

# Mestrado Próprio

## Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas

Reconhecido pela NBA





## Mestrado Próprio

### Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-prevencao-reabilitacao-lesoes-desportivas](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-prevencao-reabilitacao-lesoes-desportivas)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 14*

04

Direção do curso

---

*pág. 18*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 26*

06

Metodologia

---

*pág. 32*

07

Certificação

---

*pág. 40*

# 01

# Apresentação

A figura do personal trainer é uma profissão em crescimento, tanto devido ao grande número de pessoas que integraram o desporto na sua vida diária, atletas de elite que precisam de profissionais qualificados para os aconselhar no seu treino, como pessoas sedentárias que precisam da ajuda de personal trainer para melhorar o seu físico e, acima de tudo, a sua saúde. Este programa TECH fornece as chaves para aprender como orientar cada pessoa na sua formação, independentemente das suas circunstâncias, mas com especial ênfase na reabilitação desportiva, recuperação funcional e prevenção de lesões.





“

*Cada pessoa tem características físicas diferentes, o que significa que é necessária uma formação específica para recuperar de lesões. Aprenda a melhor maneira de tratar cada lesão com este programa abrangente"*

Cada vez mais pessoas optam por contratar um personal trainer para melhorar a sua condição física, aumentar o seu desempenho desportivo ou curar de certas lesões causadas pelo exercício físico regular. Tudo isto torna necessário ter profissionais formados e atualizados sobre os últimos desenvolvimentos tecnológicos para que possam aplicar nas suas técnicas e exercícios técnicas e exercícios de reabilitação. É neste contexto que surge este Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas.

Este programa é único entre os que existem nesta matéria, pois é o primeiro a integrar a reabilitação, recuperação e prevenção de lesões desportivas, bem como a nível funcional. Tudo isto num único programa da mais alta-qualidade e criado por profissionais com grande impacto neste campo.

Além disso, este programa preparatório tem uma série de qualidades que darão aos futuros estudantes um plus em conhecimento para os futuros estudantes. Os estudantes aprenderão sobre aspetos nutricionais, tais como a importância do consumo de fitoquímicos e alimentos ricos em fitoquímicos na melhoria da saúde e recuperação biológica, e, acima de tudo, a importância da água e hidratação como parte fundamental de todo o processo de recuperação.

Por outro lado, a introdução do método Pilates com as suas diferentes variantes, tanto na recuperação como na reabilitação, são uma novidade em termos de preparações deste tipo. Também sublinha o trabalho de prevenção e o papel essencial do personal trainer na promoção e prescrição deste tipo de trabalho. Também é digna de nota a formação em *coaching* e estratégias empresariais, para que o trabalho profissional seja garantido de sucesso.

A equipa docente deste Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas fez uma seleção cuidadosa de cada uma das disciplinas desta especialização, a fim de oferecer ao aluno a oportunidade de estudo mais completa possível e sempre ligada à atualidade.

Assim, a TECH propõe a criação de conteúdos da mais alta-qualidade de ensino e educativa que transformarão os estudantes em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional.

Este **Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por Especialista em pessoal
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ◆ Exercícios onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo para melhorar a aprendizagem
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras em pessoal
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Mergulhe no estudo deste Mestrado Próprio de alto nível e melhore as suas competências como formador pessoal"*

“

*Este Mestrado Próprio é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como formador pessoal, obterá um Mestrado Próprio da TECH Global University”*

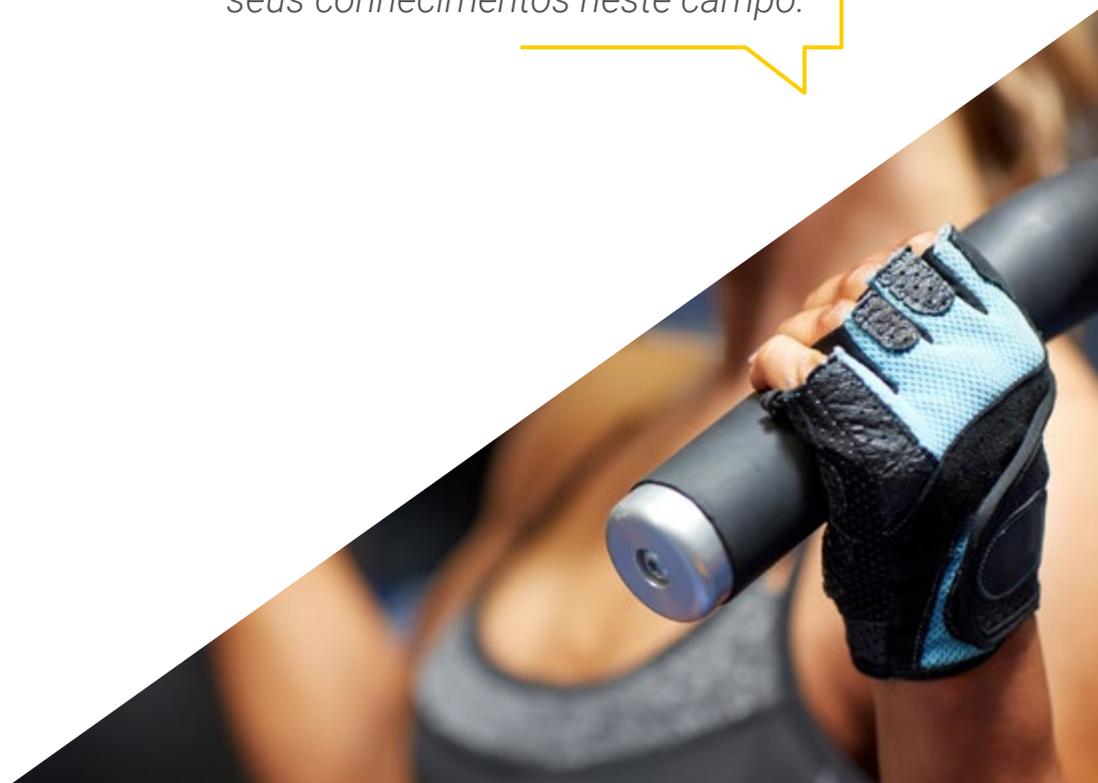
O seu corpo docente inclui profissionais da área das ciências do desporto, que trazem para esta formação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma preparação imersiva e programada para treinar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o participante deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do curso académico. Para o fazer, será assistido por um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas de renome e experientes em Prevenção e Reabilitação de lesões desportivas.

