

Mestrado Próprio b-learning

Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio b-learning Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Modalidade: B-learning (Online + Estágios)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

Créditos: 60 + 5 ECTS

Carga horária: 1620 horas

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/mestrado-proprio-b-learning/mestrado-proprio-b-learning-prevencao-reabilitacao-readpatacao-lesoes-desportivas

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Porquê fazer Mestrado
Próprio b-learning?

pág. 8

03

Objetivos

pág. 12

04

Competências

pág. 18

05

Direção do curso

pág. 22

06

Planeamento do ensino

pág. 30

07

Estágios clínicos

pág. 36

08

Onde posso fazer os
Estágios Clínicos?

pág. 42

09

Metodologia

pág. 52

10

Certificação

pág. 60

01

Apresentação

As lesões são comuns em atletas de alta intensidade e cerca de 90% delas ocorrem durante o treino, sendo os joelhos, tornozelos e coxas as zonas mais afetadas. Por esta razão, nos últimos anos, os atletas têm sido encorajados a fazer exames de prevenção e a consultar especialistas quando sofrem de alguma doença. Consequentemente, a procura de fisioterapeutas qualificados e formados na área aumentou. Com este objetivo, foi desenvolvido um curso que oferece os conceitos teóricos atualizados essenciais à fisioterapia para o tratamento e reabilitação de lesões desportivas. O estudante terá também um estágio de três semanas num prestigiado centro de fisioterapia para pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos neste curso.



“

Com este curso, será capaz de analisar a gravidade das patologias dos ligamentos e criar um plano de tratamento eficaz”

Hoje em dia, o desporto tornou-se num hábito social que aumenta de ano para ano. O exercício físico promove a saúde, reduz o risco de doenças cardiovasculares e de desgaste da massa óssea à medida que envelhecemos. Por outro lado, no desporto de alto rendimento, as exigências impostas aos atletas conduziram a um aumento do número de lesões atribuídas a fatores como o equipamento, a estrutura e as características do desporto. Consequentemente, são necessários profissionais com formação para avaliar, prevenir e readaptar lesões em atletas e entusiastas do fitness.

Neste sentido, o Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas foi criado para ajudar os estudantes a formarem-se neste setor. Por esta razão, numa primeira fase, será utilizada uma modalidade online, orientada por um fisioterapeuta especializado. Este será responsável por fornecer todas as orientações necessárias aos alunos, tais como os aspetos nutricionais, tendo em conta a ingestão de fitoquímicos e a sua importância para a melhoria da saúde. Aprenderá também como a recuperação biológica e a hidratação constituem os pilares que ajudarão a melhorar o processo de readaptação.

Por outro lado, a prática de Pilates tem-se revelado eficaz na recuperação de lesões. Esta modalidade tem cerca de 500 exercícios destinados a trabalhar os músculos, o que ajuda a melhorar o controlo postural nas zonas onde ocorrem sobrecargas musculares no corpo. Desta forma, o aluno será capaz de conceber planos de exercícios utilizando posições de Pilates para trabalhar diferentes áreas do aparelho locomotor.

No final da parte teórica do curso, poderá efetuar um estágio prático num centro especializado em fisioterapia desportiva. Desta forma, o aluno poderá testar os seus conhecimentos num ambiente supervisionado, desenvolvendo a confiança de que necessita para evoluir na sua carreira profissional. Além disso, esta modalidade também beneficiará os estudantes que desejem dar um passo em frente e iniciar o seu próprio consultório privado.

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

- ♦ Desenvolvimento de mais de 100 casos clínicos apresentados por fisioterapeutas desportivos profissionais, especialistas na prevenção e tratamento de lesões, bem como por professores universitários com uma vasta experiência com atletas de alto rendimento.
- ♦ Os seus conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos, com os quais são concebidos, fornecem informação científica e assistencial sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Avaliação e monitorização do paciente, utilização de técnicas invasivas e análise minuciosa do estilo de vida para a prevenção de futuras lesões.
- ♦ Planos integrais para uma ação sistematizada sobre lesões dos membros superiores e inferiores
- ♦ Apresentação de **workshops** práticos sobre técnicas diagnósticas e terapêuticas no paciente crítico
- ♦ Sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões sobre as situações clínicas propostas
- ♦ Diretrizes para a prática clínica sobre a abordagem de diferentes lesões
- ♦ Tudo isto se complementa com lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão de temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet
- ♦ Além disso, poderá fazer um estágio num dos melhores centros fisioterapêuticos

“

Após a sua formação prática, estará pronto para enfrentar o seu próximo desafio profissional: abrir um centro de fisioterapia desportiva"

Nesta proposta de Mestrado, de carácter profissional e modalidade b-learning, o curso visa a atualização dos profissionais de fisioterapia que exercem suas funções na área desportiva e que necessitam de um alto nível de qualificação. Os conteúdos baseiam-se nas mais recentes evidências científicas e são orientados de forma didática para integrar conhecimentos teóricos na prática fisioterapêutica, e os elementos teórico-práticos facilitarão a atualização dos conhecimentos e permitirão a tomada de decisões na gestão de pacientes.

Graças ao conteúdo multimédia desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o fisioterapeuta terá acesso uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, a um ambiente de simulação que proporcionará uma aprendizagem imersiva, programada para se especializar em situações reais. A conceção deste curso baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do programa. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Analise a gravidade das lesões musculares dos atletas e avalie-as para desenvolver um plano de reabilitação eficaz.

Aplique a reeducação proprioceptiva em todos os processos de readaptação e recuperação, melhorando a recuperação dos seus pacientes.



02

Porquê fazer Mestrado Próprio b-learning?

No domínio da prevenção, da reabilitação e da readaptação das lesões desportivas, é essencial conhecer tanto as técnicas mais recentes e o treino físico como os mecanismos para as aplicar corretamente na prática. Por este motivo, a TECH criou esta qualificação inovadora, que permitirá ao profissional combinar uma excelente aprendizagem teórica neste domínio da fisioterapia com um estágio prático de três semanas num centro de prestígio. Como resultado, o especialista adquire um conjunto de competências que são plenamente aplicáveis na sua metodologia de trabalho.





“

Esta qualificação da TECH oferece-lhe uma oportunidade única no mercado, uma vez que poderá combinar uma aprendizagem teórica moderna com um excelente estágio prático de três semanas num centro de fisioterapia de alto nível"

1. Atualize-se a partir da mais recente tecnologia disponível

O campo da Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas tem visto evolução devido ao aparecimento de novos sistemas de treino, técnicas de reabilitação ou instrumentação moderna que favorece a recuperação do atleta. Perante esta situação, a TECH criou este Mestrado Profissional, com o objetivo de proporcionar ao especialista o conhecimento de todos estes desenvolvimentos numa perspetiva teórico-prática.

2. Recorrer à experiência dos melhores especialistas

Este Mestrado Próprio b-learning conta com um corpo docente constituído por especialistas na área da Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas, que proporcionará aos alunos os conteúdos teóricos mais recentes nesta área. Além disso, durante a fase prática, os estudantes serão integrados numa equipa de trabalho composta pelos melhores profissionais da área, com quem aprenderão as técnicas mais recentes deste ramo da fisioterapia.

3. Aceder a ambientes fisioterapêuticos de excelência

A TECH seleciona cuidadosamente todos os centros disponíveis para as Formações Práticas. Graças a isso, o especialista terá acesso garantido a um ambiente clínico conceituado na área da Prevenção e Readaptação de Lesões Desportivas. Desta forma, poderá conhecer o dia a dia de uma área de trabalho exigente, rigorosa e exaustiva, aplicando sempre as mais recentes teses e postulados científicos na sua metodologia de trabalho.





4. Combinar a melhor teoria com a prática mais avançada

Atualmente, a grande maioria dos cursos tem um programa baseado exclusivamente na transmissão de conteúdos com pouca aplicabilidade profissional, negligenciando a sua aplicação prática. Por esta razão, a TECH desenvolveu um modelo de aprendizagem que combina o ensino teórico com um estágio prático de três semanas num centro fisioterapêutico, com o objetivo de dotar os seus estudantes de competências valiosas para o seu trabalho quotidiano.

5. Expandir as fronteiras do conhecimento

A TECH oferece a possibilidade de realizar a fase prática deste Mestrado Próprio b-learning em centros de grande importância internacional. Desta forma, o especialista poderá alargar as suas fronteiras e manter-se atualizado com os melhores profissionais, que exercem a sua atividade em centros de fisioterapêuticos de primeira classe em diferentes continentes. Uma oportunidade única que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, poderia oferecer.



Terá uma imersão prática completa numa escola da sua escolha"

03

Objetivos

Este Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas foi desenvolvido para permitir que os estudantes trabalhem num ambiente controlado e supervisionado por especialistas. Ao completarem a parte teórica do curso, serão capazes de identificar os fatores de risco envolvidos na atividade física e utilizar diferentes elementos para desenvolver um plano de ação personalizado. Isto irá melhorar as suas competências e a sua capacidade de cuidar dos seus pacientes.



“

Exercícios de Pilates como sistema integral para a reabilitação do aparelho locomotor em atletas”



Objetivo geral

- ♦ O principal objetivo deste curso é conseguir a consolidação profissional dos alunos, dominando de forma prática os últimos tratamentos do setor, para ajudar os atletas profissionais a recuperar das suas lesões. Para que adquiram as competências necessárias para garantir uma prática de qualidade e atualizada

“

Este Mestrado Próprio b-learning proporcionar-lhe-á os conhecimentos teóricos e práticos mais eficazes para o tratamento fisioterapêutico das lesões do joelho e do tornozelo”





Objetivos específicos

Módulo 1 Personal training

- ♦ Integrar os conceitos de treino de equilíbrio, cardiovascular, força, pliométrico, velocidade, agilidade, etc. como uma ferramenta essencial na prevenção e reabilitação de lesões
- ♦ Programas de treino de concepção 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 treino personalizado
- ♦ Aprendizagem de exercícios Pilates com diferentes tipos de máquinas concebidas para serem fundamentais no trabalho preventivo
- ♦ Explorar 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
- ♦ Observar 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 do treino personalizado 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 pelo treino 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 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 treino pessoal a ser realizado
- ♦ Compreender o processo de personal training onde a relação com o cliente e o feedback que fornece são fundamentais para o processo

04

Competências

Após concluir a parte teórica deste Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas, o estudante terá adquirido uma série de competências e conhecimentos necessários para trabalhar como fisioterapeuta especializado na área desportiva. Desta forma, poderá prestar cuidados completos e personalizados aos seus pacientes.



“

Esta qualificação permitir-lhe-á avaliar, conceber, planear e aplicar diferentes estratégias para a recuperação de lesões nos ligamentos e nos músculos”



Competências gerais

- Programar, planejar e investigar o processo de prevenção, readaptação desportiva e recuperação funcional através de um programa de treino 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



Explore a teoria mais relevante neste domínio, aplicando-a depois num contexto de trabalho real"





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
- Planear exercícios específicos para cada treino, utilizando máquinas para treino funcional
- Dominar as particularidades do aparelho locomotor
- Gerir a biomecânica do movimento e aplicá-la no processo de reabilitação
- Identificar as principais lesões desportivas
- Conceber e realizar treinos personalizados
- Analisar as principais patologias das articulações e dos ligamentos
- Utilizar exercícios de reabilitação com o método Pilates para a recuperação 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 personal training e encorajar a motivação para obter melhores resultados na recuperação do atleta

05

Direção do curso

O corpo docente que constitui este Mestrado Próprio b-learning em Prevenção e Readaptação de Lesões Desportivas trabalhou no domínio da medicina como médicos das Ciências da Saúde, tendo também uma vasta experiência em medicina regenerativa e dietética. Desta forma, a multidisciplinaridade do curso será garantida, ajudando os estudantes a adquirir um conhecimento abrangente.





