

Curso

Estrutura do Sistema  
Locomotor



**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Estrutura do Sistema Locomotor

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/medicina/curso/estrutura-sistema-locomotor](http://www.techtute.com/br/medicina/curso/estrutura-sistema-locomotor)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificado

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

A abrangente prática do Yoga exerce um impacto sobre a mobilidade, o fortalecimento muscular e o sistema locomotor geral, ajudando a reduzir as doenças e a rigidez nas articulações e nos músculos dos pacientes. Neste sentido, é fundamental que o profissional da área médica esteja ciente de como as diversas técnicas de prevenção de lesões existentes são aplicadas e como o sistema musculoesquelético se desenvolve ou se adapta à atividade física e ao treinamento. Tudo isso, em um formato educacional 100% online de 6 semanas, com o mais avançado plano de estudos sobre o Sistema Locomotor, preparado por autênticos especialistas dessa disciplina. Trata-se de uma opção acadêmica exclusiva, acessível 24 horas por dia, em qualquer dispositivo digital com conexão à internet.







“

*Um Curso Universitário 100%  
online com 150 horas letivas  
sobre a Estrutura do Sistema  
Locomotor e o Yoga Terapêutico”*

Os benefícios da prática do Yoga levaram milhões de pessoas em todo o mundo a praticá-lo, resultando em melhorias significativas na função física e no desempenho. Desta forma, essa atividade influencia o fortalecimento muscular, a postura e a mobilidade, tornando-a ideal para as condições do sistema locomotor.

Portanto, esta disciplina se torna uma ferramenta terapêutica perfeita, mas deve ser conhecida de forma detalhada para complementar seus tratamentos médicos. Considerando esse cenário, a TECH desenvolveu esta proposta acadêmica de 6 semanas, que fornece ao aluno uma atualização completa sobre a Estrutura do Sistema Locomotor.

Este é um programa intensivo que irá permitir que o aluno se aprofunde na posição anatômica, na relação entre o sistema ósseo e muscular, bem como na prevenção de lesões de cartilagem, tendão e ligamento e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico. Um processo que incluirá material multimídia inovador, leituras especializadas e simulações de estudos de casos clínicos, fornecidos por uma equipe de especialistas nesse setor.

A presença de uma docente internacional de Yoga Terapêutico neste programa universitário é uma excelente oportunidade para o aluno que busca os mais avançados desenvolvimentos e conhecimentos práticos nessa disciplina. Trata-se de uma especialista altamente respeitada na área e suas *Masterclasses* serão uma oportunidade única para os alunos aprenderem com uma líder em seu campo.

Além disso, essa instituição acadêmica elaborou esta proposta para atender às necessidades reais dos médicos, interessados na atualização contínua por meio de um programa flexível e prático. Portanto, para acessar este curso, o aluno só precisa de um dispositivo digital com conexão à Internet, com o qual poderá visualizar o plano de estudos deste programa a qualquer hora do dia. Sem dúvida, uma opção acadêmica ideal para conciliar com as atividades pessoais mais exigentes.

Este **Curso de Estrutura do Sistema Locomotor** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

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



*Explore o papel da fáschia no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do Yoga Terapêutico*

“

*A TECH se adapta à sua agenda e às suas necessidades para uma atualização na Estrutura do Sistema Locomotor orientada para a prática do Yoga Terapêutico”*

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

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

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Analise as alterações musculoesqueléticas associadas ao envelhecimento com os melhores materiais multimídia.*

*Uma jornada acadêmica intensiva de 6 semanas que irá ajudá-lo a explorar as lesões mais comuns nos tendões e sua prevenção.*





# 02

## Objetivos

Este Curso Universitário foi desenvolvido para oferecer ao profissional de medicina um processo de atualização sobre a Estrutura do Sistema Locomotor, a prevenção de lesões e sua abordagem a partir do Yoga Terapêutico. Uma atualização que será ainda mais eficaz graças a um plano de estudos baseado nas mais recentes evidências científicas e materiais didáticos de alta qualidade.





“

*Uma jornada acadêmica de 6 semanas  
com materiais didáticos inovadores  
sobre a Estrutura do Sistema Locomotor”*



## Objetivos gerais

---

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





## Objetivos específicos

---

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



*Investigue quando e onde quiser sobre as lesões de cartilagem mais comuns e sua prevenção”*



# 03

## Direção do curso

A TECH reuniu neste curso um corpo docente com experiência acumulada em Yoga Terapêutico e Ciências Biológicas. Dessa forma, os alunos que cursarem este programa terão acesso a um plano de estudos preparado por especialistas que fornecerão as informações mais atualizadas sobre a prevenção de lesões e a influência dessa atividade física no Sistema Locomotor. Além disso, graças à disponibilidade da equipe de professores, o aluno poderá esclarecer qualquer dúvida que possa surgir sobre o conteúdo do programa.







“

*Atualize-se de forma eficaz sobre a Anatomia e a Fisiologia no Yoga Terapêutico através de autênticos especialistas nesse campo”*

## Diretora Internacional Convidada

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

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

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

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



## Sra. Dianne Galliano

---

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

“

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

## Direção



### Sra. Zoraida Escalona García

- Vice-presidente da Associação Espanhola de Yoga Terapêutico
- Fundadora do método Air Core (aulas que combinam TRX e Treinamento Funcional com Yoga)
- Formadora em Yoga Terapêutico
- Mestrado em Pesquisa em Imunologia pela Universidade Complutense de Madrid
- Mestrado em Ciências Forenses pela Universidade Autônoma de Madrid
- Graduada em Ciências Biológicas pela UAM (Universidade Autônoma de Madrid)
- Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial, Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso de Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação





# 04

## Estrutura e conteúdo

Além disso, graças ao método *Relearning*, baseado na repetição contínua do conteúdo, os alunos reduzirão as longas horas de estudo e concentrarão seus esforços nos conceitos mais importantes. Dessa forma, o graduado poderá obter uma atualização completa na Estrutura do Sistema Locomotor orientada para o Yoga Terapêutico. Além disso, o aluno terá à disposição materiais didáticos complementares para ampliar as informações fornecidas neste programa.





“

*Acessível 24 horas por dia, a partir de qualquer dispositivo digital com conexão à internet”*



## Módulo 1. Estrutura do Sistema Locomotor

- 1.1. Posição anatômica, eixos e planos
  - 1.1.1. Anatomia e fisiologia básica do corpo humano
  - 1.1.2. Posição anatômica
  - 1.1.3. Os eixos corporais
  - 1.1.4. Os planos anatômicos
- 1.2. Osso
  - 1.2.1. Anatomia óssea do corpo humano
  - 1.2.2. Estrutura e função dos ossos
  - 1.2.3. Diferentes tipos de ossos e sua relação com a postura e o movimento
  - 1.2.4. A relação entre o sistema ósseo e o sistema muscular
- 1.3. Articulações
  - 1.3.1. Anatomia e fisiologia das articulações do corpo humano
  - 1.3.2. Diferentes tipos de articulações
  - 1.3.3. O papel das articulações na postura e no movimento
  - 1.3.4. As lesões mais comuns nas articulações e como preveni-las
- 1.4. Cartilagem
  - 1.4.1. Anatomia e fisiologia da cartilagem do corpo humano
  - 1.4.2. Diferentes tipos de cartilagem e sua função no corpo
  - 1.4.3. O papel da cartilagem na articulação e na mobilidade
  - 1.4.4. As lesões mais comuns na cartilagem e sua prevenção
- 1.5. Tendões e ligamentos
  - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dos tendões e ligamentos do corpo humano
  - 1.5.2. Diferentes tipos de tendões e ligamentos e sua função no corpo
  - 1.5.3. O papel dos tendões e ligamentos na postura e no movimento
  - 1.5.4. As lesões mais comuns nos tendões e ligamentos e como preveni-las
- 1.6. Músculo esquelético
  - 1.6.1. Anatomia e fisiologia do sistema musculoesquelético do corpo humano
  - 1.6.2. A relação entre os músculos e os ossos na postura e no movimento
  - 1.6.3. O papel da fáscia no sistema musculoesquelético e sua relação com a prática do yoga terapêutico
  - 1.6.4. As lesões mais comuns nos músculos e como preveni-las







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

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 especialistas 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 seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.



“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais 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 alunos 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 nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
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 profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. 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 permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

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 nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 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 foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



#### Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

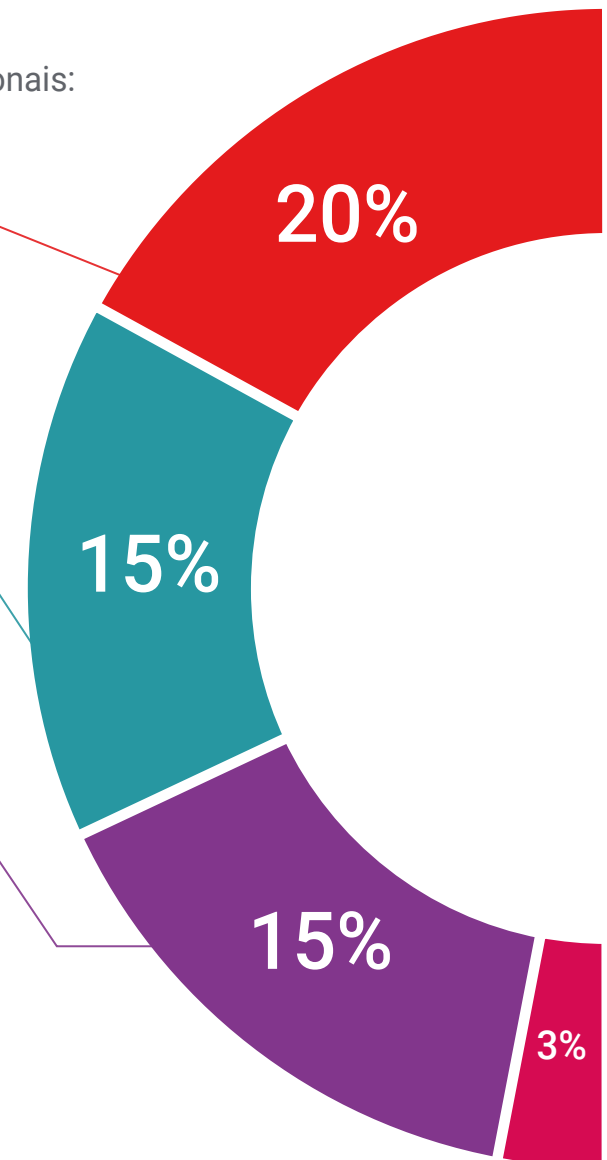
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

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

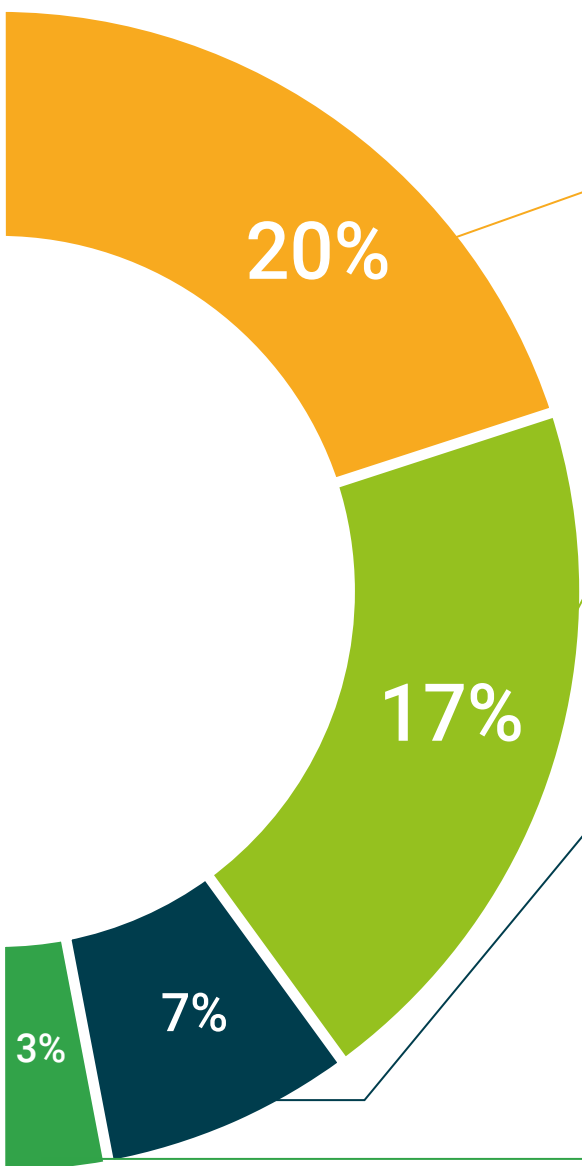


#### Leituras complementares

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 apresentaremos casos reais em que o especialista guiará 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 e aumenta a nossa confiança para tomar 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 Estrutura do Sistema Locomotor garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Estrutura do Sistema Locomotor** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

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

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**



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



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

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Estrutura do Sistema  
Locomotor

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

Curso

Estrutura do Sistema  
Locomotor

