

Curso

Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos

Reconhecido pela NBA





Curso

Exercício na Readaptação de Lesões desportivas para Médicos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso/exercicio-readaptacao-desportiva-medicos

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

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

A criação de rotinas desportivas para a readaptação de lesões é de importância vital para os médicos que trabalham na reabilitação destes doentes. Sem dúvida que o exercício adaptado às características físicas do atleta lesionado é a melhor forma de conseguir uma recuperação rápida e, por isso, este curso especializa-se profissionais de saúde para que possam desenvolver-se neste campo com todas as garantias de sucesso.





“

Para a recuperação de lesões desportivas é necessário continuar com exercícios específicos. Junte-se a nós e aprenda de uma forma clara e completa os exercícios mais eficazes para cada tipo de lesão"

A atividade física previne a deterioração e promove os processos de regeneração do organismo. Por esse motivo, é muito importante efetuar exercícios adaptados na sequência de uma lesão. Com este Curso de Exercício na Reabilitação Desportiva para Médicos, demonstra-se a importância tanto da atividade física como de planos de exercício específicos para a melhoria do estado de saúde dos pacientes.

Há que ter em conta que a procura de médicos de reabilitação especializados em lesões desportivas é cada vez mais elevada, em grande parte devido ao aumento da população que incorporou a prática desportiva na sua vida quotidiana e que, embora não se dedique profissionalmente a ela, faz um esforço físico excessivo para o qual por vezes não está preparada, sofrendo lesões que devem ser tratadas por profissionais.

Este completo curso estabelecerá as diretrizes para a criação de planos de treino específicos por grupos musculares, tais como bíceps, tríceps, deltoides, peitorais, quadríceps, glúteos, tríceps sural, isquiotibiais, abdominais, lombares, adutores, grande dorsal, etc. Tudo isto seguindo os critérios de seleção de acordo com a finalidade do equipamento a utilizar, as articulações envolvidas e o nível de estabilização, a fim de conseguir a melhor readaptação desportiva.

Além disso, serão explicadas as consequências proprioceptivas de uma lesão e as fases do treino proprioceptivo, bem como os materiais a utilizar: BOSU, *Fitball*, disco de equilíbrio, tapetes e superfícies deformáveis, plataformas vibratórias e TRX. Tudo isto tem como objetivo acelerar a recuperação e reduzir a incidência de recaídas.

Uma das vantagens deste curso é que, por ser online, o aluno não está condicionado a horários fixos ou à necessidade de se deslocar para outro local físico, podendo aceder aos conteúdos a qualquer hora do dia, conciliando a sua vida profissional ou pessoal com a vida académica.

Este **Curso de Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialistas em Reabilitação Desportiva
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com que está concebido, reúne a informação indispensável para a atividade profissional.
- ◆ Exercícios em que o processo de autoavaliação é utilizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras na elaboração de Exercícios na Readaptação Desportiva
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual.
- ◆ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Mergulhe no estudo deste Curso de alto nível e melhore as suas competências em Reabilitação Desportiva"

“

Este Curso é o melhor investimento que fará ao selecionar um curso de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos em Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos, também obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica”

O seu corpo docente inclui profissionais da área da Reabilitação Desportiva, que contribuem com a sua experiência profissional para este curso, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

O conteúdo desta capacitação se baseia na Aprendizagem Baseada em Problemas, pelo qual o médico deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para tal, o profissional poderá contar com o apoio de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos e com vasta experiência na área do Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos.

O Curso permite-lhe praticar em ambientes simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para se capacitar em situações reais.

Este Curso 100% online permitir-lhe-á conciliar os seus estudos com a sua profissão enquanto aumenta os seus conhecimentos neste domínio.



02 Objetivos

O principal objetivo deste curso é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, de modo a que o médico seja capaz de dominar o Exercício na Readaptação Desportiva de uma forma prática e rigorosa.



“

O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional” Não hesite mais e junte-se a nós”



Objetivos gerais

- ◆ Adquirir conhecimentos especializados em reabilitação desportiva, prevenção de lesões e recuperação funcional
- ◆ Avaliar o atleta do ponto de vista do estado físico, funcional e biomecânico para detetar aspetos que dificultam a recuperação ou favorecem recaídas na lesão
- ◆ Elaborar tanto o trabalho específico de reabilitação e recuperação como o trabalho individualizado abrangente
- ◆ Adquirir capacitação nas patologias do sistema locomotor com a maior incidência na população em geral
- ◆ Avaliar e monitorizar o processo evolutivo de recuperação e/ou reabilitação de uma lesão de um atleta ou utilizador
- ◆ Adquirir competências e capacidades em reabilitação, prevenção e recuperação aumentando as possibilidades profissionais como formador pessoal
- ◆ Diferenciar de um ponto de vista anatómico as diferentes partes e estruturas do corpo humano
- ◆ Melhorar o estado físico do atleta lesionado como parte do trabalho global, com o objetivo de alcançar uma recuperação maior e mais eficaz após uma 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 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



O campo desportivo precisa de profissionais capacitados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional"

03

Direção do curso

O corpo docente, especialistas em Reabilitação Desportiva, têm um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os estudantes a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este Curso com atualizações recentes na área que permitirão qualificar-se e aumentar as suas competências neste setor.





