

A man and a woman are standing in a gym. The man is on the left, wearing a bright yellow-green t-shirt and black shorts, with his arms crossed. The woman is on the right, wearing a red sports bra and black leggings, also with her arms crossed. They are both smiling. The background shows gym equipment like treadmills and weight racks.

VDD®
VIVE DEL DEPORTE

**ESPECIALIDAD
INTERNACIONAL EN**

**PÉRDIDA
DE PESO**

innovaFIT
CERTIFICACIONES FITNESS EN LATINOAMÉRICA

AFAA
ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

NASM

International
Licensee



**International
Licensee**

La **Academia Nacional de Medicina del Deporte en Estados Unidos (NASM)** por sus siglas en inglés, se ha dedicado por más de 30 años a preparar a los profesionales del fitness para sobresalir en la calidad de sus servicios, convirtiéndolos en los más reconocidos y mejor pagados. Actualmente en México, INNOVAFIT posee la primer y única licencia exclusiva para Latinoamérica que en conjunto con **VIVE DEL DEPORTE** ofrecen la Especialidad Internacional en Pérdida de Peso [NASM-WLS].



Nuestro programa proporciona la información científicamente más precisa en un formato fácil de entender, diseñado especialmente para dominar los principios científicos desde lo más básico hasta lo más complejo, todo entregado en nuestra nueva y revolucionaria plataforma de aprendizaje digital.



MODELO ACADÉMICO

Lograrás el más alto nivel de aprendizaje a través de todo nuestro contenido el cual se divide en:



1.- Plataforma Web de Aprendizaje Digital:

Tendrás acceso 24/7 a los temas mas innovadores, los cuales podrás cursar a tu ritmo

2.- Acompañamiento con Clases en Vivo

Nuestros Especialistas se conectarán los sábados (revisar fechas) de 4pm a 7 pm

CONTENIDO DE PLATAFORMA WEB DE APRENDIZAJE DIGITAL

1. Introducción
2. Alcance de la práctica
3. El estado de la obesidad
4. La fisiología de la obesidad
5. Psicosocial y obesidad
6. Metabolismo
7. Nutrición y suplementos
8. El impacto del ejercicio en la pérdida de peso
9. Psicología de la pérdida de peso
10. El proceso de admisión del cliente
11. Realización de evaluaciones
12. Estrategias de asesoramiento nutricional para bajar de peso
13. Estrategias de entrenamiento físico para bajar de peso
14. Integración de la nutrición y el estado físico con el cliente de pérdida de peso
15. Mantenimiento y sostenibilidad

MODELO ACADÉMICO

Acompañamiento con Clases en Vivo:

Tomarás la sesión online con nuestros especialistas para reforzar los siguientes temas:

PONENTE	MÓDULOS	FECHA
Mtro. Luis Aguirre	Introducción a la plataforma educativa de NASM USA	19 de Noviembre, 2022
Mtro. Alan Ulises Martínez	1. La fisiología de la obesidad	03 de Diciembre, 2022
	2. Aspectos psicosociales de la obesidad 17 de Diciembre, 2022	
Mtro. Alan Ulises Martínez	3. Metabolismo y bioenergética	07 de Enero, 2023
Mtro. Alan Ulises Martínez	4. Nutrición y suplementación	21 de Enero, 2023
Mtro. Byron Duarte Macedo	5. El impacto del ejercicio en la pérdida de peso	04 de Febrero, 2023
Mtro. Luis Aguirre	6. Proceso de admisión y evaluación integral del cliente	18 de Febrero, 2023
Mtro. Alan Ulises Martínez	7. Estrategias de asesoramiento nutricional para la reducción de peso	04 de Marzo 2023
Mtro. Byron Duarte Macedo	8. Estrategias de entrenamiento físico para la reducción de peso	18 de Marzo 2023
Mtro. Alan Ulises Martínez	9. Mantenimiento y sostenibilidad	15 de Abril 2023

MÓDULO 1. LA FISIOLÓGÍA DE LA OBESIDAD

Aprende qué cambios ocurren en el cuerpo debido a la obesidad y cómo eso puede afectar la salud y las propiedades físicas del cuerpo, incluidos los sistemas de órganos, las hormonas, el metabolismo y la neurobiología. Todos estos aspectos pueden afectar la forma en que las personas con obesidad responden al ejercicio.

Este módulo también informará al especialista en pérdida de peso sobre cómo la obesidad puede afectar la forma en que las personas responden al ejercicio.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- **Identificar cómo varios sistemas de órganos se ven afectados por la obesidad.**
- **Reconocer cómo se alteran los comportamientos alimentarios habituales y cómo se deteriora la regulación normal del apetito y la saciedad en las personas con obesidad.**
- **Describir cómo la obesidad está relacionada con los cambios en el sueño.**
- **Identificar el papel de la genética en la obesidad.**
- **Reconocer cómo las personas con obesidad responden al ejercicio.**



MÓDULO 2. ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LA OBESIDAD

Adquiere conocimientos fundamentales sobre los aspectos psicosociales de la obesidad con ello discutirás tres dominios críticos de los componentes psicosociales de la obesidad: salud mental, influencias sociales y trastornos alimentarios. Se explorarán en profundidad las influencias sociales y los determinantes sociales de la obesidad y se proporcionarán posibles soluciones para abordar estos problemas. Se revisarán los trastornos alimentarios y se discutirá su relación con la obesidad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- **Identifique cómo la salud mental de un cliente influye en su estado general de salud y bienestar.**
- **Describir el papel que juega la influencia social en la configuración de la forma en que las personas establecen comportamientos.**
- **Reconocer signos de varios comportamientos alimentarios desordenados y trastornos alimentarios.**
- **Determinar el alcance de la práctica en relación con la salud mental, las influencias sociales y las conductas alimentarias desordenadas.**



MÓDULO 3. METABOLISMO Y BIOENERGÉTICA

Obtén conocimientos fundamentales sobre el metabolismo y cómo se relaciona con la obesidad. Estos conceptos incluirán el equilibrio energético y las necesidades energéticas, así como el papel del medio ambiente y la genética en los aspectos metabólicos de la obesidad.

Se discutirán las teorías principales de las causas de la obesidad desde un punto de vista metabólico y cómo un especialista en pérdida de peso puede poner en práctica esas teorías.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- **Describir el concepto de balance de energía.**
- **Identificar los componentes primarios del gasto energético diario total (TDE E).**
- **Identificar cómo la genética y el entorno de una persona afectan la obesidad.**
- **Discutir hipótesis de obesidad relacionadas con el metabolismo.**



MÓDULO 4. NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

Cubre los componentes fundamentales de la nutrición, la suplementación y la dieta en relación con la obesidad. Este módulo cubrirá el papel de los tres macronutrientes en la nutrición y su relación con la obesidad. Se discutirá el papel del alcohol en el metabolismo y en la pérdida de peso así como las funciones conocidas de los micronutrientes en la obesidad y las enfermedades relacionadas con la obesidad.

Revisa los esquemas y arquetipos dietéticos populares se han utilizado para abordar la obesidad durante décadas, este módulo revisará estas dietas en detalle, así como su eficacia y utilidad en la obesidad. Por último, este módulo revisará los suplementos populares para la pérdida de peso y discutirá la eficacia y utilidad de la suplementación en la obesidad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Explicar el papel de las proteínas, los carbohidratos y las grasas y su relación con la obesidad.
- Describir el papel de las vitaminas y los minerales en relación con el control del peso.
- Reconocer la eficacia y utilidad de las dietas populares para el control de peso en la población obesa.
- Identifique los suplementos populares para controlar el peso y sus efectos.



MÓDULO 5. EL IMPACTO DEL EJERCICIO EN LA PÉRDIDA DE PESO

El ejercicio se considera más comúnmente como uno de los componentes críticos para la pérdida de peso; sin embargo, a menudo se malinterpreta exactamente cómo afecta la pérdida de peso. Este módulo proporcionará una revisión detallada de cómo el ejercicio afecta la pérdida de peso desde la perspectiva del gasto de calorías, una perspectiva metabólica, una perspectiva de salud y los efectos del ejercicio en la salud mental.

Este módulo también brinda al especialista en pérdida de peso una revisión de los efectos de las diferentes formas de ejercicio sobre la pérdida de peso.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Explicar el papel que juega a la actividad física en la pérdida de peso.
- Diferenciar cómo el entrenamiento cardiorrespiratorio y de resistencia afecta la pérdida de peso específica para el gasto de energía, el mantenimiento de la FFM y la modulación del apetito.
- Describir los beneficios para la salud mental del ejercicio asociado con el control exitoso del peso.



6. PROCESO DE ADMISIÓN Y EVALUACIÓN INTEGRAL DEL CLIENTE

Para el especialista en pérdida de peso es necesario aprender determinar el punto de partida de cada cliente con una evaluación integral que implique una serie de mediciones que ayudan a conocer el nivel actual de salud y aptitud física. Esto incluye conocer sus antecedentes generales de salud, estilo de vida, historia clínica y composición corporal, así como evaluaciones cardiorrespiratorias, de postura, movimiento y rendimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- **Identificar las evaluaciones de condición física que son apropiadas para los clientes de pérdida de peso.**
- **Llevar a cabo y modificar e valuaciones de estado físico para varios clientes de pérdida de peso.**
- **Realizar pruebas de composición corporal para clientes de pérdida de peso.**
- **Realizar evaluaciones de postura y movimiento para clientes de pérdida de peso.**
- **Realizar evaluaciones fisiológicas para clientes de pérdida de peso.**



MÓDULO 7. ESTRATEGIAS DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL PARA BAJAR DE PESO

Aprenda cómo crear un programa de pérdida de peso, cómo usar estrategias para aumentar la adherencia al plan y cómo aplicar varias herramientas de evaluación para hacer modificaciones durante el plan para garantizar el éxito continuo del cliente. Conozca los modelos de cambio de comportamiento que han demostrado ser efectivos en investigaciones.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Use estrategias de nutrición para establecer un programa de pérdida de peso para personas con obesidad.
- Calcule los objetivos de macronutrientes para un cliente.
- Determinar los métodos nutricionales a implementar en un programa de pérdida de peso.
- Evaluar el plan nutricional y el progreso de los esfuerzos de pérdida de peso del cliente.



MÓDULO 8. ESTRATEGIAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA BAJAR DE PESO

Comprenda cómo difiere el ejercicio para el cliente individual, cómo la intensidad puede afectar el gasto total de energía a través del modelo de energía restringida y el papel de NEAT en el contexto del entrenamiento físico y la pérdida de peso.

Este módulo también proporcionará un proceso claro y definido sobre cómo un profesional del entrenamiento puede configurar, implementar y evaluar un programa de acondicionamiento físico para un cliente.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Diseñar un programa de acondicionamiento físico basado en estrategias de pérdida de peso para personas con obesidad.
- Use estrategias creativas de pérdida de peso para implementar un programa de acondicionamiento físico.
- Evaluar el éxito y los contratiempos de la pérdida de peso del cliente.



MÓDULO 9. MANTENIMIENTO DEL PESO Y SOSTENIBILIDAD

La sostenibilidad y preparar a los clientes para el éxito a largo plazo es uno de los aspectos más importantes que debe tener en cuenta un especialista en pérdida de peso. Este módulo revisará los aspectos clave de cómo garantizar que los clientes tengan resultados sostenibles.

Esto se logrará aprendiendo cómo establecer expectativas para los clientes con respecto a la pérdida de peso inicial y el mantenimiento del peso, desarrollando una comprensión de los factores que promueven la sostenibilidad.

Este módulo también proporcionará herramientas y estrategias para desarrollar la auto-responsabilidad y la autoeficacia durante las transiciones para dejar de perder peso.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- **Identificar las expectativas de mantenimiento de peso para el éxito a largo plazo del cliente.**
- **Analizar los factores clave que promueven el mantenimiento y la sostenibilidad de la pérdida de peso.**
- **Determinar un enfoque para el mantenimiento exitoso del peso de un cliente.**





ACREDITACIÓN OFICIAL INTERNACIONAL:



Certificado directo desde Estados Unidos por la Academia Nacional de Medicina Deportiva NASM



REFUERZO CON CLASES EN VIVO:
10 Sábados de 4 pm a 7 pm

innovaFIT
CERTIFICACIONES FITNESS EN LATINOAMÉRICA

AFAA
ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

NASM

International
Licensee