*O Mestrado Próprio permite-lhe praticar em ambientes simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para a formação em situações reais.*

*Este Mestrado Próprio 100% online permitir-lhe-á combinar os seus estudos com o seu trabalho profissional enquanto aumenta os seus conhecimentos neste campo.*



# 02

## Objetivos

O principal objetivo deste programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o profissional das ciências do desporto possa dominar de forma prática e rigorosa a aplicação da formação pessoal destinada à reabilitação desportiva, recuperação funcional e prevenção de lesões.



“

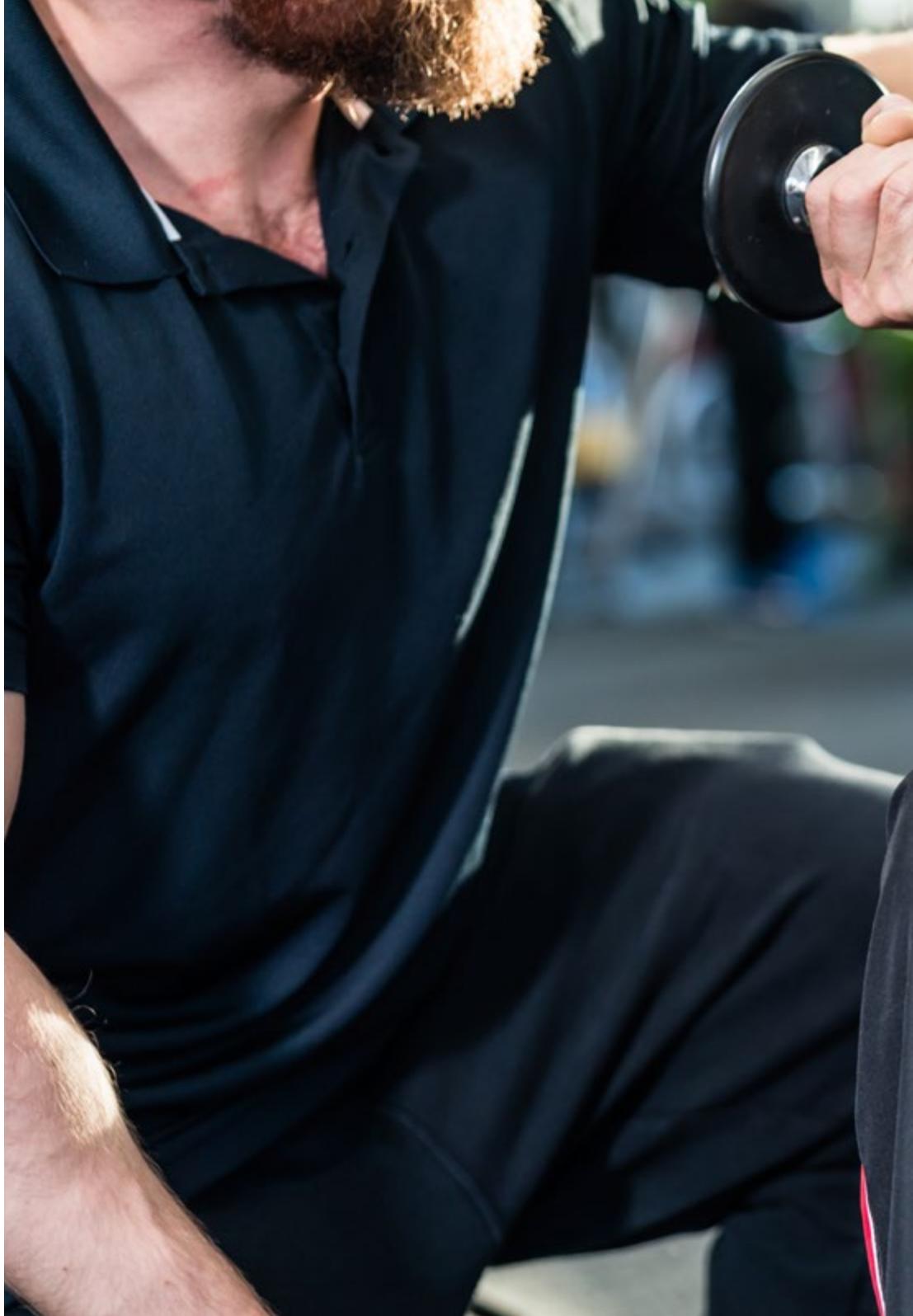
*O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional. Não hesite mais e junte-se a nós”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Adquirir conhecimentos especializados em reabilitação desportiva, prevenção de lesões e recuperação funcional
- ◆ Avaliar o atleta do ponto de vista do estado físico, funcional e biomecânico para detetar aspetos que dificultam a recuperação ou favorecem recaídas na lesão
- ◆ Conceber tanto o trabalho específico de reabilitação e recuperação como o trabalho individualizado abrangente
- ◆ Adquirir especialização nas patologias do sistema locomotor com a maior incidência na população em geral
- ◆ Ser capaz de planear programas de prevenção, recuperação e reabilitação funcional
- ◆ Aprofundar as características das diferentes tipos de lesões, mais frequentemente sofridas pelos desportistas na atualidade
- ◆ Avaliar as necessidades nutricionais do sujeito e desenvolver recomendações e suplementos nutricionais que favorecem o processo de recuperação
- ◆ Avaliar e monitorizar o processo evolutivo de recuperação e/ou reabilitação de uma lesão de um atleta ou utilizador
- ◆ Adquirir competências e capacidades em reabilitação, prevenção e recuperação, aumentando as possibilidades profissionais como formador pessoal
- ◆ Diferenciar de um ponto de vista anatómico as diferentes partes e estruturas do corpo humano
- ◆ Melhorar o estado físico do atleta lesionado como parte do trabalho global com objetivo de alcançar uma recuperação maior e mais eficaz após uma lesão
- ◆ Utilizar técnicas de *coaching* que permitem os aspetos psicológicos gerais do atleta ou sujeito lesionado, e que favorecem uma abordagem eficaz do trabalho de treino pessoal
- ◆ Compreender o marketing como um instrumento-chave para uma formação pessoal bem sucedida no domínio da reabilitação, prevenção e recuperação funcional





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Formação pessoal

- ◆ Adquirir uma melhor compreensão das diferentes características da profissão de personal trainer
- ◆ Integrar os conceitos de treino de equilíbrio, cardiovascular, força, plyometria, velocidade, agilidade, etc., como uma ferramenta chave para o pessoal na prevenção e reabilitação de lesões
- ◆ Programas de formação de conceção individualizados em função das características do tema para alcançar melhores resultados

### Módulo 2. Trabalho preventivo para a prática desportiva

- ◆ Identificar os fatores de risco envolvidos na prática da atividade física e desportiva
- ◆ Utilizar diferentes tipos de materiais para o planeamento de diferentes tipos de exercícios num programa de formação personalizado
- ◆ Aprendizagem de exercícios Pilates com diferentes tipos de máquinas concebidas para serem fundamentais no trabalho preventivo
- ◆ Ver o *stretching* e a reeducação postural como métodos essenciais para a prevenção de lesões e perturbações do aparelho músculo-esquelético

### Módulo 3. Estrutura do sistema locomotor

- ◆ Manusear os diferentes conceitos anatómicos: eixos, planos e posição anatómica
- ◆ Diferenciar os diferentes elementos que compõem o aparelho locomotor
- ◆ Ver os processos de funcionamento do aparelho locomotor ativo e passivo integrado

#### **Módulo 4. Aptidão, avaliação funcional e biomecânica**

- ♦ Utilizar a biomecânica do movimento como ferramenta chave no processo de prevenção e reabilitação
- ♦ Clarificar a importância de realizar uma avaliação nutricional, bioquímica, genética e de qualidade de vida desde o período inicial até ao final do processo
- ♦ Avaliar os diferentes parâmetros relacionados com a aptidão física: força, velocidade, flexibilidade, resistência
- ♦ Detetar anomalias que dificultam ou impedem um processo de recuperação/reabilitação correto

#### **Módulo 5. Lesões frequentes em atletas**

- ♦ Para determinar a etiologia das lesões mais frequentes que ocorrem na prática desportiva
- ♦ Identificar as causas das principais lesões no desporto
- ♦ Distinguir entre os diferentes tipos de lesões: tendões, músculos, ossos, ligamentos e articulares

#### **Módulo 6. Exercício para a reabilitação de lesões desportivas**

- ♦ Estabelecer o exercício e a atividade física como uma estratégia para a melhoria da saúde
- ♦ Classificar os diferentes tipos de exercícios de acordo com o planeamento da formação personalizada a realizar
- ♦ Diferenciar os diferentes tipos de exercícios físicos específicos de acordo com os músculos ou grupos musculares a reabilitar
- ♦ Gerir as diferentes técnicas aplicadas no tratamento de lesões desportivas
- ♦ Utilizar a reeducação proprioceptiva em todos os processos de reabilitação e recuperação, bem como para uma menor prevalência de recorrência de lesões
- ♦ Planear e conceber programas e protocolos específicos com efeitos preventivos
- ♦ Gerir os diferentes tipos de desportos e práticas desportivas essenciais como adjuvantes durante o processo de reabilitação e recuperação funcional

#### **Módulo 7. Patologias frequentes do sistema locomotor**

- ♦ Analisar a gravidade das patologias ligamentares e a sua avaliação para uma melhor e mais eficiente reabilitação
- ♦ Concentrar-se na análise das patologias conjuntas devido à sua elevada incidência no desporto
- ♦ Examinar as patologias mais comuns que ocorrem habitualmente na coluna vertebral
- ♦ Avaliar a dor como elemento a ter em conta no diagnóstico de um maior ou menor grau de lesão

#### **Módulo 8. Exercício para a recuperação funcional**

- ♦ Analisar as diferentes possibilidades oferecidas pela formação funcional e reabilitação avançada
- ♦ Aplicar o método pilates como um sistema integral para a reabilitação do aparelho locomotor na recuperação funcional
- ♦ Planear exercícios e programas pilates específicos para as diferentes áreas do sistema locomotor com e sem aparelho

#### **Módulo 9. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional**

- ♦ Abordar o conceito de nutrição integral como um elemento chave no processo de reabilitação e recuperação funcional
- ♦ Distinguir as diferentes estruturas e propriedades de macronutrientes e micronutrientes
- ♦ Dar prioridade à importância tanto da captação de água como da hidratação no processo de recuperação
- ♦ Analisar os diferentes tipos de fitoquímicos e o seu papel essencial na melhoria do estado de saúde e regeneração do organismo



### Módulo 10. Coaching e *business* do personal trainer

- ◆ Adquirir um conhecimento profundo de elementos específicos da profissão de personal trainer
- ◆ Adquirir e compreender os diferentes hábitos e estilos de vida saudáveis, assim como as suas possibilidades de implementação
- ◆ Aplicar estratégias motivacionais para alcançar melhores resultados no processo de reabilitação desportiva e recuperação funcional
- ◆ Planear e conceber espaços que favoreçam um melhor desenvolvimento do trabalho específico de formação pessoal a ser realizado
- ◆ Compreender o processo de formação pessoal onde a relação com o cliente e o *feedback* que fornece são fundamentais para o processo

“

*O campo desportivo precisa de profissionais formados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional”*

03

# Competências

Depois de ser aprovado nas avaliações do Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas, o profissional terá adquirido as competências necessárias para uma práxis de qualidade e atualizada baseada na metodologia de ensino mais inovadora.



**TRAINER**



“

*Este programa permitir-lhe-á adquirir as competências de que necessita para ser mais brilhante no seu trabalho diário"*



## Competências gerais

---

- ◆ Programar, planejar e investigar o processo de prevenção, readaptação desportiva e recuperação funcional através de um programa de formação individualizado
- ◆ Planeamento e execução de programas de prevenção e reabilitação desportiva e recuperação funcional a realizar num clube desportivo, federação desportiva e/ou centros desportivos, entidades relacionadas com a atividade física para a saúde e centros que trabalham com pessoas com deficiências físicas ou lesões



*Melhore as suas competências com a nossa formação de alta-qualidade e dê um impulso à sua carreira"*





## Competências específicas

---

- ◆ Conhecer as particularidades do treino pessoal adaptado a cada pessoa e conceber programas individualizados e específicos de acordo com as necessidades dos atletas
- ◆ Planificação de exercícios específicos para cada sessão de treino, aplicando máquinas de treino funcional ou técnicas pilates
- ◆ Conhecimento profundo do sistema locomotor
- ◆ Ter um conhecimento profundo da biomecânica do movimento e aplicá-la no processo de reabilitação
- ◆ Conhecer e identificar as principais lesões desportivas
- ◆ Conceção e realização de formação personalizada
- ◆ Identificar as principais patologias articulares e ligamentares
- ◆ Planear exercícios de reabilitação utilizando o método pilates para a reabilitação de do aparelho locomotor
- ◆ Desenvolver dietas nutricionais adaptadas às necessidades de cada atleta e tendo em conta o seu tipo de lesão
- ◆ Aplicar técnicas de *coaching* ao treino pessoal e aplicar a motivação para obter melhores resultados na recuperação do atleta

# 04

## Direção do curso

A equipa docente, especialistas em Personal Training, têm um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os estudantes a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este Mestrado Próprio com atualizações recentes na área que lhe permitirão formar e aumentar as suas competências neste setor.



“

*Aprenda com os melhores profissionais  
e torne-se você mesmo um profissional  
de sucesso”*

## Direção Convidado Internacional

O Doutor Charles Loftis é um especialista de renome que trabalha como **terapeuta de desempenho desportivo** para os **Portland Trail Blazers da NBA**. O seu impacto na principal liga de basquetebol do mundo tem sido significativo, trazendo uma experiência distinta na criação de programas de força e condicionamento.

Antes de entrar para os Trail Blazers, foi o treinador principal de força e condicionamento dos Iowa Wolves, implementando e supervisionando o desenvolvimento de um programa abrangente para jogadores. Na verdade, a sua experiência no domínio do desempenho desportivo começou com a criação da XCEL Performance and Fitness, da qual foi fundador e treinador principal. Aí, o Doutor Charles Loftis trabalhou com uma vasta gama de atletas no desenvolvimento de programas de força e condicionamento, bem como na prevenção e **reabilitação de lesões desportivas**.

A sua preparação académica no campo da química e da biologia dá-lhe uma perspetiva única sobre a ciência subjacente ao desempenho desportivo e à fisioterapia. Como tal, possui as designações CSCS e RSCC da Associação Nacional de Força e Condicionamento (NSCA), que reconhecem os seus conhecimentos e competências neste domínio. É também certificado em PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e punção seca.

Em suma, o Doutor Charles Loftis é um membro vital da comunidade da NBA, trabalhando diretamente tanto com a força e o desempenho de atletas de elite como com a necessária prevenção e reabilitação de várias lesões desportivas.



## Dr. Loftis, Charles

---

- ♦ Especialista em desempenho desportivo dos Portland Trail Blazers, Oregon, EUA
- ♦ Treinador principal de força e condicionamento dos Iowa Wolves.
- ♦ Fundador e treinador principal da XCEL Performance and Fitness
- ♦ Treinador principal de desempenho da equipa masculina de basquetebol da Universidade Cristã de Oklahoma
- ♦ Fisioterapeuta na Mercy
- ♦ Doutoramento em Fisioterapia pela Universidade de Langston
- ♦ Licenciatura em Química e Biologia pela Universidade de Langston

“

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

## Direção Convidado Internacional

Isaiah Covington é um treinador de desempenho altamente qualificado, com uma vasta experiência no tratamento e abordagem de uma variedade de lesões em desportistas de elite. De facto, a sua carreira profissional tem sido orientada para a **NBA**, uma das ligas desportivas mais importantes do mundo. É o **treinador de rendimento dos Bolton Celtics**, uma das equipas mais importantes da Conferência do Este e com maior projeção nos Estados Unidos.

O seu trabalho numa liga tão exigente levou-o a especializar-se na maximização do **potencial físico e mental** dos jogadores. Para isso, foi fundamental a sua experiência passada noutras equipas, como os Golden State Warriors e os Santa Cruz Warriors. Isto também lhe permitiu trabalhar em lesões desportivas, focando-se na **prevenção e reabilitação** das lesões mais comuns em desportistas de elite.

No domínio académico, o seu interesse centrou-se no campo da cinesiologia, das ciências do exercício e do desporto de alto desempenho. Isto levou-o a uma proeminência prolífica na NBA, trabalhando diariamente com alguns dos melhores jogadores e equipas técnicas de basquetebol do mundo.



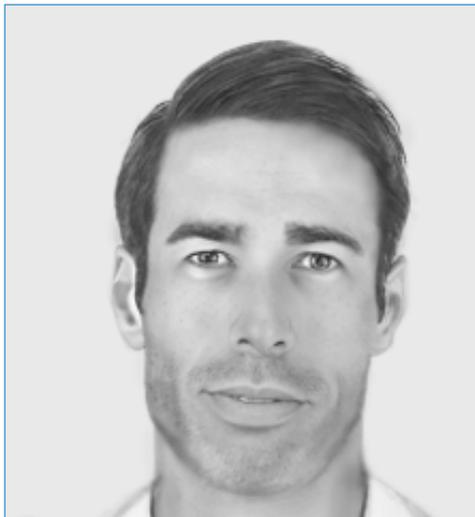
## D. Covington, Isaiah

- Treinador de Desempenho, Boston Celtics, Massachusetts, Estados Unidos
- Treinador principal de desempenho dos Golden State Warriors
- Treinador principal de desempenho dos Santa Cruz Warriors
- Treinador de desempenho nos Pacers Sports & Entertainment
- Licenciatura em Cinesiologia e Ciências do Exercício pela Universidade de Delaware
- Especialização em Gestão do Treino
- Mestrado em Cinesiologia e Ciências do Exercício pela Universidade de Long Island
- Mestrado em Desporto de Alto Desempenho pela Universidade Católica Australiana

“

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

## Direção



### **Dr. Pedro José González Matarín**

- ♦ Doutorado em Ciências da Comunicação
- ♦ Licenciatura em Educação Física
- ♦ Mestrado em Recuperação Funcional em Atividade Física e Desporto
- ♦ Mestrado em Medicina Regenerativa
- ♦ Mestrado em Atividade física e da Saúde
- ♦ Mestrado em Dietética e Terapia Dietética
- ♦ Pós-graduação em Obesidade
- ♦ Pós-graduação em Nutrição e Dietética
- ♦ Pós-graduação em Medicina Genómica, Farmacogenética e Nutrigenética
- ♦ Professor Associado e Universidade Privada (DEVA)
- ♦ Colaborador PDI na UNIR, VIU, UOC e TECH



05

# Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações da formação na prática diária, conscientes da relevância atual da especialização de qualidade no campo da formação pessoal, e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.