“

*Aprenda com os melhores profissionais e torne-se
você mesmo um profissional de sucesso”*

Diretor Convidado Internacional

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

Antes de entrar para os Trail Blazers, foi o treinador principal de força e condicionamento dos Iowa Wolves, implementando e supervisionando o desenvolvimento de um programa abrangente para jogadores. Na verdade, 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 Doutor Charles Loftis trabalhou com uma vasta gama de atletas no desenvolvimento de programas de força e condicionamento, bem como na prevenção e reabilitação de lesões desportivas.

A sua preparação académica no campo da química e da biologia dá-lhe uma perspetiva única sobre a ciência subjacente ao desempenho desportivo e à 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 domínio. É também certificado em PES (Performance Enhancement Specialist), CES (Corrective Exercise Specialist) e punção seca.

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



Doutor Loftis, Charles

- Treinador principal de força e condicionamento dos Iowa Wolves
- Fundador e treinador principal da XCEL Performance and Fitness
- Treinador principal de desempenho da equipa masculina de basquetebol da Universidade Cristã de Oklahoma
- 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 Convidado Internacional

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

O seu trabalho numa liga tão exigente levou-o a especializar-se na maximização do **potencial físico e mental** dos jogadores. Para isso, foi fundamental a sua experiência passada noutras equipas, como os Golden State Warriors e os Santa Cruz Warriors. Isto também lhe permitiu trabalhar em lesões desportivas, focando-se na **prevenção e reabilitação** das lesões mais comuns em desportistas de elite.

No domínio académico, o seu interesse centrou-se no campo da cinesiologia, das ciências do exercício e do desporto de alto desempenho. Isto levou-o a uma proeminência prolífica na NBA, trabalhando diariamente com alguns dos melhores jogadores e equipas técnicas de basquetebol do mundo.



Dr. Covington, Isaiah

- Treinador principal de desempenho dos Golden State Warriors
- Treinador principal de desempenho dos Santa Cruz Warriors
- Treinador de desempenho nos 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 Desempenho pela Universidade Católica Australiana

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Doutor Pedro José González Matarín

- ♦ Doutorado em Ciências da Comunicação
- ♦ Licenciatura 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
- ♦ Pós-graduação em Obesidade
- ♦ Pós-graduação em Nutrição e Dietética
- ♦ Pós-graduação em Medicina Genómica, Farmacogenética e Nutrigenética
- ♦ Professor Associado e Universidade Privada (DEVA)
- ♦ Colaborador PDI na UNIR, VIU, UOC e TECH



04

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais conhecedores das implicações do curso na atividade diária, conscientes da relevância atual da capacitação de qualidade no campo da reabilitação desportiva, e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.





“

Dispomos do conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação”

Módulo 1 Exercício para a reabilitação de lesões desportivas

- 1.1 Atividade física e exercício físico para a melhoria da saúde
- 1.2 Classificação e critérios de seleção para exercícios e movimentos
- 1.3 Princípios do treino desportivo
 - 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. Progressões
 - 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 ao tratamento de lesões desportivas
- 1.5 Protocolos específicos de ação
- 1.6 Fases do processo de recuperação orgânica e recuperação funcional
- 1.7 Conceção de exercícios preventivos
- 1.8 Exercícios físicos específicos por grupos musculares
- 1.9 Reeducação proprioceptiva
 - 1.9.1. Bases de treino proprioceptivo e cinestésico
 - 1.9.2. Consequências proprioceptivas da lesão
 - 1.9.3. Desenvolvimento da proprioceção desportiva
 - 1.9.4. Materiais para trabalhos de proprioceção
 - 1.9.5. Fases da reeducação proprioceptiva
- 1.10 Prática e atividade desportiva durante o processo de recuperação





“

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

05

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*.



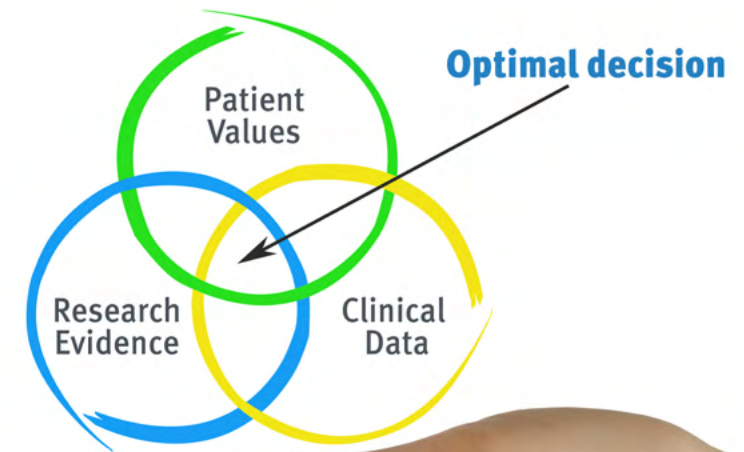
“

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

“

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 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas 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 educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. 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

