

Curso

Estrutura do Sistema Locomotor

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Curso

Estrutura do Sistema Locomotor

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/estrutura-sistema-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

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

O estudo do Sistema Locomotor permite que os praticantes de Yoga obtenham uma compreensão assertiva de como o corpo se move e como as posturas podem afetar esse sistema. Além disso, permite que eles realizem sessões de trabalho mais completas e personalizadas focadas nas necessidades físicas de cada usuário, proporcionando assim uma melhoria notável. Levando isso em consideração, a TECH oferece um programa acadêmico no qual o profissional poderá estudar em profundidade a posição anatômica, os eixos e planos, bem como a musculatura esquelética. Tudo isso será realizado através de uma modalidade 100% online, um benefício que permitirá que os participantes tenham mais controle do seu tempo e ampliem seus conhecimentos sobre o assunto.



“

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

A popularidade do yoga continua aumentando e se consolidou como uma alternativa eficiente para o tratamento de doenças que geram dor e como medida de prevenção contra lesões. Por isso, é fundamental que os instrutores que se dedicam a essa atividade possuam um conhecimento estruturado sobre as funções que o sistema locomotor desempenha e as capacidades que ele tem ao realizar exercício físico.

Nesse sentido, este Curso Universitário busca oferecer uma capacitação prática aos profissionais dessa área em relação à composição da Estrutura do Sistema Locomotor, com o objetivo de que desenvolvam uma visão mais sólida sobre as limitações desse sistema. Além disso, fornecerá as ferramentas necessárias para executar sessões completas de yoga, trabalhando posturas próprias dessa atividade e evitando qualquer tipo de lesão.

Trata-se, portanto, de um plano de estudos que contém os conceitos mais contemporâneos sobre as funções do sistema ósseo, muscular e das articulações, bem como suas particularidades. Além disso, contará com um excelente corpo docente composto pelos melhores profissionais da área, que transmitirão ao aluno os conhecimentos adquiridos em anos de experiência profissional.

Tudo isso graças à metodologia inovadora do *Relearning* que permitirá aos alunos concluir seu plano de estudos de forma 100% online, sem restrições de horário e no conforto de sua casa. Isso será realizado por meio de recursos multimídia que oferecerão uma apresentação didática e completa de todos os temas do programa. Os alunos terão a oportunidade de melhorar suas habilidades de resolução de problemas através da análise de casos práticos que simulam situações reais.

Este **Curso Universitario en Estructura del Aparato Locomotor** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Estrutura do Sistema Locomotor
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ◆ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Os melhores professores, o conteúdo mais atualizado e a inovadora metodologia Relearning formam a combinação perfeita para que você continue avançando em sua carreira”

“

Aproveite a oportunidade de estudar no conforto de sua casa e acessar o conteúdo mais recente, utilizando o formato 100% online da TECH”

A equipe de professores deste programa inclui profissionais desta área, cuja experiência é somada a esta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas sociedades científicas e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura desse plano de estudos se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, por meio onde o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Graças à metodologia de ensino deste Curso Universitário, você poderá distribuir a carga horária de acordo com suas próprias necessidades e aprender no seu próprio ritmo.

Conheça as lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e saiba como evitá-las com este programa da TECH.



02

Objetivos

Este Curso Universitário tem como objetivo dotar seus alunos de uma compreensão profunda sobre o funcionamento dos elementos que compõem o sistema locomotor. O profissional aprenderá sobre a anatomia e a fisiologia do corpo humano para obter uma compreensão abrangente da estrutura do sistema locomotor. Além disso, contará com recursos audiovisuais apresentados em diferentes formatos, para que a integração dos conceitos seja natural, eficiente e progressiva, permitindo assim que alcancem seus objetivos e metas profissionais em um curto espaço de tempo.





“

Você estabelecerá a relação entre músculos e ossos na postura e no movimento e se tornará um profissional de alto nível”



Objetivos gerais

- ◆ Incorporar os conhecimentos e habilidades necessários para o correto desenvolvimento e aplicação das técnicas de Yoga Terapêutico do ponto de vista clínico
- ◆ Criar um programa de Yoga projetado e baseado em evidências científicas
- ◆ Explorar as posturas (asanas) mais adequadas de acordo com as características da pessoa e suas lesões
- ◆ Explorar os estudos sobre biomecânica e sua aplicação às posturas (asanas) do Yoga Terapêutico
- ◆ Descrever a adaptação das posturas (asanas) do Yoga para as patologias de cada pessoa
- ◆ Explorar as bases neurofisiológicas das técnicas meditativas e de relaxamento existentes





Objetivos específicos

- ◆ Aprofundar na anatomia e fisiologia do sistema ósseo, muscular e articular do corpo humano
- ◆ Identificar as diferentes estruturas e funções do Aparelho Locomotor e como se inter-relacionam
- ◆ Explorar as diferentes posturas e movimentos do corpo humano, e compreender como afetam a estrutura do Aparelho Locomotor
- ◆ Aprofundar nas lesões comuns do sistema musculoesquelético e como preveni-las



Você alcançará suas metas profissionais em pouco tempo e se destacará na área do Yoga, graças a um profundo conhecimento da estrutura do sistema locomotor”

03

Direção do curso

A TECH oferece aos seus alunos um ensino de qualidade e, por isso, selecionou cuidadosamente a equipe de professores deste programa. Dessa forma, os graduados conseguirão adquirir uma visão holística dos elementos que compõem o Sistema Locomotor, pois receberão ensinamentos dos melhores profissionais atuantes nesse campo. Além disso, irão fortalecer suas habilidades na realização de sessões de Yoga e serão capazes de enfrentar qualquer tipo de desafio com eficácia.



“

Aprender com os melhores profissionais irá transformá-lo em um deles. Matricule-se neste programa e descubra como fazer isso”

Diretora Internacional Convidada

Sendo a Diretora de Professores e Chefe de Formação de Instrutores do Integral Yoga Institute de Nova York, Dianne Galliano se posiciona como uma das figuras mais importantes deste campo a nível internacional. Seu foco acadêmico tem sido principalmente o yoga terapêutico, contando com mais de 6.000 horas documentadas de ensino e formação contínua.

Assim, sua função tem sido a de tutorizar, desenvolver protocolos e critérios de formação e proporcionar educação contínua aos instrutores do Integral Yoga Institute. Ela concilia essa função com seu papel como terapeuta e instrutora em outras instituições como The 14th Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e a Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Seu trabalho também se estende à criação e direção de programas de yoga, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo de sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos pré-natais e pós-natais, adultos jovens e até veteranos de guerra com uma série de problemas de saúde física e mental.

Para cada um deles, realiza um trabalho cuidadoso e personalizado, tendo tratado pessoas com osteoporose, em recuperação de cirurgias cardíacas ou pós-câncer de mama, vertigem, dores nas costas, síndrome do intestino irritável e obesidade. Ela possui várias certificações, destacando-se a E-RYT 500 pela Yoga Alliance, Suporte Vital Básico (SVB) pela American Health Training e Instrutora de Exercício Certificada pelo Centro de Movimento Somático.



Sra. Dianne Galliano

- Diretora do Instituto de Yoga Integral, Nova York, Estados Unidos
- Instrutora de Yoga Terapêutico na The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga no Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nova York
- Instrutora Terapêutica na Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Formada em Ensino Fundamental I pela State University of New York
- Mestrado em Yoga Terapêutico pela Universidade de Maryland

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sra. Zoraida Escalona García

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método *Air Core* (aulas que combinam TRX e Treinamento Funcional com Yoga)
- Formadora em Yoga Terapêutico
- Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrid
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso em Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação



04

Estrutura e conteúdo

A compreensão detalhada da conformação do sistema locomotor é um elemento de grande valor que permite aos praticantes de Yoga estruturar as sessões de acordo com as limitações impostas pelo organismo. Portanto, o plano de estudos desse Curso Universitário está focado em fornecer aos alunos o conhecimento mais especializado por meio de conteúdos multimídia sobre a anatomia óssea, os tipos de articulações e o desenvolvimento muscular. Tudo isso em apenas 6 semanas de capacitação totalmente online.





“

Os melhores profissionais da área desenvolveram o plano de estudos deste programa, visando transmitir os conhecimentos mais atualizados e sólidos sobre a Estrutura do Sistema Locomotor”

Módulo 1. Estrutura do Sistema 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 corporais
 - 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 sua relação com a postura e o movimento
 - 1.2.4. A relação entre o sistema ósseo 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 mais comuns nas articulações e como preveni-las
- 1.4. Cartilagem
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e sua função no corpo
 - 1.4.3. O papel da cartilagem na articulação e na mobilidade
 - 1.4.4. As lesões mais comuns na cartilagem e 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 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 preveni-las



- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
 - 1.6.2. A relação entre os músculos e os ossos na postura e no movimento
 - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.6.4. As lesões mais comuns nos músculos e como preveni-las
- 1.7. Desenvolvimento do sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desenvolvimento embrionário e fetal do sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crescimento e desenvolvimento do sistema musculoesquelético na infância e adolescência
 - 1.7.3. Mudanças musculoesqueléticas associadas ao envelhecimento
 - 1.7.4. Desenvolvimento e adaptação do sistema musculoesquelético à atividade física e ao treinamento
- 1.8. Componentes do sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dos músculos esqueléticos e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.8.2. O papel dos ossos no sistema musculoesquelético e sua relação com a postura e o movimento
 - 1.8.3. A função das articulações no sistema musculoesquelético e como cuidá-las durante a prática do yoga terapêutico
 - 1.8.4. O papel da fáscia e outros tecidos conectivos no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do yoga terapêutico
- 1.9. Controle nervoso dos músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia do sistema nervoso e sua relação com a prática de yoga terapêutica
 - 1.9.2. O papel do sistema nervoso na contração muscular e no controle do movimento
 - 1.9.3. A relação entre o sistema nervoso e o sistema musculoesquelético na postura e no movimento durante a prática do yoga terapêutico
 - 1.9.4. A importância do controle neuromuscular para a prevenção de lesões e a melhoria do desempenho na prática do yoga terapêutico
- 1.10. Contração muscular
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia da contração muscular e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.10.2. Os diferentes tipos de contração muscular e sua aplicação na prática do yoga terapêutico
 - 1.10.3. O papel da ativação neuromuscular na contração muscular e sua relação com a prática do yoga terapêutico
 - 1.10.4. A importância do alongamento e do fortalecimento muscular na prevenção de lesões e na melhoria do desempenho na prática do yoga terapêutico



A TECH é pioneira na implementação do Relearning como uma metodologia eficaz de aprendizagem, portanto, você terá a garantia de consolidar todo o conteúdo deste programa”

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

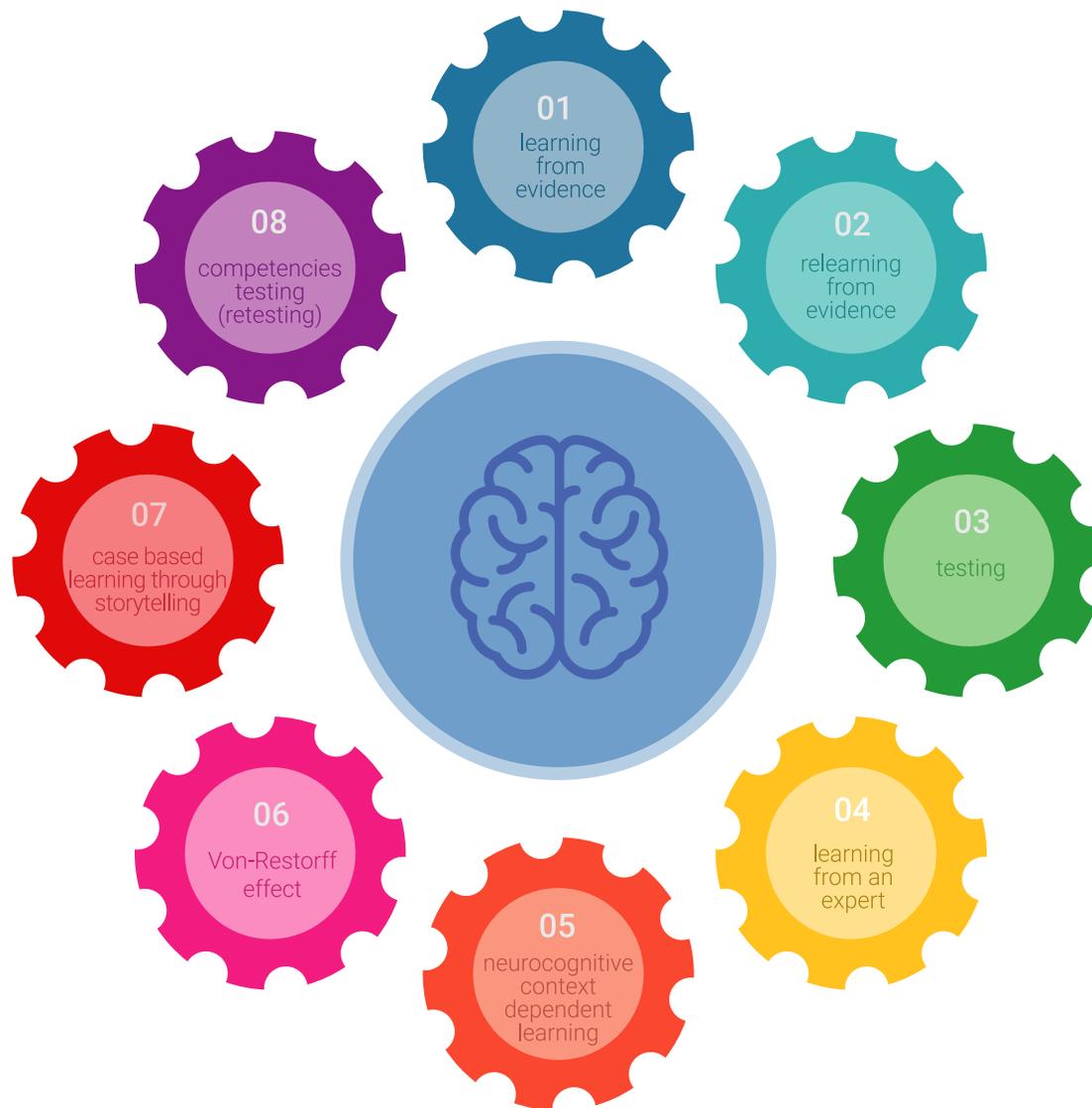
Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



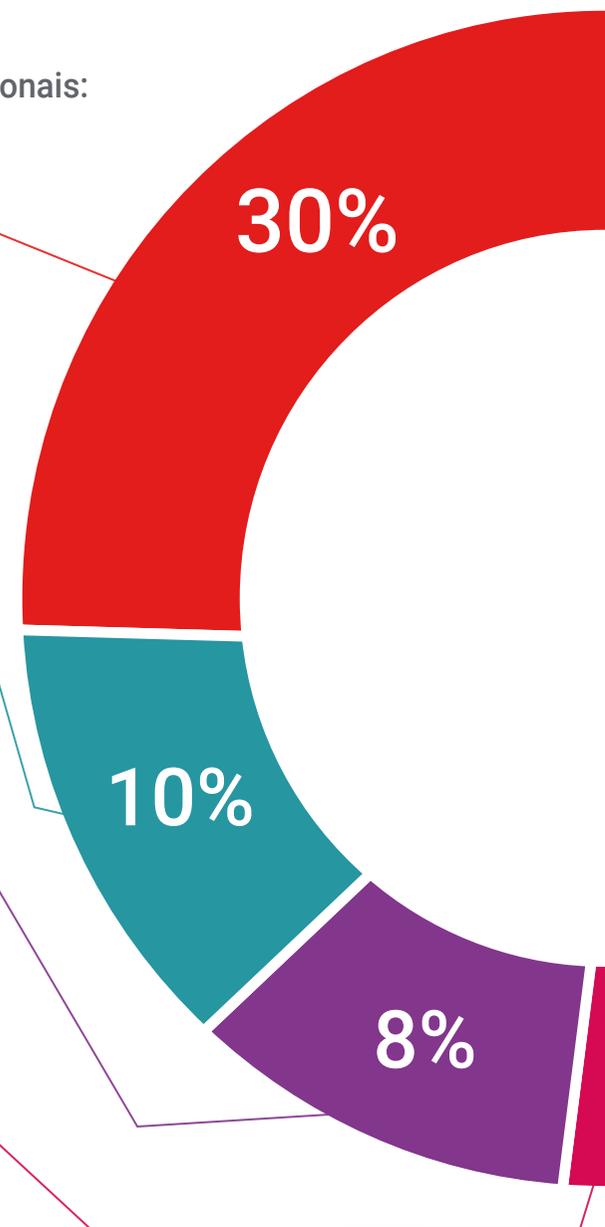
Práticas de habilidades e competências

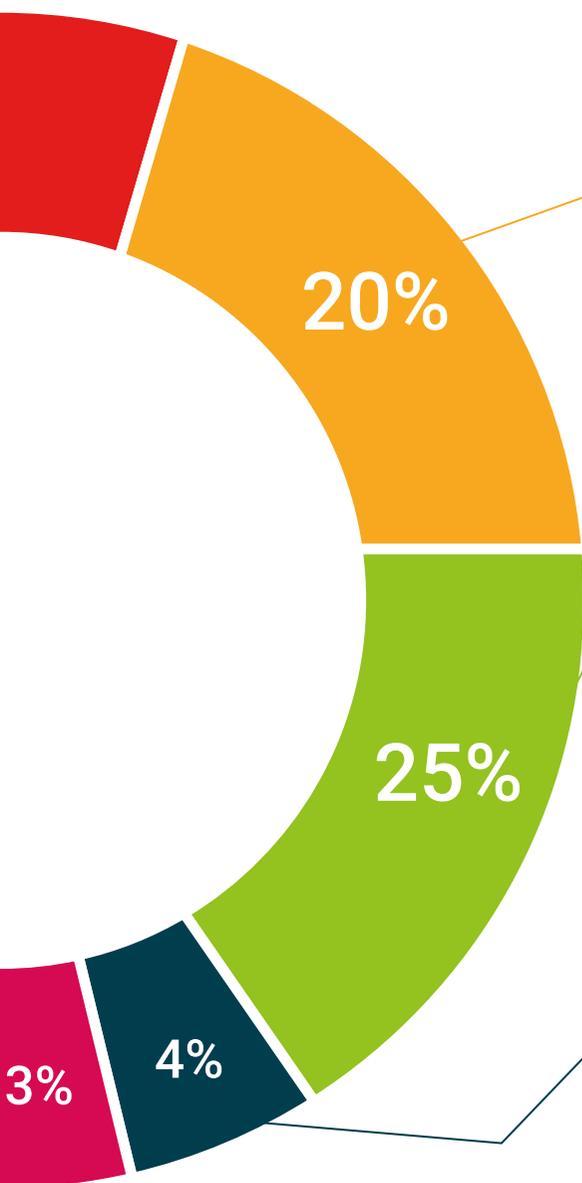
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

Certificado

O Curso de Estrutura do Sistema Locomotor garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Estrutura do Sistema Locomotor** 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: **Curso de Estrutura do Sistema Locomotor**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



*Apostila de Haia: "Caso o aluno solicite que 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 compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento situação

tech universidade
tecnológica

Curso

Estrutura do Sistema
Locomotor

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Estrutura do Sistema Locomotor

Reconhecido pela NBA