“

*Este Mestrado Próprio contém o programa científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor especialização”*

## Módulo 1. Personal training

- 1.1. Personal training
- 1.2. Treino em flexibilidade
- 1.3. Treino de resistência e cardio-respiratório
- 1.4. Treino do core
  - 1.4.1. Musculatura do core
  - 1.4.2. Treino dos sistemas de estabilização
  - 1.4.3. Ciência e treino do core
  - 1.4.4. Diretrizes para treino do core
  - 1.4.5. Conceção de programas de treino do core
- 1.5. Treino de equilíbrio
- 1.6. Treino pliométrico
  - 1.6.1. Princípios do treino pliométrico
  - 1.6.2. Conceber um programa de treino pliométrico
- 1.7. Treino de velocidade e agilidade
- 1.8. Treino de força
- 1.9. Conceção de programa integrado para um desempenho ótimo
- 1.10. Modalidades de exercício

## Módulo 2. Trabalho preventivo para a prática desportiva

- 2.1. Fatores de risco no desporto
- 2.2. Trabalho com exercícios de tapete
- 2.3. Reformer e Cadillac
- 2.4. Cadeira Wunda
- 2.5. *Stretching* global ativo e reeducação postural global
- 2.6. Fitball
- 2.7. TRX
- 2.8. *Body Pump*
- 2.9. *Medicine Ball* e Kettlebells
- 2.10. *Thera Band*
  - 2.10.1. Vantagens e propriedades
  - 2.10.2. Exercícios individuais
  - 2.10.3. Exercícios emparelhados
  - 2.10.4. Planos de treino

## Módulo 3. Estrutura do sistema locomotor

- 3.1. Posição anatómica, eixos e planos
- 3.2. Ossos
- 3.3. Articulações
  - 3.3.1. Etiologia
  - 3.3.2. Sinartrose
  - 3.3.3. Anfiartrose
  - 3.3.4. Diartrose
- 3.4. Cartilagem
- 3.5. Tendões e ligamentos
- 3.6. Músculo esquelético
- 3.7. Desenvolvimento do sistema músculo-esquelético
- 3.8. Componentes do sistema músculo-esquelético
- 3.9. Controlo nervoso dos músculos esqueléticos
- 3.10. Contração muscular
  - 3.10.1. Funcionamento da contração muscular
  - 3.10.2. Tipos de contração muscular
  - 3.10.3. Bioenergética muscular

## Módulo 4. Aptidão, avaliação funcional e biomecânica

- 4.1. Anatomia e cinesiologia
- 4.2. Ciência do movimento humano
- 4.3. Biomecânica aplicada
- 4.4. A consulta inicial do cliente
- 4.5. Avaliação do movimento funcional
  - 4.5.1. Detecção, teste e avaliação de movimentos
  - 4.5.2. *Functional Movement Screen* (FMS)
  - 4.5.3. Avaliação seletiva do movimento funcional
  - 4.5.4. Provas específicas de rendimento funcional
- 4.6. Avaliação nutricional, genética, bioquímica e avaliação da qualidade de vida

- 4.7. Biomecânica
  - 4.7.1. Fundamentos biomecânicos
  - 4.7.2. Biomecânica do movimento humano
  - 4.7.3. Controlo muscular do movimento
  - 4.7.4. Biomecânica do exercício de resistência
- 4.8. Avaliação da condição física
- 4.9. Detecção e estratificação de riscos

## Módulo 5. Lesões frequentes em atletas

- 5.1. Lesões do ombro em desporto
  - 5.1.1. Aspectos relevantes do ombro
  - 5.1.2. Lesões e distúrbios relacionados com instabilidade aguda e crónica do ombro
  - 5.1.3. Lesões claviculares
  - 5.1.4. Lesões nervosas na região do ombro
  - 5.1.5. Lesões no plexo braquial
- 5.2. Lesões nos braços
- 5.3. Lesões do cotovelo no desporto
- 5.4. Lesões nos antebraços, pulsos e mãos no desporto
- 5.5. Lesões na cabeça e no rosto no desporto
- 5.6. Lesões na garganta, peito e abdómen no desporto
- 5.7. Lesões dorsais/espinais no desporto
  - 5.7.1. Aspectos relevantes do dorso e coluna vertebral
  - 5.7.2. Diagnóstico de dores nas costas
  - 5.7.3. Lesões no pescoço e cervicais
  - 5.7.4. Lesões torácicas e lombares
- 5.8. Lesões da articulação da anca, pélvis e virilha no desporto
- 5.9. Lesões nas coxas, joelhos e pernas no desporto
- 5.10. Lesões no tornozelo e nos pés no desporto

## Módulo 6. Exercício para a reabilitação de lesões desportivas

- 6.1. Atividade e exercício físico para a melhoria da saúde
- 6.2. Classificação e critérios de seleção para exercícios e movimentos
- 6.3. Princípios do treino desportivo
  - 6.3.1. Princípios biológicos
    - 6.3.1.1. Unidade funcional
    - 6.3.1.2. Multilateralidade
    - 6.3.1.3. Especificidade
    - 6.3.1.4. Sobrecarga
    - 6.3.1.5. Supercompensação
    - 6.3.1.6. Individualização
    - 6.3.1.7. Continuidade
    - 6.3.1.8. Progressões
  - 6.3.2. Princípios pedagógicos
    - 6.3.2.1. Transferência
    - 6.3.2.2. Eficácia
    - 6.3.2.3. Estimulação voluntária
    - 6.3.2.4. Acessibilidade
    - 6.3.2.5. Periodização
- 6.4. Técnicas aplicadas ao tratamento de lesões desportivas
- 6.5. Protocolos específicos de ação
- 6.6. Fases do processo de recuperação orgânica e recuperação funcional
- 6.7. Conceção de exercícios preventivos
- 6.8. Exercícios físicos específicos por grupos musculares
- 6.9. Reeducação proprioceptiva
  - 6.9.1. Bases de treino proprioceptivo e cinestésico
  - 6.9.2. Consequências proprioceptivas da lesão
  - 6.9.3. Desenvolvimento da propriocepção desportiva
  - 6.9.4. Materiais para trabalhos de propriocepção
  - 6.9.5. Fases da reeducação proprioceptiva
- 6.10. Prática e atividade desportiva durante o processo de recuperação

## Módulo 7. Patologias frequentes do sistema locomotor

- 7.1. Cervicalgia, dorsalgia e lombalgia
- 7.2. Escoliose
- 7.3. Hérnia discal
- 7.4. Tendinite do ombro
- 7.5. Epicondilite
  - 7.5.1. Epidemiologia
  - 7.5.2. Anatomia patológica
  - 7.5.3. Clínica
  - 7.5.4. Diagnóstico
  - 7.5.5. Tratamento
- 7.6. Artrose da anca
- 7.7. Gonartrose
- 7.8. Fascite Plantar
  - 7.8.1. Conceptualização
  - 7.8.2. Fatores de risco
  - 7.8.3. Sintomatologia
  - 7.8.4. Tratamentos
- 7.9. Hallux Valgus e pés planos
- 7.10. Entorse do tornozelo

## Módulo 8. Exercício para a recuperação funcional

- 8.1. Treino funcional e reabilitação avançada
  - 8.1.1. Função e reabilitação funcional
  - 8.1.2. Proprioção, recetores e controlo neuromuscular
  - 8.1.3. Sistema nervoso central: integração do controlo motor
  - 8.1.4. Princípios para a prescrição de exercício terapêutico
  - 8.1.5. Reabilitação da proprioção propriocepção e controlo neuromuscular
  - 8.1.6. O modelo de reabilitação de 3 fases

- 8.2. A ciência do pilates para a reabilitação
- 8.3. Princípios do Pilates
- 8.4. Integração do pilates na reabilitação
- 8.5. Metodologia e equipamento necessário para uma prática eficaz
- 8.6. A coluna cervical e torácica
- 8.7. A coluna vertebral
- 8.8. Ombro e anca
- 8.9. O joelho
- 8.10. O pé e o tornozelo

## Módulo 9. Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional

- 9.1. A alimentação integral como elemento chave na prevenção e recuperação de lesões
- 9.2. Hidratos de carbono
- 9.3. Proteínas
- 9.4. Gorduras
  - 9.4.1. Saturadas
  - 9.4.2. Insaturadas
    - 9.4.2.1. Monoinsaturadas
    - 9.4.2.2. Polinsaturadas
- 9.5. Vitaminas
  - 9.5.1. Hidrossolúveis
  - 9.5.2. Lipossolúveis
- 9.6. Minerais
  - 9.6.1. Macrominerais
  - 9.6.2. Microminerais
- 9.7. Fibra
- 9.8. Água
- 9.9. Fitoquímicos
  - 9.9.1. Fenóis
  - 9.9.2. Tióis
  - 9.9.3. Terpenos
- 9.10. Suplementos alimentares para prevenção e recuperação funcional

## Módulo 10. *Coaching* e *business* do personal trainer

- 10.1. Primórdios do personal trainer
- 10.2. *Coaching* para o personal trainer
- 10.3. O personal trainer como promotor de exercício e os efeitos sobre a saúde e o desempenho
  - 10.3.1. Fundamentos básicos do exercício físico
  - 10.3.2. Respostas agudas de exercício
  - 10.3.3. Efeitos do exercício no desempenho
    - 10.3.3.1. Resistência
    - 10.3.3.2. Força e potência
    - 10.3.3.3. Equilíbrio
  - 10.3.4. Efeitos do exercício na saúde
    - 10.3.4.1. Saúde física
    - 10.3.4.2. Saúde mental
- 10.4. Necessidade de mudança de comportamento
- 10.5. O formador pessoal e a relação com o cliente
- 10.6. Ferramentas motivacionais
  - 10.6.1. Exploração apreciável
  - 10.6.2. A entrevista motivacional
  - 10.6.3. Construir experiências positivas
- 10.7. Psicologia para o personal trainer
- 10.8. Carreira profissional de personal trainer
- 10.9. Conceção e manutenção de instalações e materiais