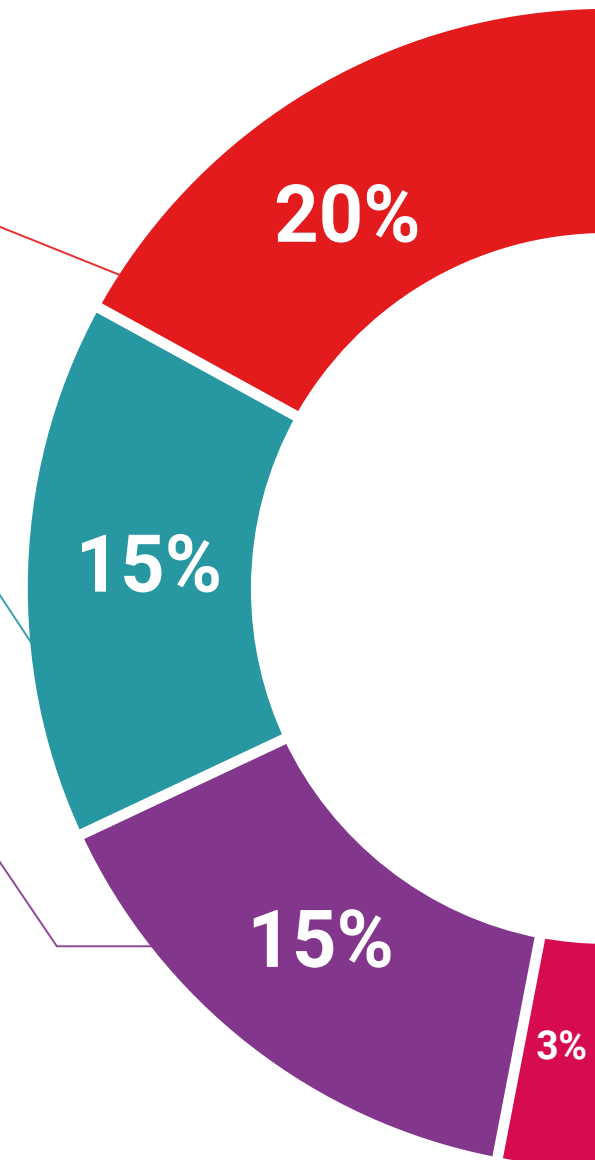
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

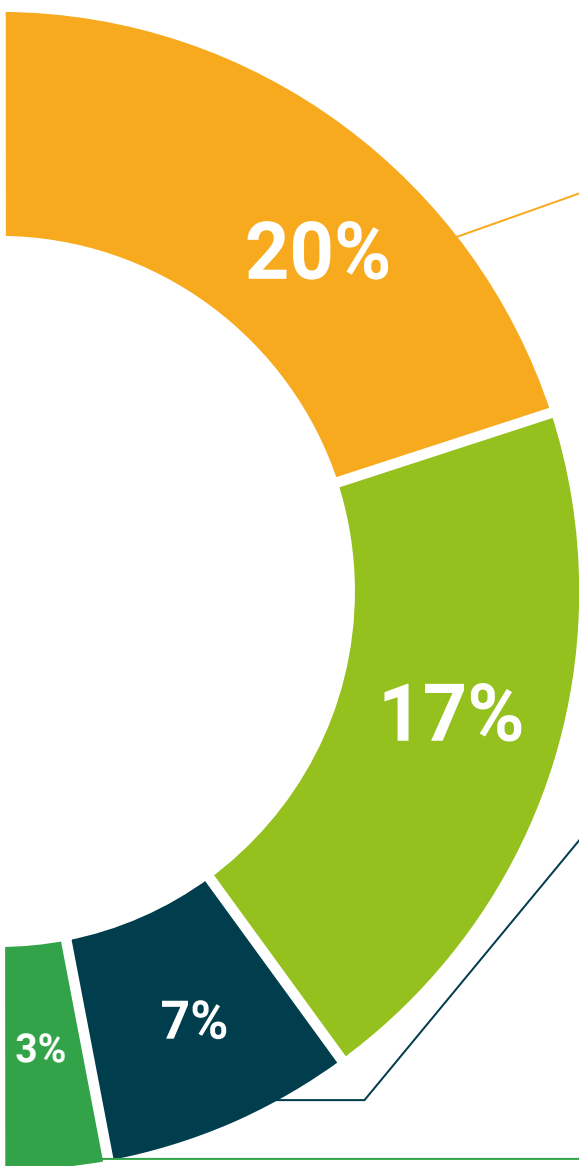
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói 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.



06

Certificação

O Curso de Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso 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 **Curso de Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos** 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 **Curso** 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: **Curso de Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos**

ECTS: **6**

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela **NBA**



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com 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 sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Exercício na Readaptação
de Lesões desportivas
para Médicos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Exercício na Readaptação Desportiva para Médicos

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica