

# Curso

## Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas para Fisioterapeutas

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas para Fisioterapeutas

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [techtute.com/br/fisioterapia/curso/exercicio-reabilitacao-lesoes-esportivas-fisioterapeutas](https://techtute.com/br/fisioterapia/curso/exercicio-reabilitacao-lesoes-esportivas-fisioterapeutas)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 20*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificado

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

A elaboração de rotinas de exercícios adaptadas às necessidades da pessoa lesionada é de grande valor na fisioterapia esportiva, pois geralmente trabalhamos com profissionais que precisam de uma recuperação rápida para poder voltar à atividade normal. Portanto, o conhecimento especializado nesse campo é indispensável para os fisioterapeutas, que encontrarão neste programa as informações mais atualizadas disponíveis.



A woman in a white polo shirt is gesturing with her hand while talking to a man. The image is split diagonally, with the top right corner being a solid blue color and the bottom left corner being white. The woman is smiling and looking towards the man, who is partially visible in the foreground.

“

*Aprenda sobre os exercícios mais adequados para a reabilitação de lesões esportivas e aplique todo o conhecimento em sua prática diária”*

A demanda por fisioterapeutas especializados em lesões esportivas é cada vez maior, em grande parte devido ao aumento da população que incorporou a prática esportiva em seu dia a dia, mas também devido aos próprios profissionais do esporte que realizam trabalhos constantes de alta intensidade. Assim, esse tipo de lesão se espalhou pela população em geral e, às vezes, somente com a ajuda de fisioterapeutas é possível obter uma recuperação rápida e eficaz. Entretanto, a especialização nesse campo não é fácil de ser alcançada, devido à falta de informações atualizadas que possam ser implementadas nas tarefas diárias desses profissionais. Por esse motivo, na TECH, criamos este Curso muito completo, graças ao qual os fisioterapeutas poderão ampliar seus conhecimentos de maneira confortável.

Nesta capacitação, serão estabelecidas diretrizes para o desenvolvimento de programas de exercícios específicos por grupos musculares, tais como bíceps, tríceps, deltóides, peitoral, quadríceps, glúteos, tríceps suralis, tendões, abdominais, lombares, adutores, latissimus dorsi, etc. Tudo isso seguindo os critérios de seleção de acordo com a finalidade do equipamento a ser utilizado, as juntas envolvidas e o nível de estabilização a fim de alcançar uma ótima reabilitação esportiva.

Da mesma forma, serão conhecidas as consequências proprioceptivas de uma lesão e as fases do treinamento proprioceptivo, bem como os materiais a serem utilizados: BOSU, FitBall, disco de equilíbrio, colchonetes e superfícies deformáveis, plataformas vibratórias e TRX. Tudo isso tem como objetivo acelerar a recuperação e reduzir a incidência de recaídas.

Uma de suas principais vantagens consiste em que, por se tratar de um curso online, o aluno não estará sujeito a horários fixos ou à necessidade de deslocar-se para um local específico, podendo acessar o conteúdo a qualquer hora do dia, conciliando seu trabalho ou vida pessoal com sua vida acadêmica.

Este **Curso de Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas para Fisioterapeutas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de inúmeros estudos de caso apresentados por especialistas em reabilitação esportiva
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático, proporciona informações que são essenciais para o exercício da profissão.
- ♦ Exercícios que possibilitam a realização do processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem
- ♦ Sistema interativo de aprendizagem baseada em algoritmos para a tomada de decisões
- ♦ Seu destaque especial para as metodologias inovadoras em reabilitação esportiva
- ♦ Lições 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



*Para a recuperação de lesões esportivas, é necessário realizar exercícios específicos. Junte-se a nós e aprenda de forma clara e completa a elaborar os principais exercícios para seus clientes”*

“

*Este Curso é o melhor investimento que você pode fazer na seleção de um programa de capacitação por duas razões: além de atualizar seus conhecimentos em Fisioterapia Esportiva, você obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica”*

A equipe de professores deste programa de estudos é formada por profissionais da área de reabilitação esportiva, cuja experiência é somada neste curso, além de reconhecidos especialistas de empresas conceituadas 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.

Este programa de estudos se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o fisioterapeuta deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do Curso. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas com ampla experiência em negócios esportivos.

*O Curso permite que o aluno se capacite em ambientes simulados, proporcionando uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais.*

*Este curso 100% online lhe permitirá conciliar seus estudos com seu trabalho enquanto amplia conhecimentos nesta área.*



# 02 Objetivos

O principal objetivo deste programa de estudos é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o fisioterapeuta seja capaz de dominar o coaching e a área de negócios no esporte.



“

*Nosso objetivo é atingir a excelência acadêmica e ajudar você a alcançar o sucesso profissional. Não hesite e junte-se a nós”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Adquirir conhecimentos especializados em readaptação esportiva, prevenção de lesões e recuperação funcional.
- ♦ Avaliar o atleta do ponto de vista das condições físicas, funcionais e biomecânicas para detectar aspectos que dificultam a recuperação ou favorecem recaídas na lesão
- ♦ Planejar tanto trabalhos específicos de reabilitação e recuperação como também um trabalho individualizado integral
- ♦ Adquirir uma especialização nas patologias do sistema locomotor com a maior incidência na população como um todo
- ♦ Avaliar e monitorar o processo de recuperação e/ou reabilitação evolutiva de uma lesão de um atleta ou usuário.
- ♦ Adquirir habilidades e competências em Readaptação, Prevenção e Recuperação de lesões esportivas
- ♦ Diferenciar, do ponto de vista anatômico, as diferentes partes e estruturas do corpo humano
- ♦ Melhorar a condição física do atleta lesionado como parte do trabalho abrangente com o objetivo de alcançar uma recuperação maior e mais eficaz após a lesão





## Objetivos específicos

---

- ♦ 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 planejamento do treinamento personalizado a ser realizado
- ♦ Diferenciar os diferentes tipos de exercícios físicos específicos de acordo com os músculos ou grupos musculares a readaptar
- ♦ Gerenciar as diferentes técnicas aplicadas no tratamento de lesões produzidas na prática esportiva
- ♦ Utilizar a reeducação proprioceptiva em todos os processos de reabilitação e recuperação, bem como para uma menor prevalência de recorrência de lesões
- ♦ Planejar e projetar programas e protocolos específicos com efeitos preventivos
- ♦ Gerenciar os diferentes tipos de esportes e práticas esportivas essenciais como adjuvantes durante o processo de reabilitação e recuperação funcional



*A área esportiva precisa de profissionais qualificados e nós lhe damos as condições para se inserir na elite profissional"*

03

# Direção do curso

Nossa equipe docente, especialista em reabilitação esportiva, possui um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se uniram para lhe ajudar a dar um impulso a sua profissão. Para isso, desenvolveram este Curso com os últimos avanços na área, possibilitando que o aluno se capacite e aumente suas habilidades neste setor.



“

*Nossa equipe de professores lhe proporcionará o conhecimento necessário para que você esteja em dia com as últimas informações sobre o assunto”*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Charles Loftis é um especialista renomado que atua como terapeuta de desempenho esportivo para o Portland Trail Blazers da NBA. Seu impacto na principal liga de basquete do mundo foi significativo, trazendo uma experiência diferenciada na criação de programas de força e condicionamento.

Antes de se juntar aos Trail Blazers, ele foi o treinador principal de força e condicionamento do Iowa Wolves, implementando e supervisionando o desenvolvimento de um programa abrangente para jogadores. Na verdade, sua experiência no campo do desempenho esportivo começou com a criação da XCEL Performance and Fitness, da qual ele foi o fundador e treinador principal. Lá, o Dr. Charles Loftis trabalhou com uma grande variedade de atletas para desenvolver programas de força e condicionamento, além de trabalhar na prevenção e reabilitação de lesões esportivas.

Sua formação acadêmica no campo da química e da biologia lhe dá uma perspectiva única sobre a ciência por trás do desempenho esportivo e da fisioterapia. Como tal, ele possui as designações CSCS e RSCC da National Strength and Conditioning Association (NSCA), que reconhecem seus conhecimentos e habilidades na área. Ele também é certificado em PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e agulhamento a seco.

Em suma, o Dr. Charles Loftis é um membro fundamental da comunidade da NBA, trabalhando diretamente com a força e o desempenho de atletas de alto rendimento, bem como com a prevenção e a reabilitação necessárias de diversas lesões esportivas.



## Dr. Charles Loftis

---

- ♦ Especialista em desempenho esportivo do Portland Trail Blazers - Oregon, EUA
- ♦ Treinador principal de força e condicionamento físico do Iowa Wolves
- ♦ Fundador e instrutor-chefe da XCEL Performance and Fitness
- ♦ Técnico principal de desempenho do time de basquete masculino da Oklahoma Christian University.
- ♦ Fisioterapeuta na Mercy
- ♦ Doutor em Terapias Físicas pela Universidade de Langston
- ♦ Formado em Química Biologia pela Universidade de Langston

“

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

## Diretor Internacional Convidado

Isaiah Covington é um treinador de desempenho altamente capacitado, com vasta experiência no tratamento e abordagem de uma variedade de lesões em atletas de alto rendimento. Na verdade, sua carreira profissional foi voltada para a NBA, uma das ligas esportivas mais importantes do mundo. Ele é o técnico de desempenho do Bolton Celtics, uma das principais equipes da Conferência Leste e uma das equipes mais promissoras dos Estados Unidos.

Seu trabalho em uma liga tão exigente fez com que ele se especializasse em maximizar o potencial físico e mental dos jogadores. A principal razão para isso foi sua experiência anterior com outras equipes, como o Golden State Warriors e o Santa Cruz Warriors. Isso também permitiu que ele trabalhasse com lesões esportivas, concentrando-se na prevenção e reabilitação das lesões mais comuns em atletas de alto rendimento.

Seus interesses acadêmicos estão nas áreas de cinesiologia, ciência do exercício e esporte de alto desempenho. Isso lhe possibilitou destacar-se na NBA, trabalhando dia após dia com alguns dos mais importantes jogadores de basquete e equipes técnicas do mundo.



## Dr. Isaiah Covington

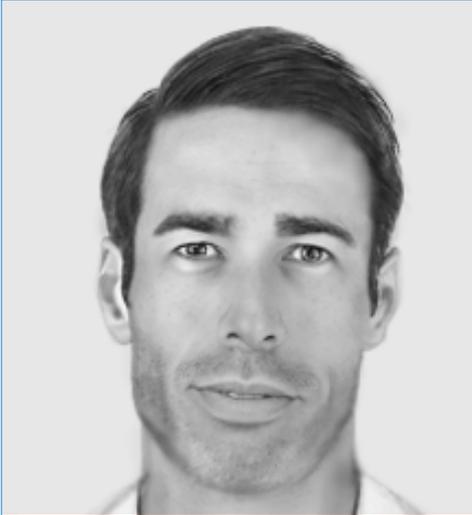
---

- Treinador de desempenho do Boston Celtics - Massachusetts, EUA
- Técnico de desempenho do Golden State Warriors
- Treinador principal de desempenho do Santa Cruz Warriors
- Treinador de desempenho na Pacers Sports & Entertainment
- Formado em Filosofia e Ciências da Educação pela Universidade de Delaware
- Especialização em Gestão de Treinamento
- Formado em Filosofia e Ciências da Educação pela Universidade de Long Island
- Mestrado em Esporte de Alto Desempenho pela Universidade Católica da Austrália

“

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

## Direção



### Dr. Pedro José González Matarín

- ♦ Doutor em Ciências da Saúde
- ♦ Formado em Educação Física
- ♦ Mestrado em Recuperação Funcional em Atividade Física e Esporte
- ♦ Mestrado em Medicina Regenerativa
- ♦ Mestrado em Atividade Física e Saúde
- ♦ Mestrado em Dietética e Terapia Dietética
- ♦ Pós-graduação em Obesidade
- ♦ Pós-graduação em Nutrição e Dietética
- ♦ Pós-graduação em Medicina Genômica, Farmacogenética e Nutrigenética
- ♦ Professor Doutor na Universidade Particular (DEVA)
- ♦ Colaborador do PDI na UNIR, VIU, UOC e TECH



04

# Estrutura e conteúdo

A estrutura do conteúdo foi desenvolvida por uma equipe de profissionais conhecedores das implicações da capacitação na prática diária, conscientes da relevância da educação atual de qualidade no campo da reabilitação esportiva; e comprometidos com o ensino através de novas tecnologias educacionais.



“

*Contamos com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos lhe oferecer a melhor capacitação”*

## Módulo 1. Exercício para a reabilitação de lesões esportivas

- 1.1. Atividade física e exercício físico para uma melhor saúde
- 1.2. Classificação e critérios de seleção para exercícios e movimentos
- 1.3. Princípios do treinamento esportivo
  - 1.3.1. Princípios biológicos
    - 1.3.1.1. Unidade funcional
    - 1.3.1.2. Multilateralidade
    - 1.3.1.3. Especificidade
    - 1.3.1.4. Sobrecarga
    - 1.3.1.5. Supercompensação
    - 1.3.1.6. Individualização
    - 1.3.1.7. Continuidade
    - 1.3.1.8. Progressão
  - 1.3.2. Princípios pedagógicos
    - 1.3.2.1. Transferência
    - 1.3.2.2. Eficácia
    - 1.3.2.3. Estimulação voluntária
    - 1.3.2.4. Acessibilidade
    - 1.3.2.5. Periodização
- 1.4. Técnicas aplicadas para o tratamento de lesões esportivas
- 1.5. Protocolos específicos de ação
- 1.6. Fases do processo de recuperação orgânica e recuperação funcional
- 1.7. Elaboração de exercícios preventivos
- 1.8. Exercícios físicos específicos por grupos musculares
- 1.9. Reeducação proprioceptiva
  - 1.9.1. Bases de treinamento proprioceptivo e cinestésico
  - 1.9.2. Consequências proprioceptivas de ferimentos
  - 1.9.3. Desenvolvimento da propriocepção esportiva
  - 1.9.4. Materiais para o trabalho de propriocepção
  - 1.9.5. Fases da reeducação proprioceptiva
- 1.10. Prática e atividade esportiva durante o processo de recuperação





“

*Uma experiência de capacitação única,  
fundamental e decisiva para impulsionar  
seu crescimento profissional”*

# 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***.





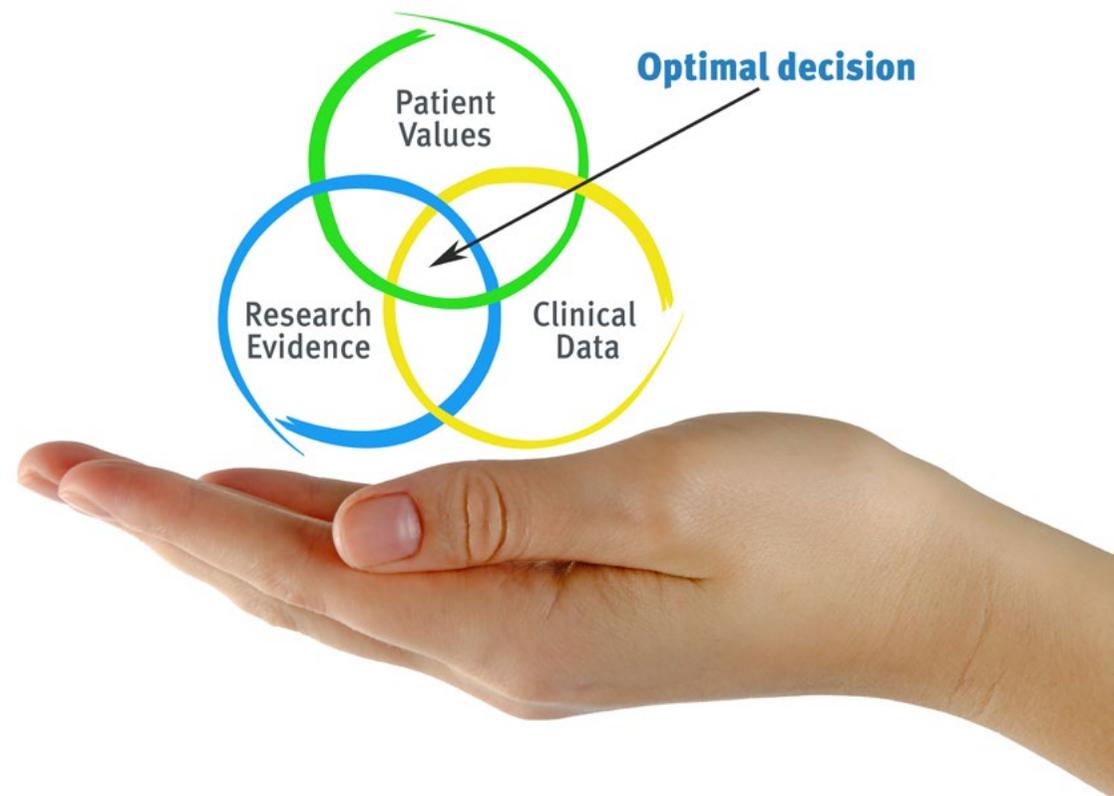
“

*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”*

## Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

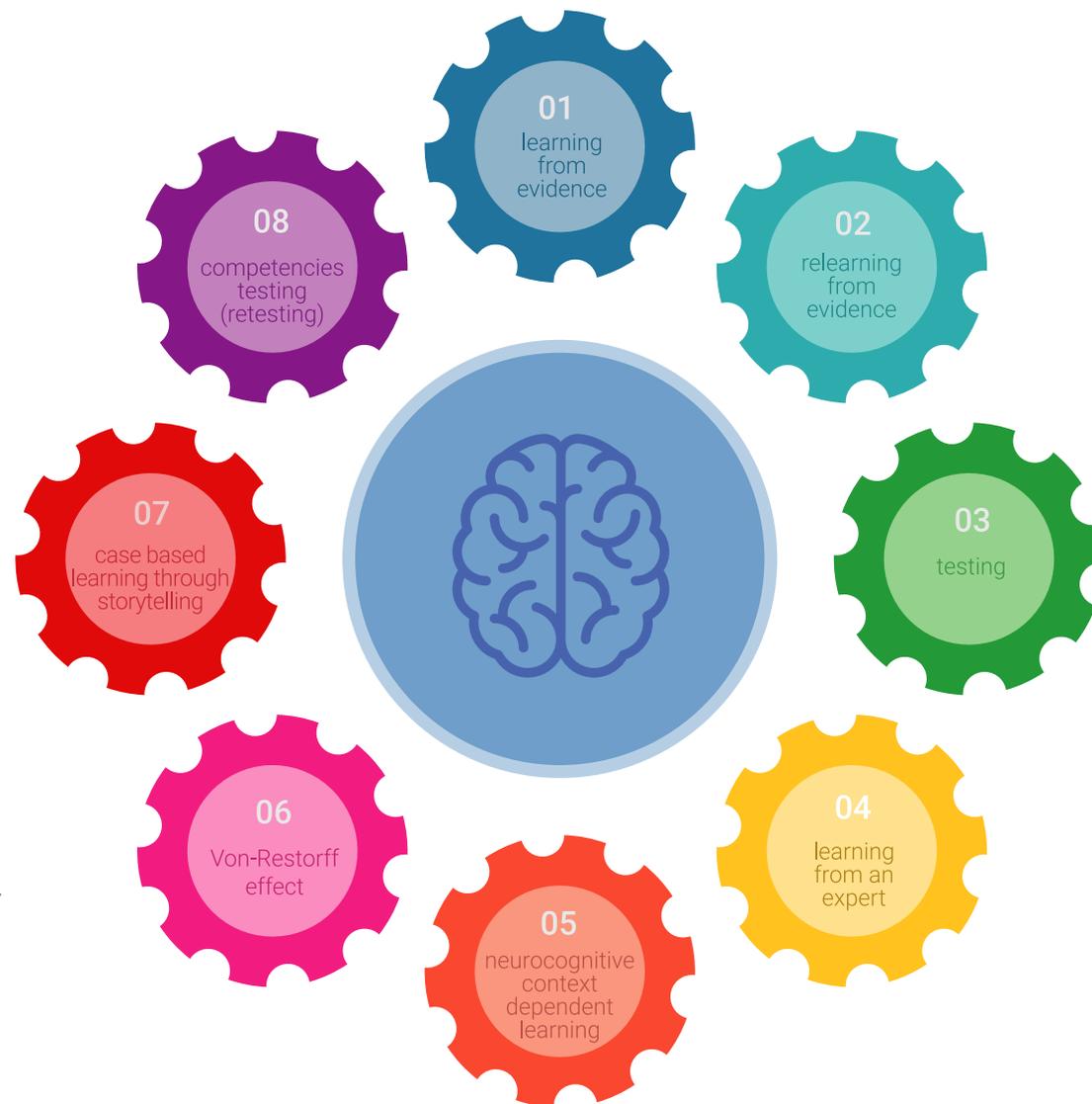
1. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## 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.



*O fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida 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 lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, uma equação de sucesso.*

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.

A pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



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



#### Material de estudo

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

Esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

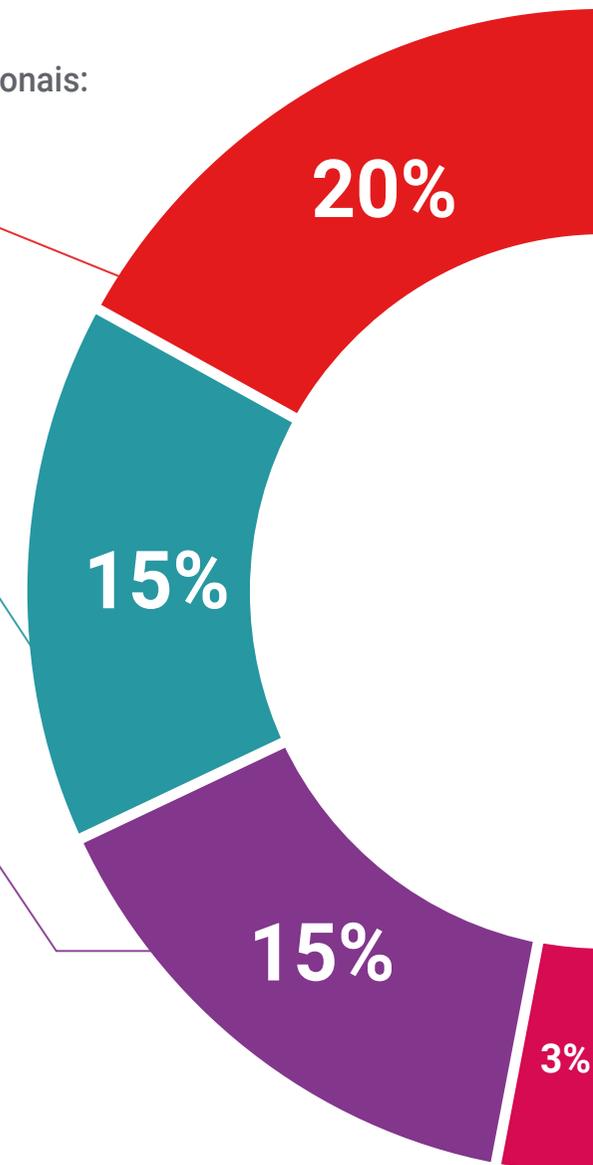
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

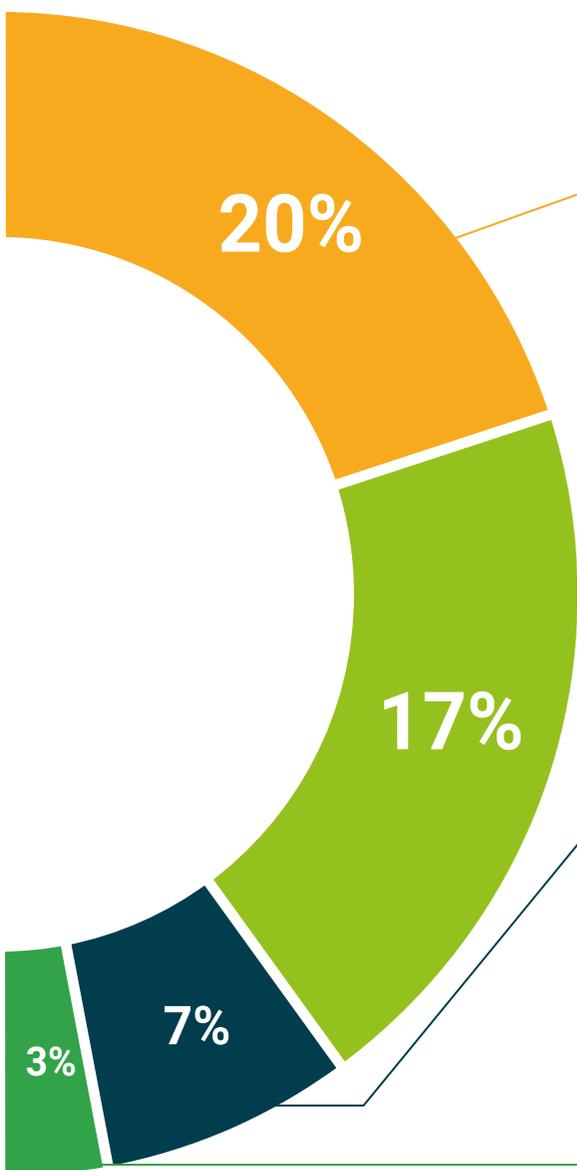
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### 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 casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### 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.



#### 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.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

# Certificado

O Curso de Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas para Fisioterapeutas garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas** para Fisioterapeutas conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado\* correspondente ao **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 Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas para Fisioterapeutas**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que 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 simulação

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Exercício na Reabilitação  
de Lesões Esportivas  
para Fisioterapeutas

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Exercício na Reabilitação de Lesões Esportivas para Fisioterapeutas

Reconhecido pela NBA