“

*Uma experiência de aprendizagem única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional”*

06

# 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

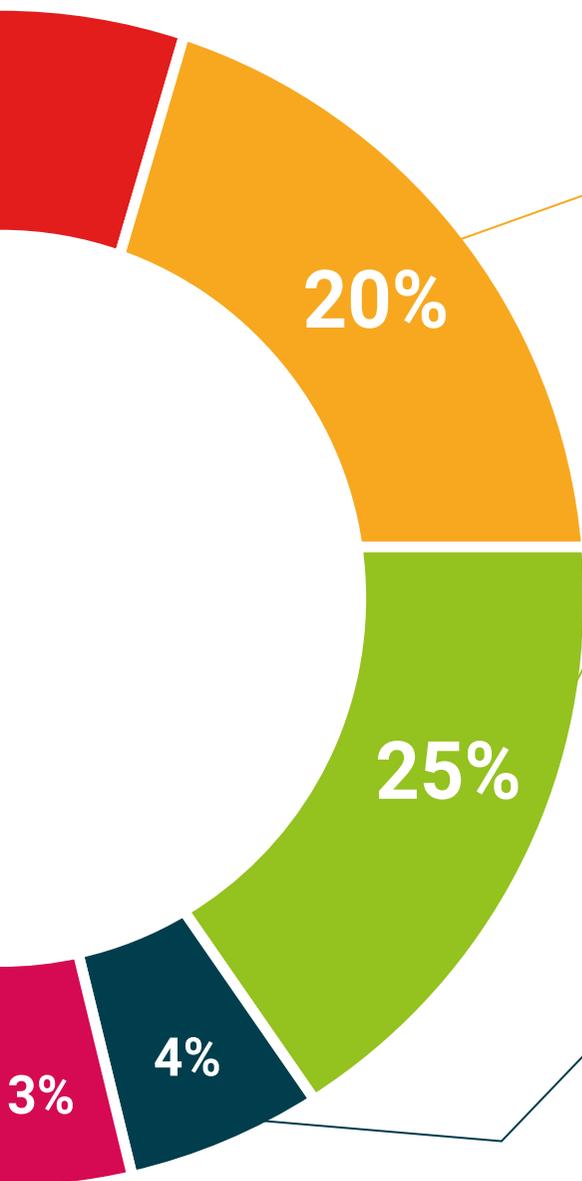
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões desportivas garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Global University.



“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado próprio de **Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas** reconhecido pela **TECH Global University**, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University**, é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra (*bollettino ufficiale*). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento de seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, pesquisadores e acadêmicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências em sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: **Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

Acreditação: **60 ECTS**



O Sr. \_\_\_\_\_, com documento de identidade \_\_\_\_\_ aprovou satisfatoriamente e obteve o certificado próprio do:

**Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas**

Trata-se de um título próprio com duração de 1.800 horas, o equivalente a 60 ECTS, com data de início dd/mm/aaaa e data final dd/mm/aaaa.

A TECH Global University é uma universidade oficialmente reconhecida pelo Governo de Andorra em 31 de janeiro de 2024, que pertence ao Espaço Europeu de Educação Superior (EEES).

Em Andorra la Vella, 13 de março de 2024



Dott. Pedro Navarro Illana  
Rettore



Università online  
ufficiale della NBA

Para a prática profissional em cada país, este certificado deverá ser necessariamente acompanhado de um diploma universitário emitido pela autoridade local competente. código unico TECH:BBADCEADBECEB990 techinstitute.com/titulos



**Mestrado Próprio em Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas**

Distribuição Geral do Plano de Estudos		Distribuição Geral do Plano de Estudos			
Tipologia	ECTS	Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
Obrigatória (OB)	60	1º	Personal training	6	OB
Opção (OP)	0	1º	Trabalho preventivo para a prática desportiva	6	OB
Estágio (PR)	0	1º	Estrutura do sistema locomotor	6	OB
Tese de Mestrado	0	1º	Aptidão, avaliação funcional e biomecânica	6	OB
		1º	Lesões frequentes em atletas	6	OB
		1º	Exercício para a reabilitação de lesões desportivas	6	OB
		1º	Patologias frequentes do sistema locomotor	6	OB
		1º	Exercício para a recuperação funcional	6	OB
		1º	Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional	6	OB
		1º	Coachina e business do personal trainer	6	OB
	<b>Total 60</b>				



Dott. Pedro Navarro Illana  
Rettore



\*Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Global University providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

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



**Mestrado Próprio**  
Prevenção e Reabilitação  
de Lesões Desportivas

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 60 ECTS
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Mestrado Próprio

## Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas

Reconhecido pela NBA

