

Capacitação Prática

Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Esporte



tech



tech

Capacitação Prática
Yoga Terapêutico na Atividade
Física e no Esporte

Índice

01

Introdução

pág. 4

02

Por que fazer esta
Capacitação Prática?

pág. 6

03

Objetivos

pág. 8

04

Planejamento do programa
de estágio

pág. 10

05

Onde posso realizar a
Capacitação Prática?

pág. 12

06

Condições gerais

pág. 16

07

Certificado

pág. 18

01 Introdução

A ioga terapêutica ganhou popularidade na área de atividade física e esporte devido aos seus benefícios reconhecidos na melhoria do desempenho e na redução do risco de lesões em atletas. Portanto, a atualização das habilidades práticas é essencial para o desempenho eficiente dessa atividade profissional. Assim, a TECH criou um programa de estudos 100% prático e presencial que se concentra nas últimas inovações desse setor. A capacitação será realizada em instalações de renome internacional, equipadas com os melhores recursos de atendimento e dispositivos tecnológicos. Assim, os estudantes terão acesso aos melhores especialistas para adquirir experiências práticas e esclarecer dúvidas. Além disso, um orientador assistente supervisionará todo o processo da aprendizagem de forma personalizada.



Este programa da TECH o ajudará a incorporar as mais recentes técnicas e procedimentos da ioga para melhorar o desempenho físico na atividade física e no esporte, de forma prática e presencial”





Nos últimos anos, a ioga terapêutica tornou-se uma ferramenta cada vez mais popular no campo da atividade física e do esporte. Seus benefícios são amplamente reconhecidos, e os profissionais estão descobrindo como integrar essas práticas em seus programas de treinamento para melhorar o desempenho e reduzir o risco de lesões. Além disso, descobriu-se que essa disciplina pode melhorar a flexibilidade, a força, a resistência e o equilíbrio. Por meio dessas posições, são aplicadas melhorias na postura dos atletas, reduzindo a dor e aumentando a capacidade de recuperação. Portanto, é essencial atualizar as habilidades práticas com base nesses avanços para exercer essa atividade profissional com grande eficiência.

Diante desse contexto, a TECH desenvolveu um programa 100% prático e presencial para atualizar os especialistas em ioga terapêutica sobre as inovações mais avançadas. Durante esse estágio, os novos procedimentos serão aplicados em pacientes reais. A capacitação será realizada em um centro de renome internacional, equipado com os melhores recursos de saúde e dispositivos tecnológicos.

Além disso, a TECH organizou o andamento destas capacitações em diferentes centros, para que o profissional da saúde possa escolher aquele que melhor se adapta à sua localização geográfica. Neles todos, o profissional terá acesso aos melhores especialistas e poderá esclarecer dúvidas e adquirir experiências, na prática. Além disso, um orientador assistente vai supervisionar todo o progresso mediante um guia totalmente personalizado.

02

Por que fazer esta Capacitação Prática?

Esta Capacitação Prática é uma excelente opção para os profissionais que desejam atualizar seus conhecimentos na Ioga Terapêutica. Nela, a TECH oferece um programa 100% prático e presencial para ficar a par sobre as mais modernas inovações e suas aplicações. Durante o programa de estudos, serão aplicados procedimentos inovadores em pacientes reais e realizados em um centro de renome internacional, equipado com os melhores recursos de saúde e dispositivos tecnológicos. Além disso, a capacitação conta com a colaboração dos melhores especialistas da área, responsáveis por supervisionar os progressos acadêmicos do aluno nas práticas.



Com a TECH, os profissionais da ioga terapêutica terão acesso aos mais avançados recursos tecnológicos para complementar a condição física dos atletas de alto desempenho".

1. Atualizar-se através da mais recente tecnologia disponível

Esta capacitação se concentra nas aplicações e nos procedimentos mais recentes da ioga terapêutica, de modo que os alunos vão aprender os segredos das técnicas de relaxamento e Mindfulness. Ao mesmo tempo, esse programa de estudos oferece todas as habilidades necessárias para aplicar essas competências de forma eficaz no aprimoramento físico de pessoas envolvidas em atividades físicas e esportivas intensas.

2. Aprofundar-se através da experiência dos melhores especialistas

Durante esta Capacitação Prática, uma equipe de especialistas receberá o profissional em um excelente centro especializado em ioga terapêutica. Eles irão compartilhar suas experiências mais avançadas para a execução de protocolos inovadores sob a orientação de um orientador assistente que será responsável por supervisionar todos os avanços do aluno.

3. Ter acesso a ambientes clínicos de excelência

A TECH selecionou cuidadosamente as instalações que vão receber os participantes desta Capacitação Prática, com duração de 3 semanas. Essas instituições possuem um alto prestígio na sua área de atuação graças à equipe que trabalha nelas e aos recursos tecnológicos com os quais operam.



4. Colocar em prática o que é aprendido desde o início

Este programa de estudos abre novos caminhos no mercado educacional ao oferecer um modelo de aprendizagem inovador e 100% prático, que facilita o acesso dos profissionais da ioga terapêutica a um ambiente especializado. A partir desse estágio presencial, os estudantes terão as experiências mais requisitadas no panorama atual da atividade física e do esporte.

5. Ampliar as fronteiras do conhecimento

Durante a Capacitação Prática, os profissionais terão acesso a centros de alcance internacional, localizados em diferentes partes do mundo. Com isso, eles vão conhecer diferentes padrões e modalidades de atendimento a pacientes que necessitam da ioga terapêutica para ampliar seu desempenho na atividade física e no esporte.



Você realizará uma imersão prática e completa no centro de sua escolha"

03

Objetivos

A TECH oferece, por meio desta Capacitação Prática, uma experiência acadêmica de grande alcance. Através dela, o profissional da loga terapêutica vai atualizar seus conhecimentos e incorporar as mais avançadas práticas à sua carreira. Tudo isso será respaldado por uma capacitação 100% presencial, intensiva e imersiva.



Objetivos gerais

- ♦ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de loga Terapêutica do ponto de vista clínico
- ♦ Criar um programa de loga projetado e baseado em evidências científicas
- ♦ Lidar com os diferentes conceitos anatômicos: eixos, planos e posição anatômica
- ♦ Diferenciar os diferentes elementos que compõem o aparelho locomotor





Objetivos específicos

- ♦ Avaliar fatores intrínsecos e extrínsecos que podem precipitar o aparecimento da lesão vertebral
- ♦ Formular diagnósticos funcionais que correlacionem a condição do usuário com as limitações fisiopatológicas
- ♦ Desenvolver protocolos de intervenção fisioterapêutica, adaptados à região anatômica lesada e ao esporte realizado
- ♦ Educar o paciente e outros parceiros em ações de detecção e avaliação de risco
- ♦ Aprender uma abordagem completa, causal e individualizada de avaliação, diagnóstico e tratamento
- ♦ Inovação das noções biomecânicas e fisiopatológicas do paciente
- ♦ Proporcionar um método estruturado de terapia manual para tratar tanto de patologias morfológicas quanto sintomáticas
- ♦ Analisar os benefícios da loga Terapêutica
- ♦ Adquirir conhecimentos que permitam a evolução correta de pacientes com problemas de coluna e outras alterações de saúde derivadas do enfraquecimento do Core
- ♦ Recuperar e melhorar a coordenação psicomotora das pessoas, bem como a prevenção e a promoção da saúde do usuário.
- ♦ Descrever técnicas posturais práticas na Educação para a saúde de pacientes saudáveis, a fim de melhorar a qualidade de vida
- ♦ Identificar os problemas do sistema locomotor para os quais os exercícios baseados na loga Terapêutica têm as melhores indicações
- ♦ Descrever os padrões de exercício que atuam de maneira específica em cada articulação
- ♦ Identificar os problemas gerais do sistema locomotor que requerem uma abordagem diferente
- ♦ Revisar a cinemática corporal com base na interação das diferentes cadeias miofasciais
- ♦ Fazer diagnósticos baseados no envolvimento de cadeias musculares conforme a técnica do GDS e Mézières
- ♦ Assimilar os conhecimentos teóricos e práticos necessários para a avaliação postural e a avaliação das cadeias articulares e miofasciais
- ♦ Aplicar os conhecimentos adquiridos na modificação dos exercícios segundo os perfis clínicos
- ♦ Prevenir lesões e higiene postural na prática clínica diária dos profissionais de saúde
- ♦ Estabelecer uma análise crítica da loga com base em evidências científicas
- ♦ Investigar as origens do *Mindfulness*
- ♦ Conhecer os diferentes tipos do *Mindfulness*
- ♦ Explorar detalhadamente as técnicas de atenção plena
- ♦ Aprofundar os estudos nas técnicas posturais para a prática do *Mindfulness*
- ♦ Conhecer os campos de aplicação do *Mindfulness*

04

Planejamento do programa de estágio

Esta Capacitação Prática consiste em 3 semanas de aprendizagem, em uma conceituada instituição. O estágio será realizado de segunda a sexta-feira, até que sejam concluídas 120 horas consecutivas de aprendizagem. Todo o processo será supervisionado e dirigido por um orientador designado. Esse profissional será responsável por garantir que o aluno aplique corretamente os protocolos mais recentes da loga Terapêutica. Ele também o envolverá em tarefas dinâmicas para aperfeiçoar suas habilidades.

Nessa proposta de capacitação, de caráter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias para prestar serviços de saúde em áreas e condições que exigem um alto nível de qualificação, orientadas à capacitação específica para o exercício da atividade, em um ambiente de segurança para o paciente e de alto desempenho profissional.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno executando as atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação de professores e outros colegas de capacitação para facilitar o trabalho em equipe e a integração multidisciplinar como competências transversais para a prática da loga Terapêutica (aprender a ser e aprender a conviver).

Os procedimentos descritos abaixo formarão a base da parte prática da capacitação, e sua implementação está sujeita tanto à idoneidade dos pacientes quanto à disponibilidade do centro e sua carga de trabalho, tendo as seguintes atividades propostas:



Módulo	Atividade Prática
Ioga nos diferentes momentos evolutivos	Planejar uma aula de ioga para crianças com base nos princípios da ioga para crianças
	Criar uma sessão de ioga pré-natal e pós-natal e aprender os ajustes necessários para adaptar a prática às necessidades das mulheres grávidas e no pós-parto
	Planejar uma aula de ioga para idosos, incluindo posturas recomendadas e adaptações funcionais para pessoas com deficiências
Integração do paciente com problemas de saúde e deficiências	Participar de uma sessão de ioga terapêutica para pessoas com deficiências ou problemas de saúde específicos, como paralisia cerebral ou pressão alta
	Desenvolver um kriya específico para pessoas com deficiência visual, motora ou auditiva, levando em conta as adaptações necessárias
	Praticar uma sessão de ioga terapêutica em um paciente com algum problema de saúde específico e fazer os ajustes necessários nas posturas e, na prática, para adaptá-la às necessidades do paciente
Abordagem Clínica	Dirigir uma sessão de ioga terapêutica para o sistema locomotor, incluindo posturas e ajustes recomendados para pessoas com problemas de coluna, fibromialgia ou paraplegia
	Realizar um kriya específico para tratar problemas cardiovasculares, como pressão alta ou pressão baixa
	Tratar problemas do sistema digestivo, como constipação ou síndrome do intestino irritável, em uma sessão específica de ioga terapêutica
Relaxamento mental	Aplicar a técnica de relaxamento progressivo de Edmund Jacobson e o relaxamento autogênico de Schultz, e aprender a usá-los como ferramentas terapêuticas
	Planejar uma sessão de meditação Mindfulness, incluindo a atenção plena, a concentração na respiração e a gestão de emoções e pensamentos intrusivos
	Implementar a técnica de dessensibilização sistemática e focalização por dissociação seletiva para tratar transtornos relacionados à ansiedade e ao estresse
Mindfulness	Criar uma sessão de Mindfulness para crianças e aprender técnicas específicas para trabalhar com a população infantil
	Usar a técnica Mindfulness para tratar o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)
	Realizar uma sessão de Mindfulness em um contexto educacional ou empresarial e aprender a integrar essa técnica em diferentes contextos

05

Onde posso realizar a Capacitação Prática?

A TECH elaborou uma Capacitação Prática para atualizar os profissionais sobre as últimas tendências na área de loga Terapia. Assim, este estágio presencial será realizado em um renomado centro hospitalar, que conta com recursos tecnológicos de ponta e uma prestigiada equipe de especialistas. Além disso, para oferecer a melhor educação possível aos alunos, o programa de estudos está em conformidade com os padrões internacionais e será supervisionado por especialistas renomados.



Conclua este estágio presencial, direto e imersivo oferecido pela TECH, em um centro de loga Terapêutica de excelência e que apresenta os melhores resultados na área da saúde”





O aluno poderá fazer esta capacitação nos seguintes centros:



Ciências do esporte

Club Metropolitan Sagrada Familia

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Iradier

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Balmes

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Las Arenas

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Gran Via de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Galileo

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Badalona

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Gran Vía

País	Cidade
Espanha	Barcelona

Endereço: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Abascal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Endereço: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Eurobuilding

País	Cidade
Espanha	Madri

Endereço: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar da Espanha

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Isozaki

País	Cidade
Espanha	Vizcaya

Endereço: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Begoña

País	Cidade
Espanha	Vizcaya

Endereço: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Romareda

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Endereço: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Paraíso

País	Cidade
Espanha	Saragoça

Endereço: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Sevilla

País	Cidade
Espanha	Sevilha

Endereço: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Gijón

País	Cidade
Espanha	Astúrias

Endereço: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan Vigo

País: Espanha
Cidade: Pontevedra

Endereço: Rúa Cánovas del Castillo, 1,
36202 Vigo, Pontevedra

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia



Ciências do esporte

Club Metropolitan La Solana

País: Espanha
Cidade: A Coruña

Endereço: P.º Marítimo Alcalde Francisco
Vázquez, 21, 15001 A Coruña

A maior rede nacional de Centros de Esportes, Saúde e Bem-Estar

Capacitações práticas relacionadas:

- Treinamento Pessoal Terapêutico
- Monitor de Academia

06

Condições gerais

Seguro de responsabilidade civil

A principal preocupação desta instituição é garantir a segurança dos profissionais que realizam o estágio e dos demais colaboradores necessários para o processo de capacitação prática na empresa. Entre as medidas adotadas para alcançar este objetivo, está a resposta a qualquer incidente que possa ocorrer ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Para isso, esta entidade educacional se compromete a fazer um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir durante o período de estágio no centro onde se realiza a capacitação prática.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da capacitação prática. Desta forma, o profissional não terá que se preocupar com situações inesperadas, estando amparado até a conclusão do programa prático no centro.



Condições Gerais da Capacitação Prática

As condições gerais do contrato de estágio para o programa são as seguintes:

1. ORIENTAÇÃO: durante a Capacitação Prática o aluno contará com dois orientadores que irão acompanhá-lo durante todo o processo, esclarecendo as dúvidas e respondendo perguntas que possam surgir. Por um lado, contará com um orientador profissional, pertencente ao centro onde é realizado o estágio, que terá o objetivo de orientar e dar suporte ao aluno a todo momento. E por outro, contará com um orientador acadêmico cuja missão será coordenar e ajudar o aluno durante todo o processo, esclarecendo dúvidas e viabilizando o que for necessário. Assim, o aluno estará sempre acompanhado e poderá resolver as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática quanto acadêmica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá uma duração de três semanas contínuas de capacitação prática, distribuídas em jornadas de oito horas, cinco dias por semana. Os dias e horários do programa serão de responsabilidade do centro e o profissional será informado com antecedência suficiente para que possa se organizar.

3. NÃO COMPARECIMENTO: em caso de não comparecimento no dia de início da Capacitação Prática, o aluno perderá o direito de realizá-la sem que haja a possibilidade de reembolso ou mudança das datas estabelecidas. A ausência por mais de dois dias sem causa justificada/médica resultará na renúncia ao estágio e, conseqüentemente, em seu cancelamento automático. Qualquer problema que possa surgir durante a realização do estágio, deverá ser devidamente comunicado ao orientador acadêmico com caráter de urgência.

4. CERTIFICAÇÃO: ao passar nas provas da Capacitação Prática, o aluno receberá um certificado que comprovará o período de estágio no centro em questão.

5. RELAÇÃO DE EMPREGO: a Capacitação Prática não constitui relação de emprego de nenhum tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem exigir um certificado de estudos prévios para a realização da Capacitação Prática. Nesses casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágio da TECH para que seja confirmada a atribuição do centro escolhido.

7. NÃO INCLUÍDO: a Capacitação Prática não incluirá nenhum elemento não descrito nas presentes condições. Portanto, não inclui acomodação, transporte para a cidade onde o estágio será realizado, vistos ou qualquer outro serviço não mencionado anteriormente.

Entretanto, em caso de dúvidas ou recomendações a respeito, o aluno poderá consultar seu orientador acadêmico. Este lhe proporcionará as informações necessárias para facilitar os procedimentos.

07 Certificado

Este **Capacitação Prática em Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Esporte** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Capacitação Prática em Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Esporte**

Modalidade: **online**

Duração: **3 semanas**



tech

Capacitação Prática
Yoga Terapêutico na
Atividade Física e Esporte

Capacitação Prática

Yoga Terapêutico na Atividade Física e no Esporte



tech