“

Torne-se no melhor fisioterapeuta desportivo com o apoio e o acompanhamento de um excelente corpo docente”

Diretor Internacional Convidado

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

Antes de se juntar aos Trail Blazers, foi o treinador principal de força e condicionamento dos Iowa Wolves, implementando e supervisionando o desenvolvimento de um projeto integral para os jogadores. De facto, 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 Dr. Charles Loftis trabalhou com um vasto leque de atletas para desenvolver planos de força e condicionamento, bem como para trabalhar a **prevenção e a reabilitação de lesões desportivas**.

A sua formação académica no domínio da química e da biologia confere-lhe uma perspetiva única sobre a ciência por trás do desempenho desportivo e da 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 campo. É também certificado em PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e punção seca.

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



Dr. Charles Loftis

- ◆ Especialista em desempenho desportivo nos Portland Trail Blazers - Oregon, Estados Unidos
- ◆ Treinador principal de força e condicionamento dos Iowa Wolves
- ◆ Fundador e Treinador Principal da XCEL Performance and Fitness
- ◆ Treinador principal da equipa masculina de basquetebol da Oklahoma Christian University
- ◆ 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”

Diretor Internacional Convidado

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

O seu trabalho num campeonato tão exigente fê-lo especializar-se em maximizar o **potencial físico e mental** dos jogadores. A sua experiência noutras equipas, como os Golden State Warriors e os Santa Cruz Warriors, foi fundamental para isso. Isto também lhe permitiu trabalhar em lesões desportivas, concentrando-se na **prevenção e readaptação** das lesões mais comuns em atletas de elite.

Os seus interesses académicos têm-se centrado nos domínios da cinesiologia, das ciências do exercício e do desporto de alto rendimento. Isto levou-o a destacar-se de forma prolífica na NBA, trabalhando diariamente com alguns dos mais importantes jogadores de basquetebol e equipas técnicas do mundo.



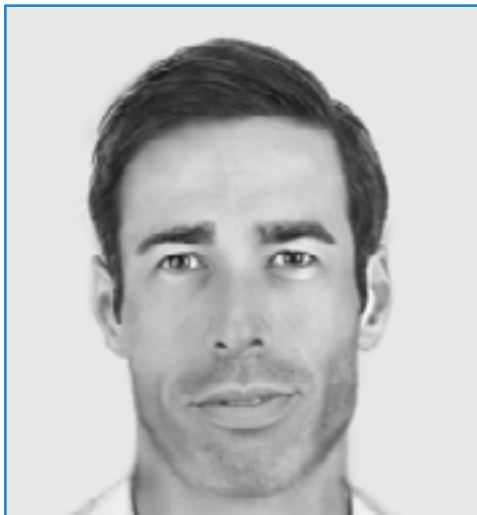
Dr. Isaiah Covington

- Treinador de desempenho dos Boston Celtics - Massachusetts, EUA
- Treinador de desempenho dos Golden State Warriors
- Treinador principal de desempenho dos Santa Cruz Warriors
- Treinador de desempenho na 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 Rendimento pela Universidade Católica da Austrália



Uma experiência de especialização única, fundamental e decisiva para impulsionar o seu desenvolvimento profissional"

Direção



Dr. Pedro José González Matarín

- ◆ Investigador e Professor Catedrático de Ciências da Saúde
- ◆ Investigador Técnico em Educação para a Saúde em Múrcia
- ◆ Docente e investigador na Universidade de Almeria
- ◆ Técnico do Programa Ativa do Departamento de Saúde de Múrcia
- ◆ Treinador de Alto Rendimento
- ◆ Doutorado em Ciências da Comunicação
- ◆ Licenciado 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
- ◆ Membro de: SEEDO, AEEM



06

Planeamento do ensino

O plano de estudos deste curso foi concebido de acordo com as exigências do grupo de peritos responsável pela apresentação dos conteúdos. Deste modo, o plano de estudos abrange todos os aspetos que um especialista em fisioterapia desportiva deve conhecer. Neste sentido, o aluno será capaz de avaliar, planejar e tratar diferentes lesões em atletas de alto rendimento, tendo em conta as novas práticas e disciplinas que complementam o setor. Poderá também adquirir competências de comunicação para facilitar as relações com os pacientes.





“

Através de um método de ensino teórico 100% online, adaptará o seu horário de estudo às suas necessidades pessoais e profissionais, de modo a melhorar a sua aprendizagem"

Módulo 1 Personal training

- 1.1. Personal training
- 1.2. Treino em flexibilidade
- 1.3. Treino de resistência e cardiorrespiratório
- 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. Elaboração de planos 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 anatômica, eixos e planos
- 3.2. Osso
- 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. Protocolos e normas de testes de aptidão física
- 4.6. Avaliação do movimento funcional
 - 4.6.1. Deteção, teste e avaliação de movimentos
 - 4.6.2. *Functional Movement Screen (FMS)*
 - 4.6.3. Avaliação seletiva do movimento funcional
 - 4.6.4. Provas específicas de rendimento funcional
- 4.7. Avaliação nutricional, genética, bioquímica e avaliação da qualidade de vida



- 4.8. Biomecânica
 - 4.8.1. Fundamentos biomecânicos
 - 4.8.2. Biomecânica do movimento humano
 - 4.8.3. Controlo muscular do movimento
 - 4.8.4. Biomecânica do exercício de resistência
- 4.9. Avaliação da condição física
- 4.10. Detecção e estratificação de riscos

Módulo 5 Lesões frequentes em atletas

- 5.1. Lesões do ombro em desporto
 - 5.1.1. Aspetos 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 das costas/coluna vertebral no desporto
 - 5.7.1. Aspetos relevantes a 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 física 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
 - 6.10.1. Bases de treino proprioceptivo e cinestésico
 - 6.10.2. Consequências proprioceptivas da lesão
 - 6.10.3. Desenvolvimento da propriocepção desportiva
 - 6.10.4. Materiais para trabalhos de propriocepção
 - 6.10.5. 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. Propriocepção, 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 propriocepção 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. Tiois
 - 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
- 10.10. Aspectos legais do personal training

07

Estágios clínicos

Após a conclusão do curso online, o estudante estará preparado para o período prático num centro de fisioterapia de excelência. Para tal, contará com o apoio de um especialista que o acompanhará ao longo de todo o processo, tanto na sua preparação como nas consultas com os pacientes.



