

Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor

Reconhecido pela NBA





Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/estrutura-aparelho-locomotor

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

O estudo do Aparelho Locomotor permite aos praticantes de yoga obter uma compreensão assertiva de como o corpo se move e como as posições podem afetar este sistema. Além disso, permite-lhes realizar sessões de trabalho mais completas e personalizadas, centradas nas necessidades físicas de cada utilizador, proporcionando assim uma melhoria notável. Neste sentido, a TECH apresenta um Curso no qual o profissional poderá aprofundar o estudo da posição anatómica, dos eixos e dos planos, bem como da musculatura esquelética. Tudo isto decorrerá de forma 100% online, uma vantagem que permitirá aos participantes ter mais controlo sobre o seu tempo e alargar os seus conhecimentos sobre este tema.



“

Este é o melhor Curso do mercado e o único que lhe fornecerá os elementos essenciais sobre o funcionamento do Aparelho Locomotor”

A popularidade do ioga continua a crescer e tornou-se uma alternativa eficaz para o tratamento de doenças que causam dor e como medida preventiva contra lesões. Por esta razão, é essencial que os instrutores que se dedicam a esta atividade tenham um conhecimento estruturado das funções que o aparelho locomotor desempenha e das capacidades que possui no momento do exercício físico.

Neste sentido, este Curso tem como objetivo oferecer qualificação prática aos profissionais desta área na composição da Estrutura do Aparelho Locomotor, para que possam desenvolver uma visão mais sólida das limitações que este apresenta. Também lhes dará as ferramentas necessárias para realizar sessões completas de ioga, nas quais trabalharão as posições desta atividade, evitando qualquer tipo de lesão.

Trata-se, portanto, de um plano de estudos que contém os conceitos mais recentes das funções dos sistemas esquelético, muscular e articular e das suas particularidades. Além disso, contará com um excelente corpo docente, composto pelos melhores profissionais do setor, que transmitirá ao aluno os conhecimentos adquiridos nos seus anos de experiência profissional.

Tudo isto graças à inovadora metodologia Relearning que permitirá aos estudantes completar os seus estudos de forma 100% online, sem restrições de tempo e a partir do conforto da sua própria casa. Isto será feito através de recursos multimédia que oferecerão uma apresentação didática e completa de todos os tópicos do Curso. Além disso, os estudantes poderão melhorar as suas capacidades de resolução de problemas através da análise de casos práticos que reproduzem situações de trabalho reais.

Este **Curso de Estrutura do Aparelho Locomotor** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Estrutura do Aparelho Locomotor
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Os melhores professores, os conteúdos mais modernos e a inovadora metodologia Relearning são a combinação perfeita para continuar a progredir na sua carreira"

“

Aproveite a oportunidade de estudar no conforto da sua casa e aceder aos conteúdos mais recentes através de um formato 100% online"

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A elaboração desta especialização baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Graças à metodologia de ensino deste Curso, poderá distribuir a carga letiva de acordo com as suas próprias necessidades e aprender ao seu próprio ritmo.

Descubra as lesões mais comuns dos tendões e dos ligamentos e aprenda a preveni-las com este Curso da TECH.



02

Objetivos

Este Curso tem como objetivo proporcionar aos seus participantes uma compreensão profunda do funcionamento dos elementos que compõem o aparelho locomotor. Conhecerá a anatomia e a fisiologia do corpo humano para compreender em profundidade a Estrutura do Aparelho Locomotor. Além disso, terá à sua disposição recursos audiovisuais apresentados em diferentes formatos para que a assimilação dos conceitos seja natural, eficaz e progressiva, atingindo assim os seus objetivos e metas profissionais num curto espaço de tempo.





“

Estabelecerá a relação entre os músculos e os ossos na postura e no movimento e tornar-se-á um profissional de excelência"



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar os conhecimentos e competências necessários para o correto desenvolvimento e aplicação de técnicas de loga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de loga concebido e baseado em evidências científicas
- ◆ Explorar os asanas mais adequados em função das características da pessoa e das lesões que apresenta
- ◆ Aprofundar os estudos sobre a biomecânica e a sua aplicação aos asanas do loga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação dos asanas do loga às patologias de cada pessoa
- ◆ Aprofundar os conceitos neurofisiológicos base das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ◆ Estudar a anatomia e a fisiologia dos sistemas esquelético, muscular e articular do corpo humano
- ◆ Identificar as diferentes estruturas e funções do sistema músculo-esquelético e como elas se inter-relacionam entre si
- ◆ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano e compreender como estes afetam a estrutura do aparelho locomotor
- ◆ Aprofundar os conhecimentos sobre as lesões comuns do sistema músculo-esquelético e saber como as prevenir

“

Alcançará os seus objetivos profissionais em pouco tempo e destacar-se-á no domínio do loga graças a um domínio profundo da Estrutura do Aparelho Locomotor”

03

Direção do curso

A TECH oferece aos seus alunos uma educação de qualidade e, por isso, selecionou cuidadosamente a equipa de professores para este Curso. Desta forma, os alunos adquirem uma visão holística dos elementos que compõem o Aparelho Locomotor, uma vez que serão ensinados pelos melhores profissionais em atividade nesta área. Além disso, reforçarão as suas competências na realização de sessões de ioga e serão capazes de lidar eficazmente com qualquer tipo de desafio.



“

*Aprender com os melhores profissionais
torná-lo-á num deles. Comece este Curso
e descubra como o conseguir”*

Diretora Convidada Internacional

Como Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores no Integral Yoga Institute em Nova York, Dianne Galliano tornou-se uma das figuras mais importantes a nível internacional. O seu foco académico tem sido principalmente o ioga terapêutico, com mais de 6000 horas documentadas de ensino e qualificação contínua.

Assim, tem vindo a orientar, a desenvolver protocolos e critérios de qualificação e a proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Concilia este trabalho com o seu papel de terapeuta e instrutora noutras instituições como o The 14TH Street Y, o Integral Yoga Institute Wellness Spa ou a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

O seu trabalho também se estende à criação e **direção de programas de ioga**, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo da sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos em período pré-natal e pós-natal, jovens adultos e até veteranos de guerra com diversos problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles desenvolve um trabalho cuidado e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em processo de recuperação de cirurgia cardíaca ou pós-cancro da mama, vertigens, dores de costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Possui várias certificações, incluindo E-RYT 500 da Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) da American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Dra. Galliano, Dianne

- Diretora de Professores no Integral Yoga Institute – Nova Iorque, EUA
- Instrutora de Ioga Terapêutico no The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova Iorque
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada em Educação Primária pela State University of New York
- Mestrado em Ioga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dra. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-presidente Associação Espanhola de Ioga Terapêutico
- ♦ Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e / Treino Funcional com Ioga)
- ♦ Formadora de Ioga Terapêutico
- ♦ Licenciada em Ciências Biológicas pela UAM
- ♦ Curso de Professora de: Ashtanga Ioga Progressivo, Miofascial Ioga, Ioga eCáncer
- ♦ Curso de Monitora de Pilates de Chão
- ♦ Curso de Fisioterapia e Nutrição
- ♦ Curso de Professora de Meditação



04

Estrutura e conteúdo

Conhecer em profundidade a estruturação do aparelho locomotor é um elemento de grande valor que permite aos praticantes de loga organizar as sessões de acordo com as limitações que o organismo tem. Por isso, o plano de estudos deste Curso está centrado em proporcionar aos seus participantes os conhecimentos mais especializados através de conteúdos multimédia sobre anatomia óssea, tipos de articulações e desenvolvimento muscular. Tudo isto em apenas seis semanas de qualificação online intensiva.





“

Os melhores profissionais da área desenvolveram o conteúdo deste Curso para lhe fornecer os mais recentes e sólidos conhecimentos em Estrutura do Aparelho Locomotor”

Módulo 1 Estrutura do Aparelho Locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
 - 1.1.2. Posição anatômica
 - 1.1.3. Os eixos do corpo
 - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Osso
 - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
 - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e a sua relação com a postura e o movimento
 - 1.2.4. A relação entre o sistema esquelético e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
 - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
 - 1.3.4. As lesões articulares mais comuns e como as prevenir
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e a sua função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem nas articulações e na mobilidade
 - 1.4.4. As lesões mais comuns nas cartilagens e a sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e a sua função no corpo
 - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
 - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como as prevenir
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
 - 1.6.2. A relação entre músculos e ossos na postura e no movimento
 - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.6.4. As lesões musculares mais comuns e como as prevenir





- 1.7. Desenvolvimento do sistema músculo-esquelético
 - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema músculo-esquelético
 - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema músculo-esquelético na infância e na adolescência
 - 1.7.3. Alterações músculo-esquelético associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema músculo-esquelético à atividade física e ao treino
- 1.8. Componentes do sistema músculo-esquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a postura e no movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema músculo-esquelético e os cuidados a ter com estas durante prática do loga Terapêutico
 - 1.8.4. O papel da fáscia e de outros tecidos conjuntivos no sistema músculo-esquelético e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
- 1.9. Controlo nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controlo do movimento
 - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema músculo-esquelético na postura e no movimento durante a prática do loga Terapêutico
 - 1.9.4. A importância do controlo neuromuscular para a prevenção de lesões e melhoria do desempenho na prática do loga Terapêutico
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.10.2. Os diferentes tipos contração muscular e a sua aplicação na prática do loga Terapêutico
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e a sua relação com a prática do loga Terapêutico
 - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do loga Terapêutico

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



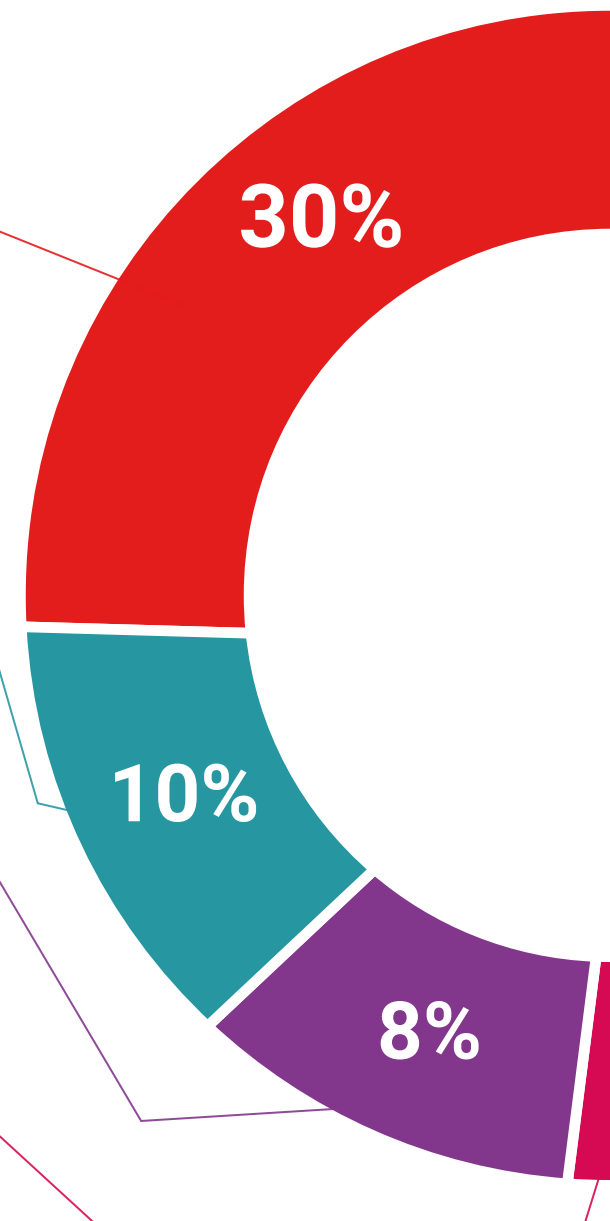
Práticas de aptidões e competências

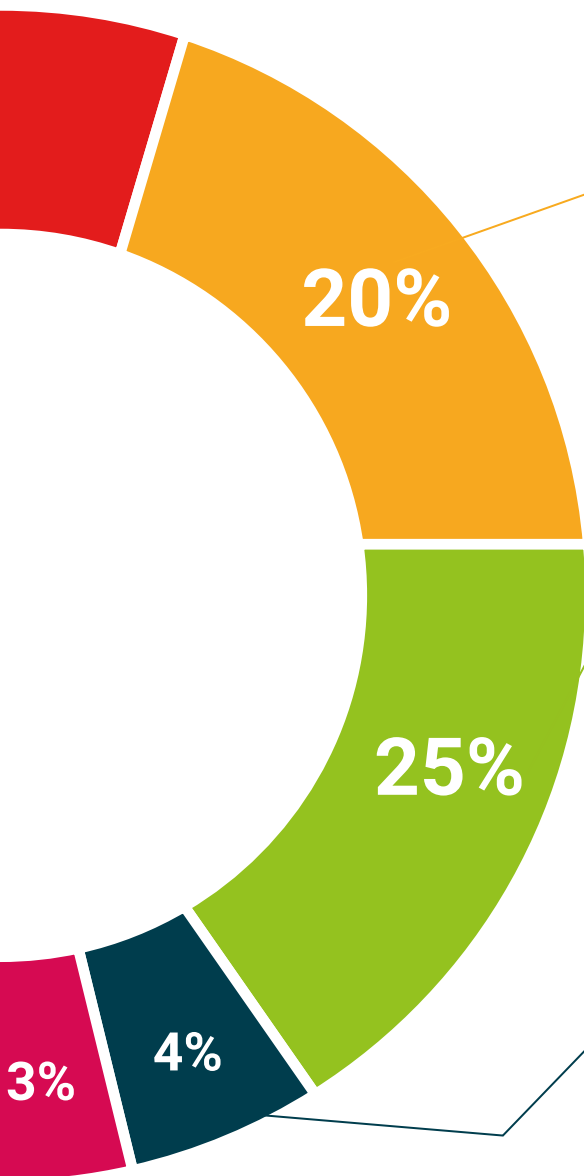
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Estrutura do Aparelho Locomotor garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Estrutura do Aparelho Locomotor** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. .

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Estrutura do Aparelho Locomotor**

ECTS: 6

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Estrutura do Aparelho
Locomotor

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Estrutura do Aparelho Locomotor

Reconhecido pela NBA

