento en población especial
- 2.3.1. Fase de planificación I
- 2.3.2. Fase de planificación II
- 2.3.3. Fase de planificación III

2.4. Objetivos del entrenamiento en programas de acondicionamiento físico para la salud
- 2.4.1. El entrenamiento de la fuerza
- 2.4.2. El entrenamiento de la resistencia
- 2.4.3. El entrenamiento de la flexibilidad/ADM

2.5. La evaluación aplicada
- 2.5.1. La evaluación diagnóstica y como herramienta para el control de carga de entrenamiento
- 2.5.2. Evaluaciones morfológicas y funcionales
- 2.5.3. El protocolo y su importancia. Registro de datos
- 2.5.4. Procesamiento de los datos obtenidos, conclusiones y aplicación práctica al entrenamiento

2.6. La programación del entrenamiento en población especial: variables de intervención (I)
- 2.6.1. Definición del concepto de carga de entrenamiento
- 2.6.2. La frecuencia de entrenamiento
- 2.6.3. El volumen de entrenamiento

2.7. La programación del entrenamiento en población especial: variables de intervención (II)
- 2.7.1. La intensidad objetiva de entrenamiento
- 2.7.2. La intensidad subjetiva de entrenamiento
- 2.7.3. La recuperación y densidad del entrenamiento

2.8. La prescripción del entrenamiento en población especial: variables de intervención (I)
- 2.8.1. La selección de ejercicios de entrenamiento
- 2.8.2. El ordenamiento de ejercicios de entrenamiento
- 2.8.3. Los sistemas de entrenamiento

2.9. La prescripción del entrenamiento en población especial: variables de intervención (II)
- 2.9.1. Métodos de entrenamiento de la fuerza
- 2.9.2. Métodos de entrenamiento de la resistencia
- 2.9.3. Métodos de entrenamiento concurrente en el ámbito de la salud.
- 2.9.4. Método de entrenamiento HIIT en el ámbito de la salud
- 2.9.5. Métodos de entrenamiento de la flexibilidad/ADM
- 2.9.6. Control de carga interna y externa del entrenamiento

2.10. El diseño de sesiones de entrenamiento
- 2.10.1. Fase de preparación al entrenamiento
- 2.10.2. Fase principal del entrenamiento
- 2.10.3. Fase de recuperación del entrenamiento
- 2.10.4. Conclusiones finales y cierre del módulo 2

Módulo 3. Obesidad y ejercicio físico

3.1. Definición, contextualización y epidemiología
- 3.1.1. Evolución de la obesidad: aspectos culturales y sociales asociados
- 3.1.2. Obesidad y comorbilidades: el papel de la interdisciplinaridad
- 3.1.3. Obesidad infantil y su repercusión sobre el futuro adulto

3.2. Bases fisiopatológicas
- 3.2.1. Definición de obesidad y riesgos para la salud
- 3.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la obesidad
- 3.2.3. Obesidad y patologías asociadas

3.3. Valoración y diagnóstico
- 3.3.1. La composición corporal: modelo de 2 y 5 componentes
- 3.3.2. Valoración: principales evaluaciones morfológicas
- 3.3.3. Interpretación de datos antropométricos
- 3.3.4. Prescripción de ejercicio físico para la prevención y mejora de la obesidad

3.4. Protocolos y tratamientos
- 3.4.1. Primera pauta terapéutica: modificación estilo de vida
- 3.4.2. Nutrición: papel en la obesidad
- 3.4.3. Ejercicio: papel en la obesidad
- 3.4.4. Tratamiento farmacológico

3.5. Planificación del entrenamiento en paciente con obesidad
- 3.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
- 3.5.2. Definición y concreción de objetivos
- 3.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
- 3.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

3.6. Programación del entrenamiento de fuerza en paciente con obesidad
- 3.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en obesos
- 3.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en obesos
- 3.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en obesos
- 3.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en obesos

3.7. Programación del entrenamiento de resistencia en el paciente con obesidad
- 3.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en obesos
- 3.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en obesos
- 3.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en obesos
- 3.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en obesos

3.8. Salud articular y entrenamiento complementario en paciente con obesidad
- 3.8.1. Entrenamiento complementario en obesidad
- 3.8.2. Entrenamiento de la ADM/flexibilidad en obesos
- 3.8.3. Mejora para el control y estabilidad del tronco en obesos
- 3.8.4. Otras consideraciones para el entrenamiento en población con obesidad

3.9. Aspectos psico-sociales de la obesidad
- 3.9.1. Importancia del tratamiento interdisciplinario en obesidad
- 3.9.2. Trastornos de la conducta alimentaria
- 3.9.3. Obesidad en edad infantil
- 3.9.4. Obesidad en el adulto.

3.10. Nutrición y otros factores relacionados con la obesidad
- 3.10.1. Ciencias "Ómicas" y obesidad
- 3.10.2. Microbiota y su influencia sobre la obesidad
- 3.10.3. Protocolos de intervención nutricional en obesidad: evidencias
- 3.10.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

Módulo 4. Diabetes y ejercicio físico

4.1. Definición, contextualización y epidemiología
- 4.1.1. Definición y fundamentos de la *Diabetes Mellitus*
- 4.1.2. Signos y síntomas de la *Diabetes Mellitus*
- 4.1.3. Definición y clasificación de la *Diabetes Mellitus*
- 4.1.4. Diabetes tipo II y estilo de vida

4.2. Bases fisiopatológicas
- 4.2.1. Bases anatomo-fisiológicas
- 4.2.2. El páncreas y la regulación de la glucemia
- 4.2.3. Metabolismo de macronutrientes en la *Diabetes Mellitus*
- 4.2.4. Resistencia a la insulina

4.3. Valoración y diagnóstico
- 4.3.1. La diabetes: valoración en el ámbito clínico
- 4.3.2. Complicaciones de la *Diabetes Mellitus*
- 4.3.3. La diabetes: su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico
- 4.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en diabetes

4.4. Protocolos y tratamiento
- 4.4.1. Control de la glucemia y aspectos nutricionales
- 4.4.2. Tratamiento de la *Diabetes Mellitus* tipo I y II
- 4.4.3. Tratamiento farmacológico. Conceptos básicos a tener en cuenta
- 4.4.4. Tratamiento no farmacológico por el ejercicio físico: papel en la diabetes

4.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con diabetes
- 4.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
- 4.5.2. Definición y concreción de objetivos
- 4.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
- 4.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

4.6. Programación del entrenamiento de fuerza
- 4.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en diabetes
- 4.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en diabetes.
- 4.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en diabetes
- 4.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en diabetes

4.7. Programación del entrenamiento de resistencia
- 4.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en diabetes
- 4.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en diabetes
- 4.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en diabetes
- 4.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en diabetes

4.8. Precauciones y contraindicaciones
- 4.8.1. Valores de glucemia y realización de ejercicio físico
- 4.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con *Diabetes Mellitus* tipo I
- 4.8.3. Atención ante problemas relacionados con la diabetes y la realización de ejercicio físico
- 4.8.4. Seguridad y primeros auxilios en complicaciones durante el desarrollo de programas de ejercicio físico con diabéticos

4.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con diabetes
- 4.9.1. Aspectos nutricionales en la diabetes
- 4.9.2. Control metabólico e índice glucémico
- 4.9.3. Recomendaciones nutricionales para realizar ejercicio físico

4.10. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con diabetes
- 4.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en diabetes
- 4.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en diabetes
- 4.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multidisciplinar) en diabetes.

Módulo 5. Síndrome Metabólico y ejercicio físico

5.1. Definición, contextualización y epidemiología
- 5.1.1. Definición del Síndrome Metabólico
- 5.1.2. Epidemiología del Síndrome Metabólico
- 5.1.3. El paciente con síndrome, consideraciones para la intervención

5.2. Bases fisiopatológicas
- 5.2.1. Definición del Síndrome Metabólico y riesgos para la salud
- 5.2.2. Aspectos fisiopatológicos de la enfermedad

5.3. Valoración y diagnóstico
- 5.3.1. El Síndrome Metabólico y su valoración en el ámbito clínico
- 5.3.2. Biomarcadores, indicadores clínicos y Síndrome Metabólico
- 5.3.3. El Síndrome Metabólico y su valoración y seguimiento por el especialista en ejercicio físico.
- 5.3.4. Diagnóstico y protocolo de intervención en Síndrome Metabólico

5.4. Protocolos y tratamiento
- 5.4.1. El estilo de vida y su relación con el Síndrome Metabólico
- 5.4.2. Ejercicio: papel en el Síndrome Metabólico
- 5.4.3. El paciente con Síndrome Metabólico y tratamiento farmacológico: consideraciones para el profesional del ejercicio

5.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con Síndrome Metabólico
- 5.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
- 5.5.2. Definición y concreción de objetivos
- 5.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
- 5.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

5.6. Programación del entrenamiento de fuerza
- 5.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 5.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 5.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico
- 5.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en Síndrome Metabólico

5.7. Programación del entrenamiento de resistencia
- 5.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en Síndrome Metabólico
- 5.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
- 5.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico
- 5.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en Síndrome Metabólico

5.8. Precauciones y contraindicaciones
- 5.8.1. Valoraciones para la realización de ejercicio físico en población con Síndrome Metabólico
- 5.8.2. Contraindicaciones en el desarrollo de actividad en el paciente con Síndrome Metabólico

5.9. Nutrición y estilo de vida en pacientes con Síndrome Metabólico
- 5.9.1. Aspectos nutricionales en el Síndrome Metabólico
- 5.9.2. Ejemplos de intervención nutricional en Síndrome Metabólico
- 5.9.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

5.10. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con Síndrome Metabólico
- 5.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en Síndrome Metabólico
- 5.10.2. Diseño de sesiones de entrenamiento en Síndrome Metabólico
- 5.10.3. Diseños de programas de intervención global (inter-multidisciplinar) en Síndrome Metabólico
- 5.10.4. Conclusiones finales y cierre del módulo 5

Módulo 6. Enfermedades cardiovasculares

6.1. Definición, Contextualización Y Epidemiología
- 6.1.1. Definición y prevalencia
- 6.1.2. Etiología de la enfermedad e identificación factores de riesgo cardiovascular
- 6.1.3. Patologías cardiacas y metabólicas

6.2. Bases fisiopatológicas
- 6.2.1. Fisiología del sistema cardiovascular
- 6.2.2. Aterosclerosis y Dislipemias
- 6.2.3. Hipertensión Arterial
- 6.2.4. Cardiopatías, Valvulopatías y Arritmias.

6.3. Valoración y diagnóstico
- 6.3.1. Evaluación inicial del riesgo en Cardiopatías
- 6.3.2. Valoración del riesgo en pacientes post-quirúrgicos

6.4. Protocolos y tratamiento
- 6.4.1. Estratificación del riesgo para la práctica de ejercicio físico: prevención primaria, secundaria y terciaria
- 6.4.2. Objetivos y protocolos de intervención en la reducción de los factores de riesgo
- 6.4.3. Consideraciones en el tratamiento de las comorbilidades asociadas

6.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con enfermedades cardiovasculares
- 6.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
- 6.5.2. Definición y concreción de objetivos
- 6.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
- 6.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

6.6. Programación del entrenamiento de fuerza
- 6.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares
- 6.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares.
- 6.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares
- 6.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en patologías cardiovasculares.

6.7. Programación del entrenamiento de resistencia
- 6.7.1. Objetivos del entrenamiento de resistencia en patologías cardiovasculares
- 6.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en patologías cardiovasculares
- 6.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en patologías cardiovasculares
- 6.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en patologías cardiovasculares.

6.8. Rehabilitación cardíaca
- 6.8.1. Beneficios del ejercicio en pacientes con patología cardíaca
- 6.8.2. Modalidades de ejercicio
- 6.8.3. Rehabilitación cardíaca: fase I, II, III
- 6.8.4. Telerrehabilitación y adherencia a largo plazo
- 6.8.5. Interacción fármaco-ejercicio.

6.9. Nutricion en sujetos con enfermedades cardiovasculares.
- 6.9.1. Aspectos nutricionales en sujetos con enfermedad cardiovascular
- 6.9.2. Dieta mediterránea como herramienta de prevención de enfermedades cardiovasculares
- 6.9.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

6.10. Contraindicaciones y precauciones
- 6.10.1. Contraindicaciones para el inicio de la práctica de ejercicio físico
- 6.10.2. Actuar durante una urgencia: prevención primaria y secundaria
- 6.10.3. RCP
- 6.10.4. Normativa, uso y manejo desfibrilador en instalaciones deportivas
- 6.10.5. Conclusiones y cierre del módulo 6

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional”

Módulo 7. Patología osteoarticular y dolor lumbar inespecífico

7.1. Definición, contextualización y epidemiología
- 7.1.1. Contextualización de las patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico.
- 7.1.2. Epidemiología
- 7.1.3. Definición de las diferentes patologías asociadas al sistema osteoarticular
- 7.1.4. El sujeto Osteosarcopénico.

7.2. Bases fisiopatológicas
- 7.2.1. Bases fisiopatológicas de la Osteoporosis
- 7.2.2. Bases fisiopatológicas de la Osteoartritis
- 7.2.3. Bases fisiopatológicas del dolor lumbar inespecífico.
- 7.2.4. Bases fisiopatológicas de la Artritis Reumatoide

7.3. Valoración y diagnóstico
- 7.3.1. Valoración funcional en el dolor lumbar.
- 7.3.2. Criterios diagnósticos en la Osteoporosis y factores de riesgo predisponentes de fractura.
- 7.3.3. Criterios diagnósticos en la Osteoartritis y comorbilidades coexistentes
- 7.3.4. Evaluación clínica de los pacientes con Artritis Reumatoide

7.4. Protocolos y tratamiento
- 7.4.1. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en el dolor lumbar inespecífico
- 7.4.2. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en la Osteoporosis
- 7.4.3. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en la Osteoartritis
- 7.4.4. Tratamiento no farmacológico y protocolo de intervención en la Artritis Reumatoide

7.5. Planificación del entrenamiento
- 7.5.1. Definición y concreción de objetivos
- 7.5.2. Definición y concreción procesos evaluativos
- 7.5.3. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales
- 7.5.4. Importancia del equipo interdisciplinario



7.6. Programación del entrenamiento de fuerza
- 7.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
- 7.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico.
- 7.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico.
- 7.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico

7.7. Programación del entrenamiento de resistencia
- 7.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar inespecífico
- 7.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar
- 7.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar
- 7.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en patologías osteoarticulares y dolor lumbar

7.8. La importancia de la kinefilaxia como herramienta preventiva
- 7.8.1. El ejercicio físico y su implicancia en la masa ósea
- 7.8.2. La funcionalidad de la región lumbo-pélvica
- 7.8.3. La importancia de la higiene postural
- 7.8.4. La importancia de la ergonomía en el hogar y el trabajo

7.9. Carga física, psicológica y social, y recomendaciones en la mejora de la salud y calidad de vida
- 7.9.1. Consideraciones clave en la mujer posmenopáusica
- 7.9.2. Comprensión de la compleja interrelación entre ejercicio y dolor
- 7.9.3. Barreras a la participación en programas de ejercicio físico
- 7.9.4. Estrategias para favorecer la adherencia

7.10. Diseño de programas de entrenamiento en pacientes con patologías ostearticulares y dolor lumbar inespecífico
- 7.10.1. Diseño de programas de entrenamiento en Osteoporosis
- 7.10.2. Diseño de programas de entrenamiento en Osteoartritis
- 7.10.3. Diseño de programas de entrenamiento en Dolor Lumbar inespecífico
- 7.10.4. Conclusiones y cierre del módulo 7

Módulo 8. Patología respiratoria y ejercicio físico

8.1. Definición, contextualización y epidemiología
- 8.1.1. Definición de las patologías respiratorias más frecuentes
- 8.1.2. Descripción de las características de la enfermedad
- 8.1.3. Epidemiología y extensión
- 8.1.4. Factores desencadenantes y comorbilidades

8.2. Bases fisiopatológicas
- 8.2.1. Fisiología y anatomía del sistema respiratorio
- 8.2.2. Intercambio de gases, ventilación y flujo de aire
- 8.2.3. EPOC
- 8.2.4. Asma

8.3. Valoración y diagnóstico
- 8.3.1. Evaluación de la función pulmonar y su capacidad funcional
- 8.3.2. Evaluación funcional del paciente con EPOC
- 8.3.3. Test físicos y aplicación práctica

8.4. Protocolos y tratamiento
- 8.4.1. Protocolos de rehabilitación respiratoria el paciente con EPOC
- 8.4.2. Tratamiento farmacológico e interacciones
- 8.4.3. Tratamiento no farmacológico: el entrenamiento de la aptitud aeróbica y la aptitud muscular
- 8.4.4. Abordaje factores de riesgo y comorbilidades frecuentes

8.5. Planificación del entrenamiento en pacientes con EPOC
- 8.5.1. Definición y concreción del nivel del cliente
- 8.5.2. Definición y concreción de objetivos
- 8.5.3. Definición y concreción procesos evaluativos
- 8.5.4. Definición y concreción de operatividad respecto a recursos espaciales y materiales

8.6. Programación del entrenamiento de fuerza
- 8.6.1. Objetivos del entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria
- 8.6.2. Volumen, intensidad y recuperación del entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria
- 8.6.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria
- 8.6.4. Diseño de programas de entrenamiento de la fuerza en patología respiratoria

8.7. Programación del entrenamiento de resistencia
- 8.7.1. Objetivos del entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
- 8.7.2. Volumen e intensidad y recuperación del entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
- 8.7.3. Selección de ejercicios y métodos de entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria
- 8.7.4. Diseño de programas de entrenamiento de la resistencia en patología respiratoria

8.8. Recomendaciones en la modificacion del estilo de vida
- 8.8.1. Comportamiento sedentario
- 8.8.2. Inactividad física
- 8.8.3. Tabaquismo, alcohol y nutrición

8.9. Desnutrición en los pacientes con epoc y consecuencias sobre la función respiratoria
- 8.9.1. Valoración estado nutricional
- 8.9.2. Soporte nutricional en la EPOC
- 8.9.3. Pautas nutricionales en el paciente con EPOC

8.10. Consideraciones en la práctica de actividad y ejercicio físico
- 8.10.1. La selección y ordenamiento de los ejercicios de fuerza y aeróbico en el entrenamiento
- 8.10.2. La utilización del entrenamiento concurrente como herramienta para el paciente con EPOC
- 8.10.3. La selección y progresión del ejercicio en población con patología respiratoria
- 8.10.4. Interacciones farmacológicas específicas
- 8.10.5. Conclusiones y cierre del módulo 8

Módulo 9. Ejercicio físico y embarazo

9.1. Modificaciones morfofuncionales de la mujer durante el periodo de embarazo
- 9.1.1. Modificación de la masa corporal
- 9.1.2. Modificación del centro de gravedad y adaptaciones posturales pertinentes
- 9.1.3. Adaptaciones cardiorrespiratorias
- 9.1.4. Adaptaciones hematológicas
- 9.1.5. Adaptaciones del aparato locomotor
- 9.1.6. Modificaciones gastrointestinales y renales

9.2. Fisiopatologias asociadas al embarazo
- 9.2.1. *Diabetes Mellitus* gestacional
- 9.2.2. Síndrome Supino Hipotensivo
- 9.2.3. Anemia
- 9.2.4. Lumbalgias
- 9.2.5. Diástasis de rectos
- 9.2.6. Várices
- 9.2.7. Disfunción del suelo pélvico
- 9.2.8. Síndrome de Compresión Nerviosa

9.3. Kinefilaxia y beneficios del ejercicio físico en la mujer embarazada
- 9.3.1. Cuidados a tener en cuenta durante las actividades de la vida diaria
- 9.3.2. Trabajos físicos preventivos
- 9.3.3. Beneficios psico sociales biológicos del ejercicio físico

9.4. Riesgos y contraindicaciones en la realización de ejercicio físico en la mujer embarazada
- 9.4.1. Contraindicaciones absolutas de ejercicio físico
- 9.4.2. Contraindicaciones relativas de ejercicio físicos
- 9.4.3. Precauciones a tener en cuenta a lo largo del periodo de embarazo

9.5. Nutricion en la mujer embarazada
- 9.5.1. Ganancia ponderal de masa corporal con el embarazo
- 9.5.2. Requerimientos energéticos a lo largo del embarazo
- 9.5.3. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

9.6. Planificacion del entrenamiento en la mujer embarazada.
- 9.6.1. Planificación primer trimestre
- 9.6.2. Planificación segundo trimestre
- 9.6.3. Planificación tercer trimestre

9.7. Programacion del entrenamiento musculo esquelético
- 9.7.1. Control motor
- 9.7.2. Estiramientos y relajación muscular
- 9.7.3. Trabajo de aptitud muscular

9.8. Programacion del entrenamiento de resistencia
- 9.8.1. Modalidad del trabajo físico de bajo impacto
- 9.8.2. Dosificación del trabajo semanal

9.9. Trabajo postural y preparatorio para el parto
- 9.9.1. Ejercicios de suelo pélvico
- 9.9.2. Ejercicios posturales

9.10. Regreso a la actividad física post parto
- 9.10.1. Alta médica y periodo de recuperación
- 9.10.2. Cuidados para el inicio de la actividad física
- 9.10.3. Conclusiones y cierre del módulo 9

Módulo 10. Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor

10.1. Abordaje del ejercicio físico en edades infantojuvenil
- 10.1.1. Crecimiento, maduración y desarrollo
- 10.1.2. Desarrollo e individualidad: edad cronológica vs. Edad biológica
- 10.1.3. Fases sensibles
- 10.1.4. Desarrollo a largo plazo (*Long term athlete development*)

10.2. Evaluacion de la aptitud física en infantojuvenil
- 10.2.1. Principales baterías de evaluación
- 10.2.2. Valoración de las capacidades coordinativas
- 10.2.3. Valoración de las capacidades condicionales
- 10.2.4. Evaluaciones morfológicas

10.3. Programacion del ejercicio físico en infantojuvenil
- 10.3.1. Entrenamiento de la fuerza muscular
- 10.3.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
- 10.3.3. Entrenamiento de la velocidad
- 10.3.4. Entrenamiento de la flexibilidad

10.4. Neurociencias y desarrollo infantojuvenil
- 10.4.1. Neuro aprendizaje en la infancia
- 10.4.2. La motricidad. Base de la inteligencia
- 10.4.3. Atención y emoción. Aprendizaje infantil
- 10.4.4. Neurobiología y teoría epigenética en el aprendizaje

10.5. Abordaje del ejercicio físico en el adulto mayor
- 10.5.1. Proceso de envejecimiento
- 10.5.2. Cambios morfofuncionales en el adulto mayor
- 10.5.3. Objetivos del ejercicio físico en el adulto mayor
- 10.5.4. Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor

10.6. Valoracion gerontológica integral
- 10.6.1. Test de capacidades coordinativas
- 10.6.2. Índice de Katz de independencia de las actividades de la vida diaria.
- 10.6.3. Test de capacidades condicionantes
- 10.6.4. Fragilidad y vulnerabilidad en el adulto mayor

10.7. Sindrome de inestabilidad
- 10.7.1. Epidemiología de las caídas en el anciano
- 10.7.2. Detección de pacientes de riesgo sin caída previa
- 10.7.3. Factores de riesgo de caída en el anciano
- 10.7.4. Síndrome Post Caída

10.8. Nutrición en edades infantojuvenil y adultos mayores
- 10.8.1. Requerimientos nutricionales para cada etapa etaria
- 10.8.2. Aumento en la prevalencia en obesidad infantil y diabetes tipo II en niños
- 10.8.3. Asociación de enfermedades degenerativas con el consumo de grasas saturadas
- 10.8.4. Recomendaciones nutricionales para la práctica de ejercicio físico

10.9. Neurociencias y adultos mayores
- 10.9.1. Neurogénesis y aprendizaje
- 10.9.2. La reserva cognitiva en adultos mayores
- 10.9.3. Siempre podemos aprender
- 10.9.4. El envejecimiento no es sinónimo de enfermedad
- 10.9.5. Alzheimer y Parkinson, el valor de la actividad física

10.10. Programacion del ejercicio físico en adultos mayores
- 10.10.1. Entrenamiento de la fuerza y potencia muscular
- 10.10.2. Entrenamiento de la aptitud aeróbica
- 10.10.3. Entrenamiento cognitivo
- 10.10.4. Entrenamiento las capacidades coordinativas
- 10.10.5. Conclusión y cierre del módulo 10

06

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning.***

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH empleamos el Método del Caso

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo"



Nuestra universidad es la primera en el mundo que combina los case studies de Harvard Business School con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

Este programa intensivo de Ciencias del Deporte de TECH Universidad Tecnológica te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer el crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso, TECH utiliza los *case studies* de Harvard, con la cual tenemos un acuerdo estratégico, que nos permite acercar a nuestros alumnos los materiales de la mejor universidad del mundo.

> *Somos la única universidad online que ofrece los materiales de Harvard como material docente en sus cursos"*

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. 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 tomasen decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

Nuestra universidad es la primera en el mundo que combina los *case studies* de Harvard University con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

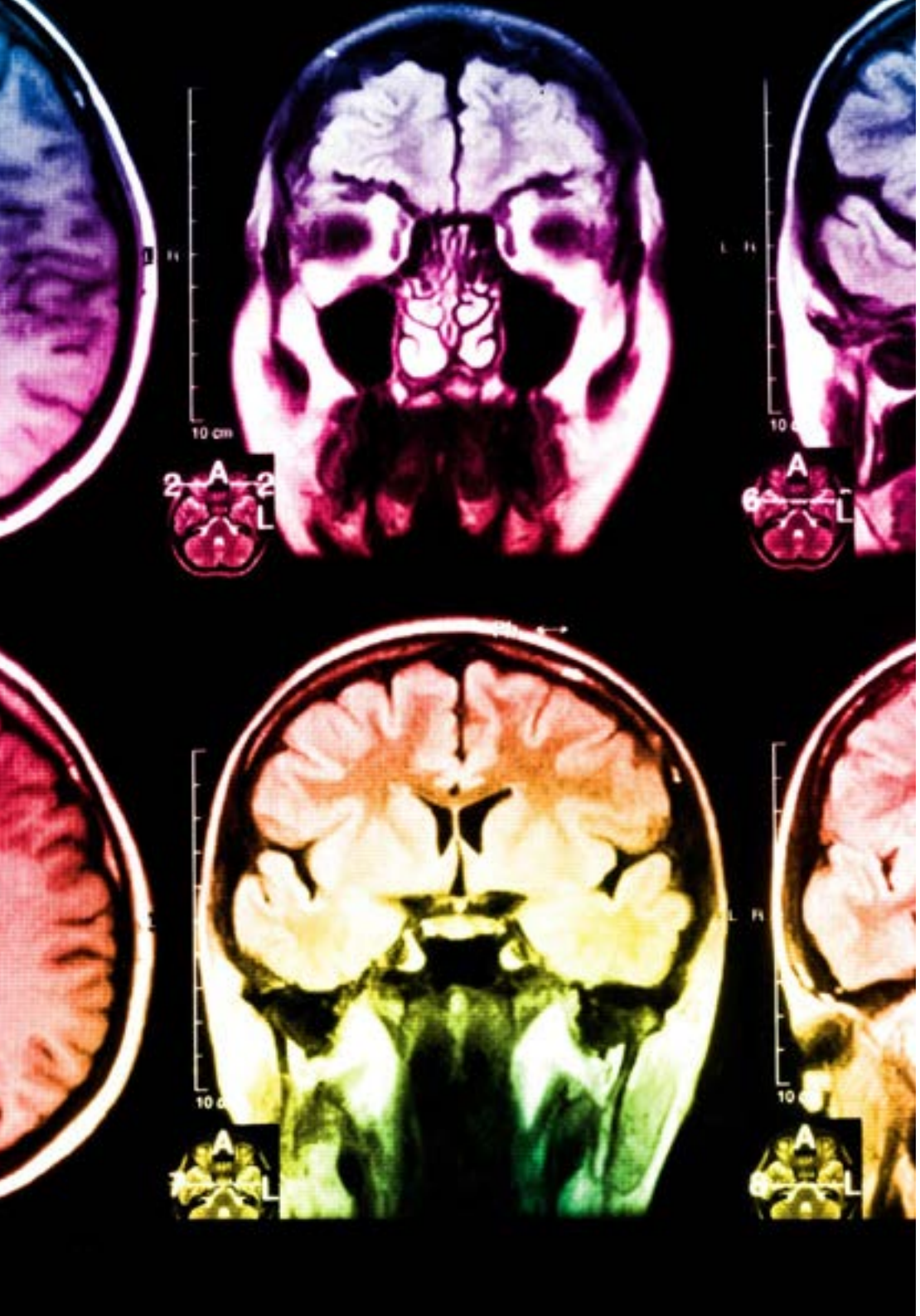
Potenciamos los *case studies* de Harvard con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

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

Nuestra universidad 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 de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.

Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:

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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.

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 las futuras decisiones difíciles.

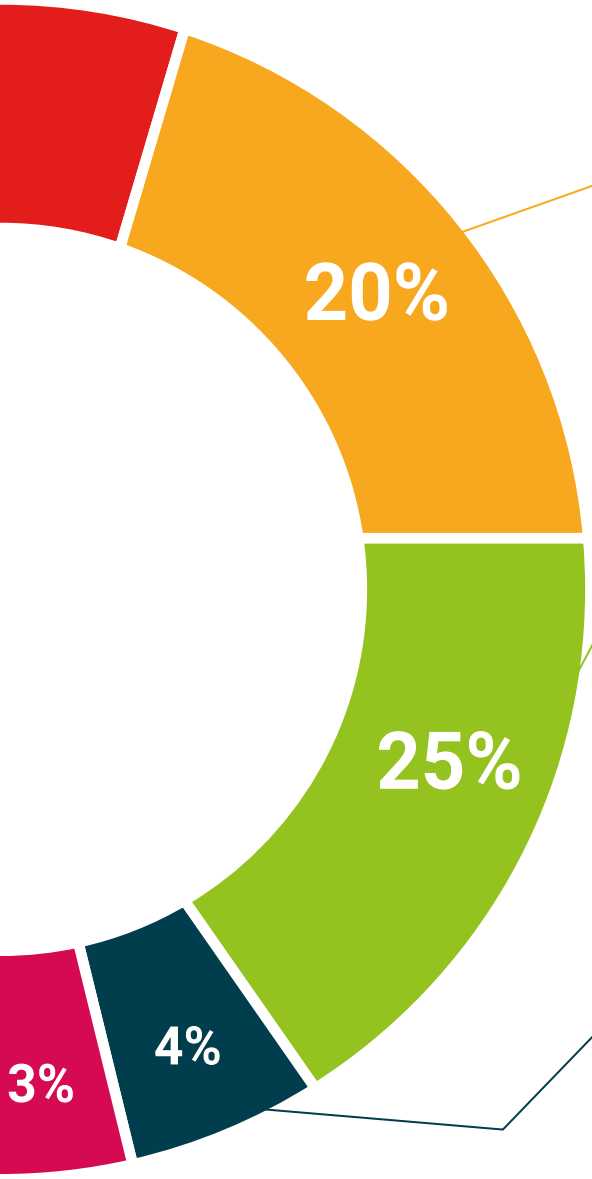
Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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 y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores cases studies de la materia que se emplean en Harvard. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.

Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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

Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.

07

Titulación

El Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico te garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título universitario de Máster expedido por TECH Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico** contiene el programa más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad Tecnológica.**

Este título expedido por **TECH Universidad Tecnológica** expresará la calificación que haya obtenido en el Máster Título Propio, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Máster Título Propio en Entrenamiento Personal Terapéutico**

N.º Horas Oficiales: **1.500 h.**

Avalado por la NBA


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER TÍTULO PROPIO

en

Entrenamiento Personal Terapéutico

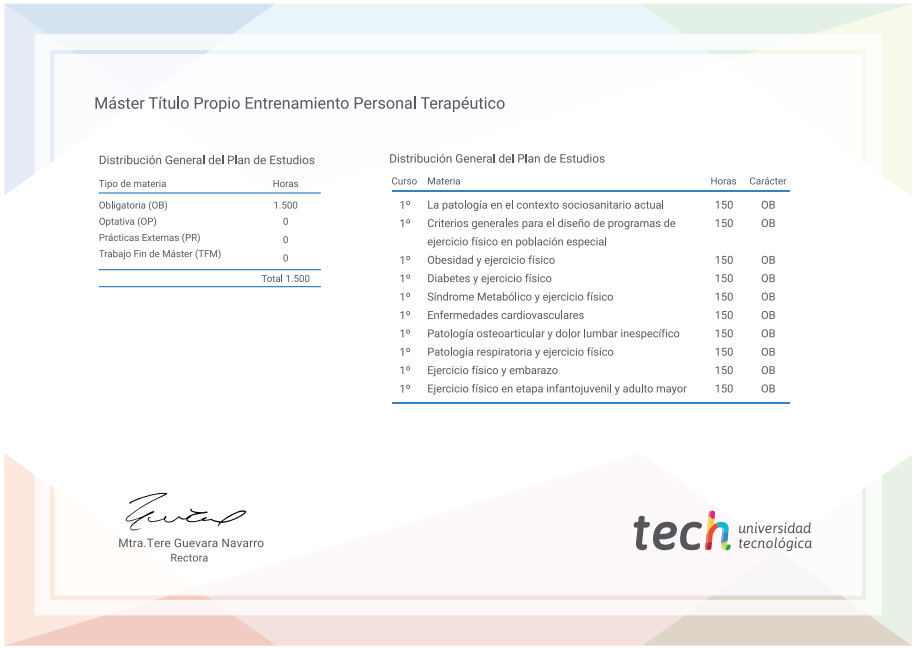
Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos


Máster Título Propio Entrenamiento Personal Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios

Tipo de materia	Horas
Obligatoria (OB)	1.500
Optativa (OP)	0
Prácticas Externas (PR)	0
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0
	Total 1.500

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Materia	Horas	Carácter
1º	La patología en el contexto sociosanitario actual	150	OB
1º	Criterios generales para el diseño de programas de ejercicio físico en población especial	150	OB
1º	Obesidad y ejercicio físico	150	OB
1º	Diabetes y ejercicio físico	150	OB
1º	Síndrome Metabólico y ejercicio físico	150	OB
1º	Enfermedades cardiovasculares	150	OB
1º	Patología osteoarticular y dolor lumbar inespecífico	150	OB
1º	Patología respiratoria y ejercicio físico	150	OB
1º	Ejercicio físico y embarazo	150	OB
1º	Ejercicio físico en etapa infantojuvenil y adulto mayor	150	OB

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

tech universidad tecnológica

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



tech universidad tecnológica

Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

Modalidad: **Online**

Duración: **12 meses**

Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**

Horas lectivas: **1.500 h.**

Máster Título Propio

Entrenamiento Personal Terapéutico

Avalado por la NBA



tech universidad tecnológica