“

Comece o seu estágio de fisioterapia num centro de grande prestígio internacional”

A parte prática deste Mestrado Próprio b-learning consiste num estágio num centro fisioterapeuta de prestígio, com a duração de três semanas, de segunda a sexta-feira, com oito horas consecutivas de trabalho com um assistente especialista. Este estágio permitir-lhe-á observar pacientes reais ao lado de uma equipa de profissionais de referência da área da Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas, aplicando os procedimentos terapêuticos mais inovadores em cada patologia.

Nesta proposta de formação, de carácter totalmente prático, as atividades visam desenvolver e aperfeiçoar as competências necessárias à prestação de cuidados fisioterapêuticos na área desportiva e de alto rendimento, e que estão orientadas para a formação específica do exercício da atividade num ambiente seguro para o utente e de alto rendimento profissional.

É, sem dúvida, uma oportunidade para pôr em prática num ambiente real todos os procedimentos da fisioterapia desportiva, realizando um tratamento adequado das lesões dos atletas, em função do seu estado físico, funcional e biomecânico. Trata-se de uma nova forma de compreender e integrar os processos de saúde, que faz de um centro de referência o cenário pedagógico ideal para esta experiência inovadora de melhoria das competências profissionais.

O ensino prático será realizado com a participação ativa do aluno na realização das atividades e procedimentos de cada área de competência (aprender a aprender e aprender a fazer), com o acompanhamento e orientação dos professores e outros parceiros de qualificação para facilitar o trabalho em equipa e a integração multidisciplinar como competências transversais à prática fisioterapêutica (aprender a ser e aprender a relacionar-se).





Os procedimentos descritos a seguir constituirão a base da parte prática da formação e a sua aplicação está sujeita tanto à adequação dos pacientes como à disponibilidade do centro e à sua carga de trabalho, sendo as atividades propostas as seguintes:

Módulo	Atividade Prática
Personal training	Planear o treino físico com o objetivo de aumentar a resistência e a capacidade cardiorrespiratória
	Realizar sessões de personal training com o objetivo de fortalecer o <i>Core</i>
	Conceber planos de treino centrados no aumento da força no ginásio
Trabalho preventivo para a prática desportiva	Realizar planos de treino baseados no trabalho de <i>Body Pump</i> para promover a estimulação muscular e aeróbica
	Conceber planos de treino baseados na utilização do TRX, extraindo o máximo rendimento que esta ferramenta oferece para a prevenção de lesões.
	Desenvolver planos de treino individuais ou em dupla, centrados na realização de exercícios com a <i>Thera Band</i>
Lesões frequentes em atletas	Desenvolver um plano de recuperação para lesões do ombro, do cotovelo ou do pulso
	Desenvolver um plano de reabilitação para lesões do pescoço e da zona cervical
	Realização de tratamentos de recuperação para atletas com lesões nos joelhos e tornozelos
Exercício para a readaptação de lesões desportivas	Conceber exercícios destinados a reforçar a zona lesionada e a prevenir uma eventual recaída
	Aplicação de exercícios físicos específicos para cada grupo muscular, com o objetivo de favorecer a readaptação à prática desportiva
	Planear um treino centrado na melhoria da saúde muscular dos atletas
Exercício para a recuperação funcional	Desenvolver treinos funcionais para assegurar a reabilitação das lesões
	Utilizar o Pilates como método de reforço muscular e de reabilitação de lesões
	Utilização de equipamentos de última geração que permitam uma prática eficaz de recuperação funcional

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 formação 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 tal, esta entidade educativa compromete-se a contratar um seguro de responsabilidade civil que cubra qualquer eventualidade que possa surgir ao longo da estadia no centro de estágio.

Esta apólice de responsabilidade civil terá uma cobertura ampla e deverá ser aceita antes do início da formação prática. Desta forma, o profissional não tem de se preocupar caso tenha de lidar com uma situação inesperada e fica coberto até ao final do curso prático no centro.



Condições Gerais do Mestrado Próprio b-learning

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

1. ORIENTAÇÃO: durante o Mestrado Próprio b-learning, o aluno terá dois orientadores que o acompanharão durante todo o processo, resolvendo toda as dúvidas e questões que possam surgir. Por um lado, haverá um orientador profissional pertencente ao centro de estágios, cujo objetivo será orientar e apoiar o estudante em todos os momentos. Por outro lado, será também atribuído um orientador académico, cuja missão será coordenar e ajudar o aluno ao longo de todo o processo, esclarecendo dúvidas e auxiliando-o em tudo o que necessitar. Desta forma, o profissional estará sempre acompanhado e poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática como académica. Desta forma, o profissional estará sempre acompanhado e poderá esclarecer todas as dúvidas que possam surgir, tanto de natureza prática como académica.

2. DURAÇÃO: o programa de estágio terá a duração de 3 semanas consecutivas de formação prática, distribuídas por turnos de 8 horas, em 5 dias por semana. Os dias de comparência e o horário serão da responsabilidade do centro, informando o profissional devidamente e antecipadamente, com tempo suficiente para facilitar a sua organização.

3. NÃO COMPARÊNCIA: em caso de não comparência no dia do início do Mestrado Próprio b-learning, o aluno perderá o direito ao mesmo sem possibilidade de reembolso ou de alteração de datas. A ausência por mais de 2 dias de estágio, sem causa justificada/médica, implica a anulação do estágio e, por conseguinte, a sua rescisão automática. Qualquer problema que surja no decurso da participação no estágio deve ser devidamente comunicado, com carácter de urgência, ao orientador académico.

4. CERTIFICAÇÃO: o aluno que concluir o Mestrado Próprio b-learning receberá um certificado que acreditará a sua participação no centro em questão.

5. RELAÇÃO PROFISSIONAL: o Mestrado Próprio b-learning não constitui uma relação profissional de qualquer tipo.

6. ESTUDOS PRÉVIOS: alguns centros podem solicitar um certificado de estudos prévios para a realização do Mestrado Próprio b-learning. Nestes casos, será necessário apresentá-lo ao departamento de estágios da TECH, para que seja confirmada a atribuição do centro selecionado.

7. NÃO INCLUI: o Master Próprio b-learning não incluirá qualquer elemento não descrito nas presentes condições. Por conseguinte, não inclui alojamento, transporte para a cidade onde se realizam os estágios, vistos ou qualquer outro serviço não descrito acima.

No entanto, o aluno poderá consultar o seu orientador académico se tiver qualquer dúvida ou recomendação a este respeito. Este fornecer-lhe-á todas as informações necessárias para facilitar os procedimentos envolvidos.

08

Onde posso fazer os estágios clínicos?

Para ajudar os seus alunos na sua preparação académica e profissional, a TECH está disposta a alargar os horizontes deste estágio prático, oferecendo-lhes acesso a um centro de formação de prestígio internacional, onde poderão pôr em prática todos os conhecimentos aprendidos na fase teórica. Esta é uma oportunidade única para os estudantes continuarem a crescer na sua área profissional, ao lado dos melhores fisioterapeutas especialistas deste setor.





“

Este curso proporcionar-lhe-á o melhor centro para realizar o seu estágio em Prevenção e Readaptação de Lesões"



Os estudantes podem frequentar a parte prática deste Mestrado Próprio b-learning nos seguintes centros:



Fisioterapia

Clínica de Fisioterapia Pilates Canal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Av. Filipinas 44, 28003 Madrid

Centro fisioterapêutico especializado em Pilates

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia em Geriatria
- Fisioterapia Desportiva



Fisioterapia

Fisiosalud+ Chamberí


País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Alonso Cano, 64 (28003) Madrid

Centro clínico especializado em Fisioterapia e reabilitação física

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisiosalud+ Alcobendas

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Paseo de la Chopera, 38 (28100) Alcobendas, Madrid

Centro clínico especializado em Fisioterapia e reabilitação física

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisiosalud+ Salamanca

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Don Ramón de la Cruz, 87 (28006) Madrid

Centro clínico especializado em Fisioterapia e reabilitação física

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisiosalud+ Malasaña

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C. de San Vicente Ferrer, 20, 28004 Madrid

Centro clínico especializado em Fisioterapia e reabilitação física

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisiosalud+ Ciudad Lineal

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Emilio Ferrari 10, 28017 Madrid

Centro clínico especializado em Fisioterapia e reabilitação física

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Physiomed Brunete

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C/ Sorolla nº1 28690 Brunete (Madrid)

Clínica de Fisioterapia Desportiva e Centro de Reabilitação Integral

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisioterapia Flor Trujillo

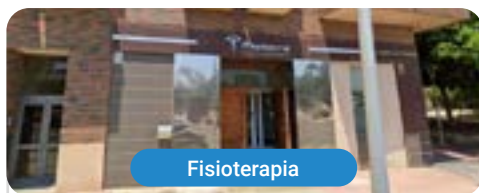
País	Cidade
Espanha	Granada

Direção: Pasaje de Recogidas, 10, Granada (18005)

Clínica fisioterapêutica e osteopática com promoção de terapias naturais

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Centro Fisioterapia Montserrat

País	Cidade
Espanha	Almeria

Direção: Avenida de Nuestra Señora de Montserrat, 77 Bajo 04006 Almería, España

Centro de Fisioterapia com assistência multidisciplinar para todos os tipos de doenças físicas

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisioterapia Recupérate Ya

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle de Sandoval 17, (28010) Madrid

Centro fisioterapêutico com uma vasta gama de serviços de fisioterapia e terapia manual

Formações práticas relacionadas:

- Diagnóstico em Fisioterapia
- Eletroterapia em Fisioterapia



Fisioterapia

Fisiosalud+ San Sebastián de los Reyes

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Av. de los Reyes Católicos, 29, 28701 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Centro de Fisioterapia e Osteopatia especializado em terapia manual

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisioincorpore

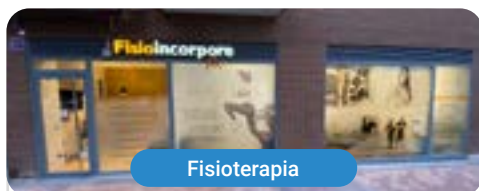
País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Avenida del Ventisquero de la Condesa 18, (28035) Madrid

Clínica de fisioterapia e de podologia especializada em traumatologia

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisioincorpore Fit

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Baños de Valdearados, 14, (28051) Madrid

Clínica centrada no cuidado integral e absoluto do corpo humano através da Fisioterapia

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Clínica Mendell

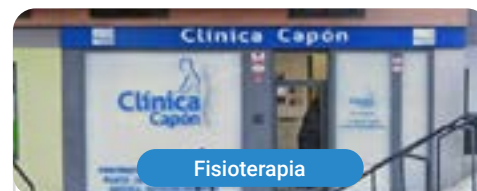
País	Cidade
Espanha	Valladolid

Direção: C/ Miguel Íscar, 3, 2 (47001) Valladolid España

Centro médico com várias especialidades clínicas

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Clínica Capón

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Avenida Camino de Santiago 1, esquina de Calle Puerto de Somport, 28050, Madrid

Centro multidisciplinar especializado em Fisioterapia Desportiva e Locomotora

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

TG Sportclinic

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Golfo de Salónica, 73, 28033, Madrid

Clínica de cuidados de saúde completos para atletas

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Clínica Abla

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: Calle de Antonio Machado, 61, 28830, San Fernando de Henares, Madrid

Centro especializado em cuidados psiquiátricos, psicológicos e pedagógicos

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Pasos Fisioterapia

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: Calle Rafael Sánchez Ferlosio, 11, local 3, 28830, San Fernando de Henares, Madrid

Centro de Fisioterapia Integral Avançada

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Centro de Rehabilitación y Fisioterapia Castellón

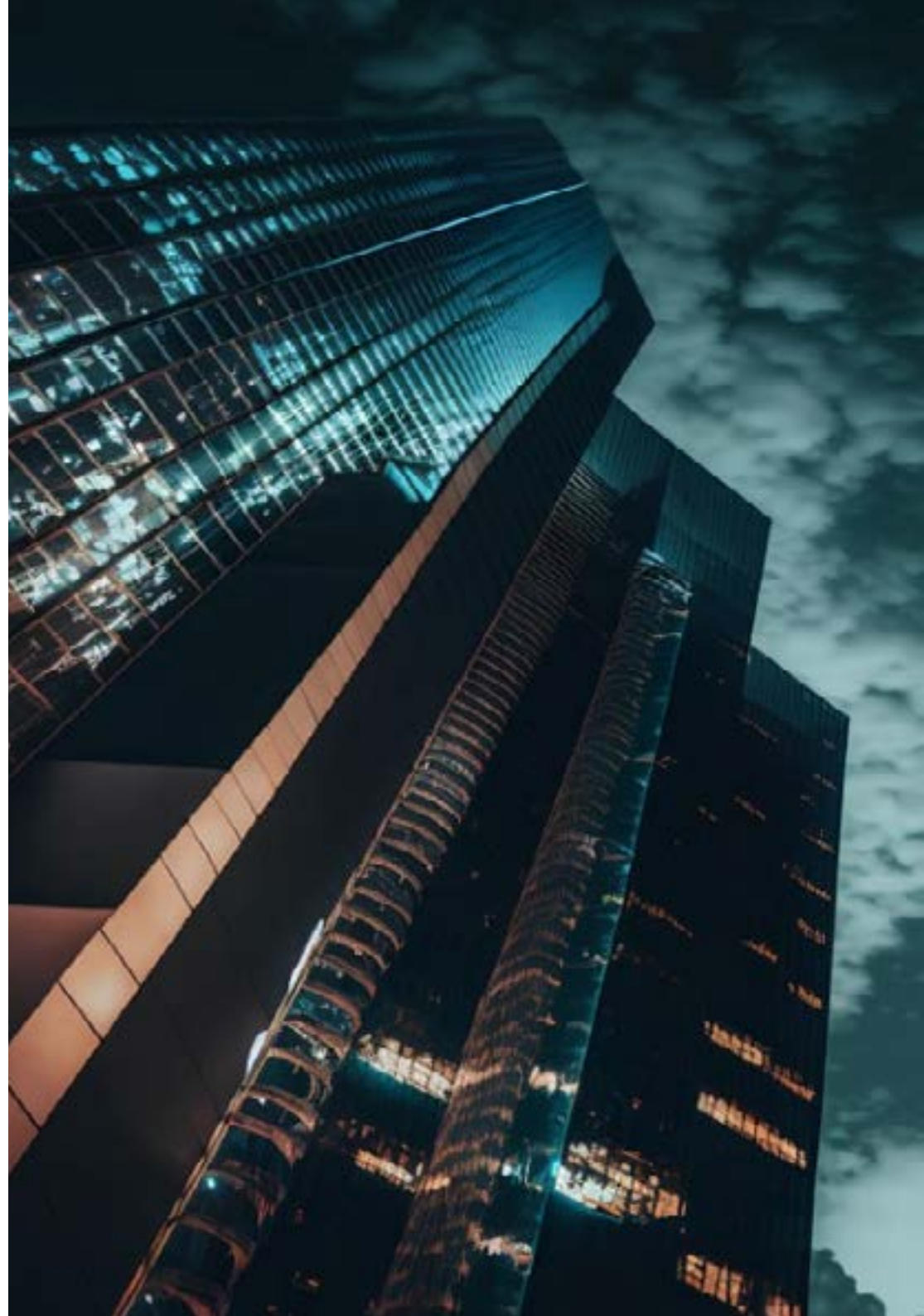
País: Espanha
Cidade: Castellón

Direção: Calle Doctor Fleming, 3, Bajo, Castellón de la Plana, 12005, Castellón

Clínica fisioterapêutica especializada na prevenção da dor e do sofrimento

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas





Fisioterapia

FisioSanfer

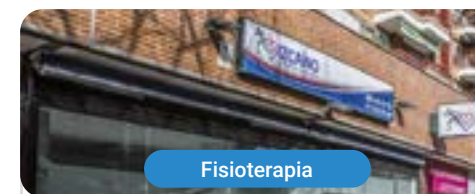
País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Nazario Calonge, 13, 28830, San Fernando de Henares, Madrid

Clínica de fisioterapia e de cuidados osteopáticos

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Ecografia músculo-esquelética em Fisioterapia



Fisioterapia

Vizcaíno Fisioterapia

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Sector Descubridores, 2, 28760, Tres Cantos, Madrid

Clínica de fisioterapia e reabilitação, personal training e readaptação de lesões

Formações práticas relacionadas:

- Ecografia músculo-esquelética em Fisioterapia
- Fisioterapia Desportiva



Fisioterapia

Fisiokina

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Avenida de Madrid, 18, 28760, Tres Cantos, Madrid

Clínica de Fisioterapia e Osteopatia desportiva e geral

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas




Fisioterapia

Recovery Clinic

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Bolivia 38, 28016, Madrid

Centro clínico especializado na reabilitação e recuperação ósseo-muscular

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisioentrena Madrid

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Avenida del Dr. Federico Rubio y Galí, 59, 28040 Madrid (Dentro del WellSport Club)

Centro especializado na prevenção e recuperação de lesões

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisioterapia INUA

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: Calle Sta. Fe, 6, Local 4, 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Centro de Fisioterapia, Osteopatia e Reabilitação Especializada

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Binomio Ocio

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C/ Cartagena, 164, Madrid 28002

Centro orientado para a fisioterapia desportiva de alto nível

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Fisioterapia

Fisio en Forma

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C. de Boadilla, 42, 28220 Majadahonda, Madrid

Clínica de fisioterapia e de promoção da saúde física

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Diagnóstico em Fisioterapia



Fisioterapia

Policlínico HM Moraleja

País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: P.º de Alcobendas, 10, 28109, Alcobendas, Madrid

