



CURSO DE ACTUALIZACIÓN EN OBESIDAD, NUTRICIÓN Y EJERCICIO

CAPACITAME



Phillips #451 - Oficina 1905



inscripciones@capacitame.cl



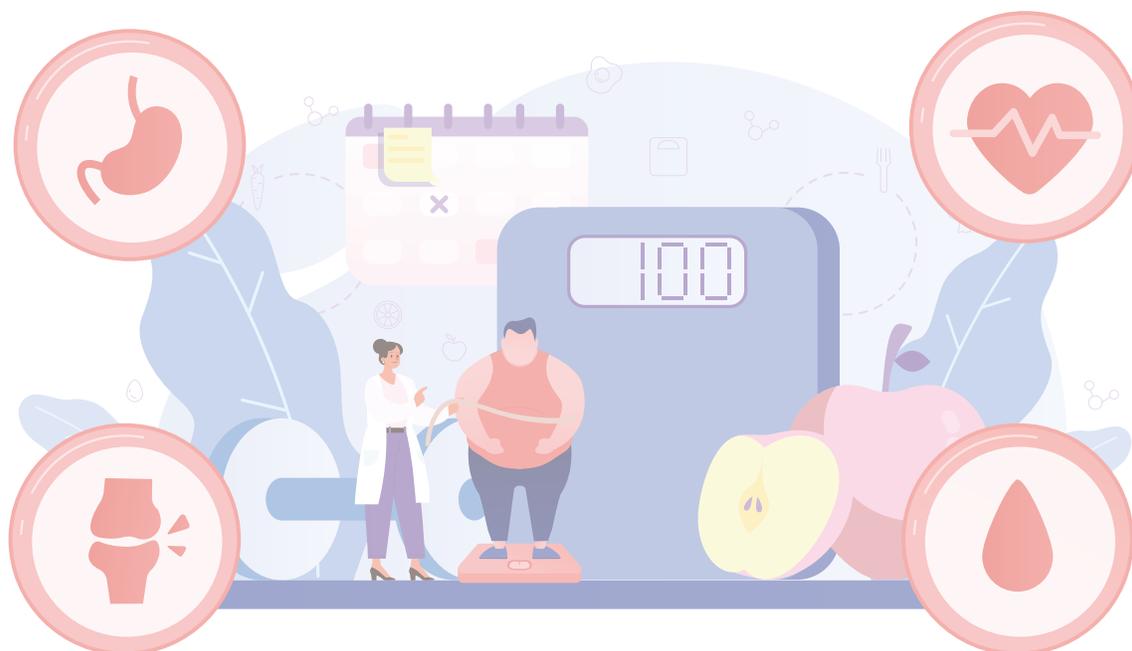
+56 2 2840 3462

INTRODUCCIÓN

El **sobrepeso y obesidad** se han incrementado dramáticamente en todo el mundo, constituyendo un problema de salud pública con **carácter de pandemia**, el cual está asociado a un incremento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (**ECNT**).

En adultos con sobrepeso/obesidad se ha recomendado la pérdida de **~10%** del peso corporal para disminuir el riesgo de mortalidad asociada a enfermedades metabólicas e incrementar su calidad de vida.

Las estrategias más utilizadas para el manejo del peso y masa corporal son la restricción calórica y el ejercicio físico, este último genera un efecto protector sobre indicadores de salud, independiente del nivel de exceso del sobrepeso/obesidad, siendo la inactividad física responsable del doble de muertes que la obesidad, aun así el aumento del gasto energético a través del ejercicio sólo representa cerca de un **20%** en la disminución del peso corporal en sujetos con exceso de peso/obesidad.



DESCRIPCIÓN

Tipo de capacitación: Semipresencial.

Contenidos teóricos serán entregados mediante clases sincrónicas mediante plataforma Zoom y los pasos prácticos serán entregados de forma presencial.

Dirigido a: médicos, nutricionistas, kinesiólogos, profesores de educación física, licenciados en ciencias de la actividad física y otros profesionales a fines.

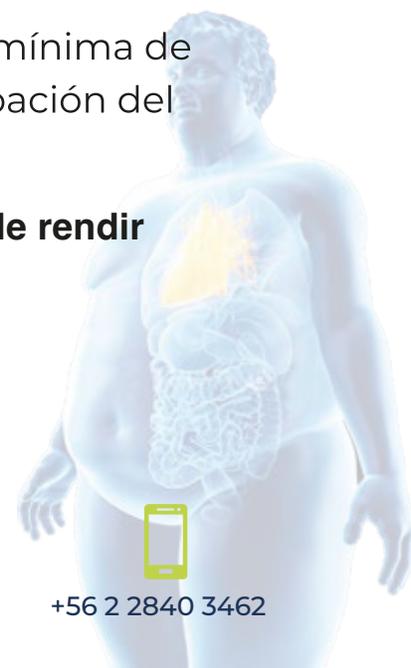
Horas de capacitación: 30 horas cronológicas (12 horas de clases teóricas y 18 horas de trabajo autogestionado, aplicativo y evaluación final).

Costo de la capacitación: \$144.980 CLP p/p.

Competencias por desarrollar: conocer, caracterizar y discutir diferentes modelos de prescripción del ejercicio físico para el tratamiento del sobrepeso y obesidad.

Norma de aprobación:

- **Evaluación de ingreso:** prueba diagnóstica.
- **Trabajos:** 2 aplicativos. En conjunto equivalentes al 60% de la nota final para aprobación del curso.
- Evaluación final: escala de 1,0 a 7,0 siendo 5,0 la nota mínima de aprobación. Equivale al 40% de la nota final para aprobación del curso.
- **Encuesta de satisfacción:** su respuesta valida opción de rendir evaluación final.
- Asistencia a clases teóricas: 85%
- **Asistencia a actividades prácticas:** 100%



OBJETIVO

Este curso tiene la finalidad de conocer, caracterizar, discutir y aplicar **modelos de ejercicio físico, su contribución como estrategia para combatir el sobrepeso/obesidad que se deberían utilizar en esta población y el verdadero valor como terapia primaria y secundaria en la lucha contra esta pandemia.**

CONTENIDOS

MÓDULO 1

Fisiopatología de la Obesidad / Sobrepeso:

- ¿Que es la Obesidad?

- Alteraciones fisiológicas y metabólicas del paciente obeso.
- El síndrome Inflamatorio y obesidad.

- **La desregulación de lípidos y metabolismo de la glucosa: citotoxicidad y resistencia a la insulina en la obesidad.**

- El papel específico de los adipocitos inflamatorias (adipokinas) y sus **efectos en la hipertensión, los macrófagos y la función inmune.**
- Rol y función de las Adipokinas como antiinflamatorios.

DURACIÓN

90 Minutos Online



MÓDULO 2

Calorimetría en reposo:

- Bases fisiológicas de la medición del gasto energético en reposo.
- **Aspectos teóricos de la medición.**
- **Aspectos prácticos de la interpretación de sus resultados.**

DURACIÓN

90 Minutos Online

90 Minutos Presencial

MÓDULO 3

Oxidación de sustratos durante el ejercicio (FatMax):

- **Aspectos teóricos de la medición.**
- **Aspectos prácticos de la interpretación de sus resultados.**

DURACIÓN

90 Minutos Online

90 Minutos Presencial



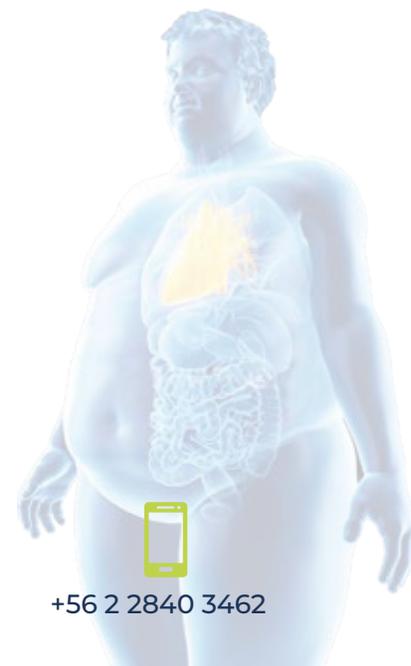
Phillips #451 - Oficina 1905



inscripciones@capacitame.cl



+56 2 2840 3462



MÓDULO 4

Nutrición y su valor en el combate a la Obesidad:

- **Rol de la dieta como terapia no farmacológica**
- **Balance energético y su valor en las dietas para la obesidad**
- Eficacia de las diferentes dietas en la obesidad, como se estructura una **dieta, factores a considerar**

DURACIÓN

90 Minutos Online

MÓDULO 5

Determinación fisiológica y estatus metabólico del paciente con obesidad.

- **Interrelación de datos de calorimetría en reposo, ejercicio y composición corporal.**
- **Estatus metabólico del paciente con obesidad y sobrepeso**

DURACIÓN

90 Minutos Online



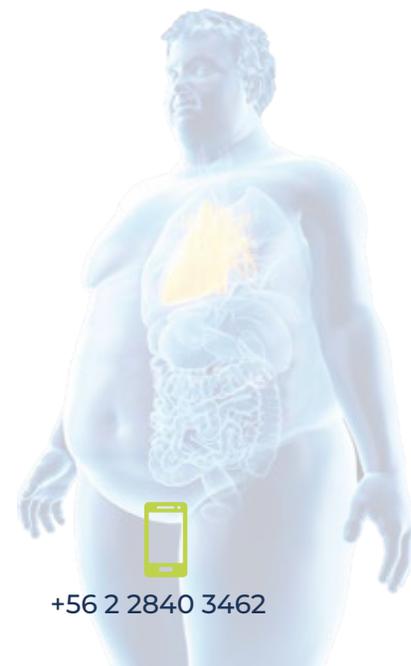
Phillips #451 - Oficina 1905



inscripciones@capacitame.cl



+56 2 2840 3462



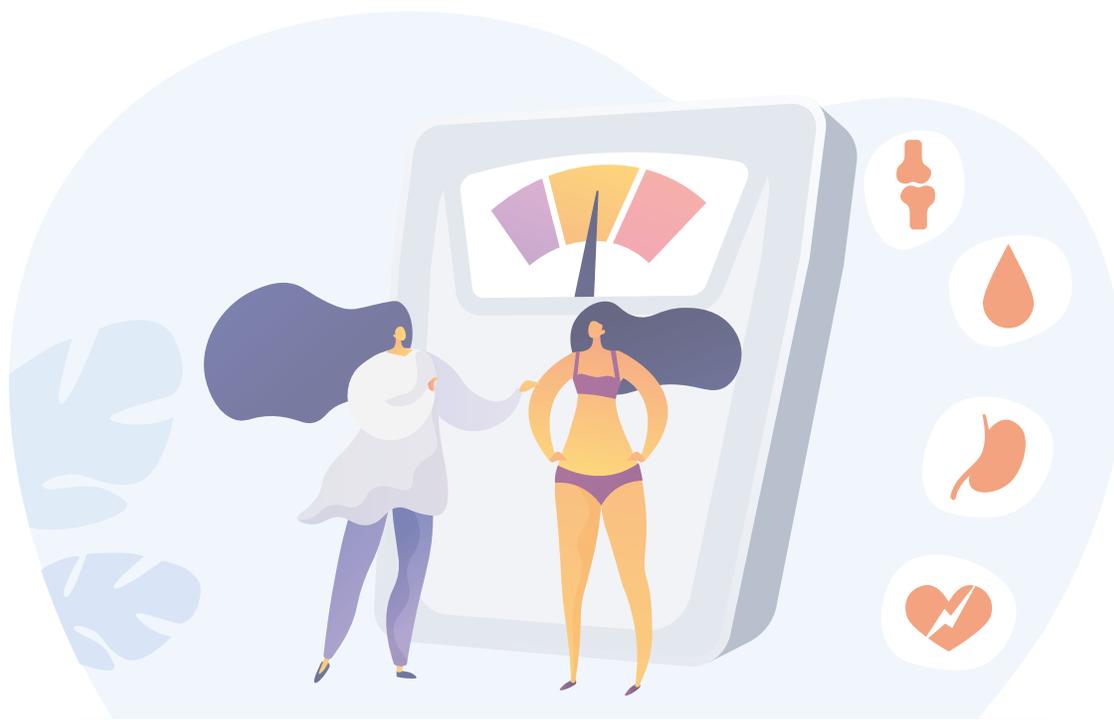
MÓDULO 6

Modelos de Ejercicio y su valor como tratamiento primario en la lucha del sobrepeso y Obesidad: : “Endurance & Resistance training”

- Definición de modelos de ejercicio (Endurance, Resistance, HIIT)
- **Factores metodológicos que condicionan la respuesta de los modelos de ejercicio**
- Factores fisiológicos que modulan la respuesta de los modelos de ejercicio
- **Evidencias del valor de los modelos de ejercicio en el tratamiento de la obesidad**
- **Protocolos aplicados y resultados encontrados**
- **¿Qué modelo de ejercicio es más efectivo?**
- Control de la intensidad del trabajo físico en obesidad y sobrepeso (Talk Test)

DURACIÓN

90 Minutos Online



Phillips #451 - Oficina 1905



inscripciones@capacitame.cl



+56 2 2840 3462

No busques más, nosotros lo tenemos



Phillips #451 - Oficina 1905



inscripciones@capacitame.cl



+56 2 2840 3462

En Instagram: [#WGroupChile](#) [#Capacitameotecchile](#)

En Web: capacitame.cl

wgroup.cl