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Medicina de Reabilitação na Abordagem da Lesão Cerebral Adquirida



Fisioterapia

Policlínico HM Matogrande

País	Cidade
Espanha	A Coruña

Direção: R. Enrique Mariñas Romero, 32G, 2º, 15009, A Coruña

Rede de clínicas, hospitais e centros especializados privados em toda a Espanha

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Doenças Neurodegenerativas



Fisioterapia

Rehab MG

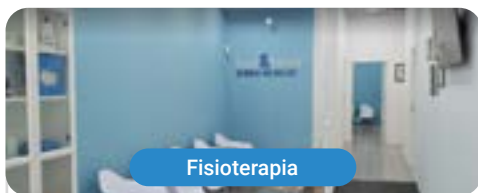
País	Cidade
Espanha	Madrid

Direção: C. Dublin, 1, Bajo 3A, 28232 Las Rozas de Madrid, Madrid

Clínica especializada em Fisioterapia Desportiva

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Diagnóstico em Fisioterapia



Fisioterapia

Clínica Foot and Body

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: C. de Segovia, 69, local izquierda, 28005 Madrid, España

Clínica Foot and Body especialista em Podologia, Medicina Estética, Fisioterapia e Estética Avançada

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Podologia Clínica Avançada



Fisioterapia

Premium global health care Madrid

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: C. de Víctor de la Serna, 4, 28016 Madrid

Reabilitação, readaptação e personal training: estes são os pilares da clínica de Fisioterapia de Chamartín

Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

Premium global health care Fuenlabrada

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: Paseo de Roma, 1, 28943 Fuenlabrada, Madrid

Reabilitação, readaptação e personal training: estes são os pilares da clínica de Fisioterapia em Fuenlabrada

Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

Premium global health care Pozuelo

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4, s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid

Reabilitação, readaptação e personal training: estes são os pilares da clínica de Fisioterapia em Pozuelo

Formações práticas relacionadas:

- MBA em Marketing Digital
- Project Management



Fisioterapia

Klinik PM

País: Espanha
Cidade: Alicante

Direção: C. del Alcalde Alfonso de Rojas, 8, 03004 Alicante

A maior clínica de referência para o tratamento da dor e da traumatologia conservadora

Formações práticas relacionadas:

- Diagnóstico em Fisioterapia
- Fisioterapia Desportiva



Fisioterapia

Centro Médico Imersa

País: Espanha
Cidade: Madrid

Direção: Paseo de la R. Cristina, 15, 28014 Madrid

Instituto de Medicina Especializada, Reabilitação e Acidentes de Viação

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de lesões desportivas



Fisioterapia

Osis Ortho Sport Clinic

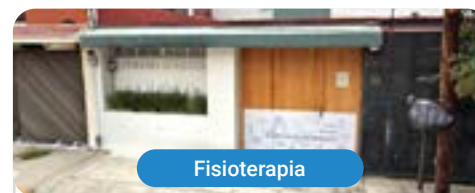
País Cidade
México Quintana Roo

Direção: Plaza Osis Wellness Center. Ubicado en Av. Huayacan esq. Calle Ciricote Smz. 313 Mza. 257, Cancún, Quintana Roo

Clínica de reabilitação especializada em Traumatologia, Ortopedia e Medicina Desportiva

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia Desportiva
- Eletroterapia em Fisioterapia



Fisioterapia

Physio Sports México

País Cidade
México Cidade do México

Direção: Convento del Rosario No. 34, Jardines de Santa Mónica C.P. 54050. Tlalnepantla, Estado de México. México

Clínica de Fisioterapia vanguardista e inovadora

Formações práticas relacionadas:

- Eletroterapia em Fisioterapia
- Fisioterapia Desportiva



Fisioterapia

Fénix Terapia Física

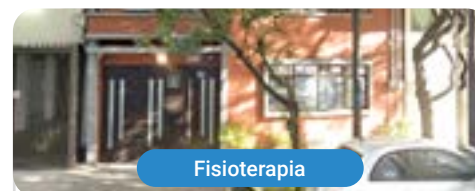
País Cidade
México Cidade do México

Direção: Presidente Masaryk 178 Int. 201 Col. Polanco V Sección. Alc. Miguel Hidalgo C.P. 11560

Centro fisioterapêutico multidisciplinar para a promoção da saúde óssea e muscular

Formações práticas relacionadas:

- Fisioterapia em Geriatria
- Eletroterapia em Fisioterapia



Fisioterapia

Clínica de Fisioterapia Integral Mover-T

País Cidade
México Cidade do México

Direção: Calle Pilares 506, Colonia del Valle Centro, Benito Juárez, 03100 Ciudad de México, CDMX, México

Clínica de Fisioterapia Integral

Formações práticas relacionadas:

- Diagnóstico em Fisioterapia
- Eletroterapia em Fisioterapia



Fisioterapia

Domus Medica Caserta

País	Cidade
Itália	Campânia

Direção: Via Giuseppe Maria Bosco, 63, 81100
Caserta CE, Italia

Clinica de saúde integral e fisioterapia

Formações práticas relacionadas:

- Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas para Fisioterapeutas



Combinará a teoria e a prática profissional através de uma abordagem pedagógica exigente e gratificante"

09

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”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



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.



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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.

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.

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



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.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

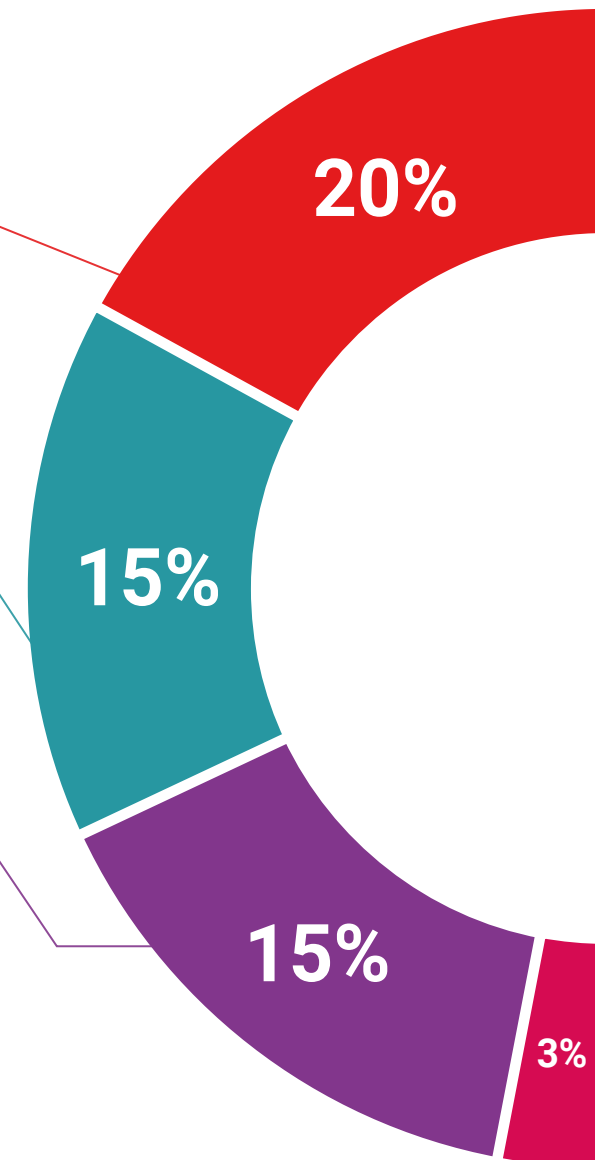
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

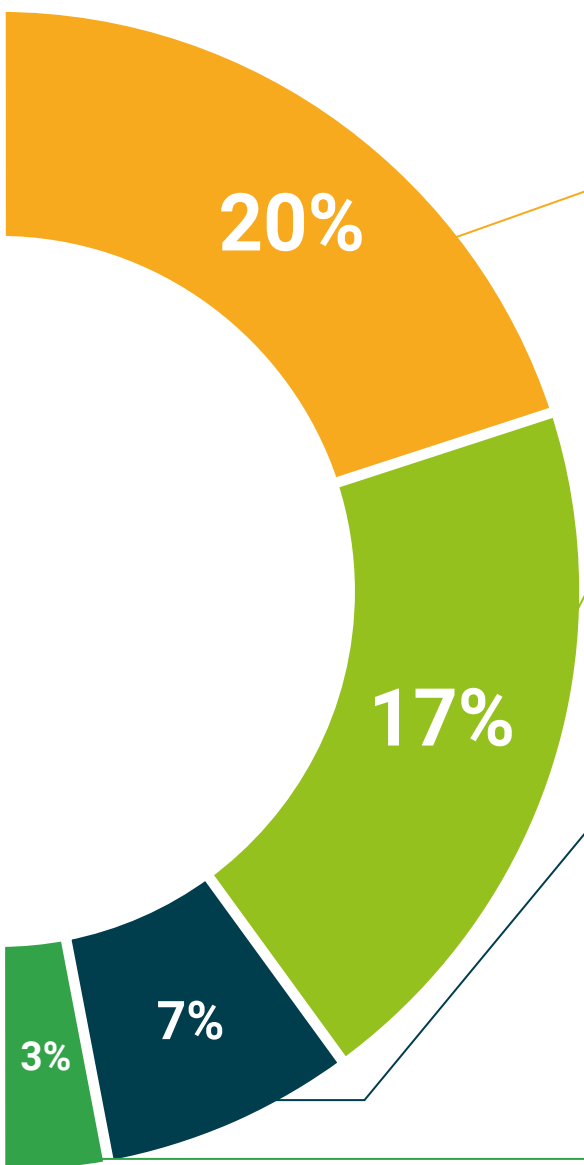
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante 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

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.



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.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



10

Certificação

O certificado de Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Mestrado Próprio b-learning emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio b-learning** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Certificação: **Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas**

Modalidade: **online**

Duração: **12 meses**

ECTS: **60 + 5**



tech universidade tecnológica

Concede o presente
DIPLOMA
a
Sr./Sra. _____ com o documento de identificação n.º _____
Por ter concluído com aproveitamento e certificado com sucesso o

MESTRADO PRÓPIO B-LEARNING
em
Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Este é um certificado desta Universidade homologado por 65 ECTS e equivalente a 1620 horas, com data de início a dd/mm/aaaa e data de conclusão a dd/mm/aaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública a partir de 28 de Junho de 2018.

A 17 de junho de 2020

Tere Guevara Navarro
Dra. Tere Guevara Navarro
Reitora

Esta qualificação deve ser sempre acompanhada por um certificado universitário emitido pela autoridade competente para a prática profissional em cada país. código unico TECH- AFWOR23S techute.com/titulos

Mestrado Próprio b-learning em Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Distribuição Geral do Plano de Estudos		Distribuição Geral do Plano de Estudos			
Tipologia	Créditos ECTS	Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
Obrigatória (OB)	60	1	Personal training	7	OB
Opção (OP)	0	1	Trabalho preventivo para a prática desportiva	7	OB
Estágio (PR)	5	1	Estrutura do sistema locomotor	7	OB
Tese de Mestrado	0	1	Aptidão, avaliação funcional e biomecânica	7	OB
		1	Lesões frequentes em atletas	7	OB
		1	Exercício para a reabilitação de lesões desportivas	7	OB
		1	Patologias frequentes do sistema locomotor	7	OB
		1	Exercício para a recuperação funcional	7	OB
		1	Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional	4	OB
		1	Coaching e Business do personal trainer	5	PR
	Total 65				

Tere Guevara Navarro
Dra. Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

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



Mestrado Próprio b-learning
Prevenção, Reabilitação e
Readaptação de Lesões
Desportivas

Modalidade: B-learning (Online + Estágios)

Duração: 12 meses

Certificação: TECH Universidade Tecnológica

Créditos: 60 + 5 ECTS

Carga horária: 1620 horas

Mestrado Próprio b-learning

Prevenção, Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica