

# Curso

## Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/medicina/curso/trabalho-preventivo-pratica-desportiva-medicos](http://www.techtute.com/pt/medicina/curso/trabalho-preventivo-pratica-desportiva-medicos)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

01

# Apresentação

Quando se pratica exercício físico de alta intensidade, é necessário efetuar um trabalho preventivo para evitar o aparecimento de possíveis lesões. Tornou-se, assim, uma tarefa essencial para os médicos que trabalham na reabilitação e prevenção de lesões desportivas. Com este Curso, a TECH pretende reforçar as suas capacidades neste domínio, através de uma qualificação académica de alto nível lecionada por especialistas de renome na matéria.



“

*Pratique conosco e aumente a sua especialização para desenvolver exercícios preventivos na prática desportiva. Será um crescimento pessoal e profissional, mas também um benefício para os seus pacientes”*

O principal objetivo deste Curso de Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos é qualificar estes profissionais para conseguir a melhoria das lesões desportivas em atletas profissionais ou pessoas que realizam exercício de alta intensidade, mas, sobretudo, qualificá-los para realizar um trabalho preventivo para evitar estas lesões.

O trabalho preventivo é essencial no desporto, devido ao risco de lesão decorrente do volume de trabalho, da intensidade elevada e dos gestos técnicos desportivos não naturais. Para o especializar neste domínio, este Curso aborda de forma multifacetada as possibilidades de trabalho com diferentes materiais e técnicas, permitindo ao médico fazer a melhor escolha para obter os melhores resultados, complementando e alternando diferentes formas e sistemas de trabalho físico.

A utilização da bola medicinal ou da kettlebell, a reeducação postural, o trabalho de *stretching* (*alongamentos*) ou o treino com *Thera Band* são apenas algumas das técnicas que podem ser utilizadas no trabalho preventivo na prática desportiva, obtendo grandes resultados nos pacientes. É por isso que este Curso está especialmente orientado para estes casos, assim como o Pilates, que é um método equilibrado essencial para tonificar os músculos, corrigir o seu alinhamento e melhorar a postura e a coordenação de todo o corpo.

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 Trabalho Preventivo na Prática 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 de Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos
- ◆ 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 especial foco em metodologias inovadoras de Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos
- ◆ 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 de médico no Trabalho Preventivo na Prática Desportiva"*

“

*Este Curso é o melhor investimento que fará na seleção de um Curso de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos de Trabalho Preventivo na Prática 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, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, o profissional será assistido por um inovador sistema de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos e experientes de Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos.

*O Curso permite-lhe praticar em contextos simulados que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para treinar 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, para que o médico possa dominar Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos de uma forma prática e rigorosa.





“

*O nosso objetivo é alcançar a excelência acadêmica e ajudá-lo alcançar o sucesso profissional”*



## 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 especialização 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

---

- ◆ 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 plano de treino personalizado
- ◆ Aprendizagem de exercícios de pilates com diferentes tipos de máquinas concebidas para serem fundamentais no trabalho preventivo
- ◆ Ver o *stretching* e a reeducação postural como métodos essenciais para a prevenção de lesões e perturbações do aparelho músculo-esquelético

“

*O campo desportivo precisa de profissionais formados e nós damos-lhe as chaves para se colocar na elite profissional”*

# 03

## Direção do curso

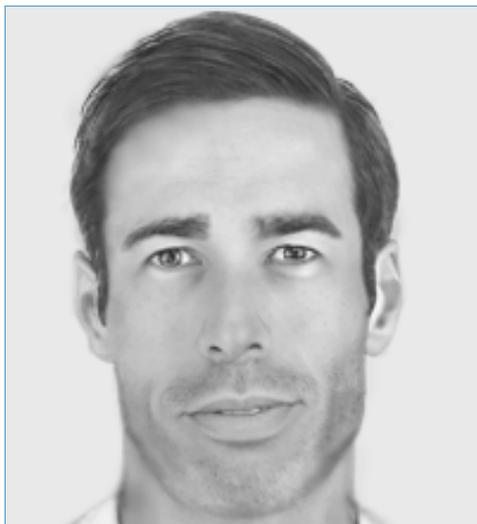
A equipa docente, especialistas em Reabilitação Desportiva, têm um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar os estudantes a dar um impulso à sua profissão. Para o efeito, desenvolveram este Curso com atualizações recentes na área que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



“

*Aprenda com os melhores profissionais e torne-se num profissional de sucesso”*

## Direção



### Doutor González Matarín, Pedro José

- ♦ 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 qualificação de qualidade no campo da reabilitação desportiva e empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.



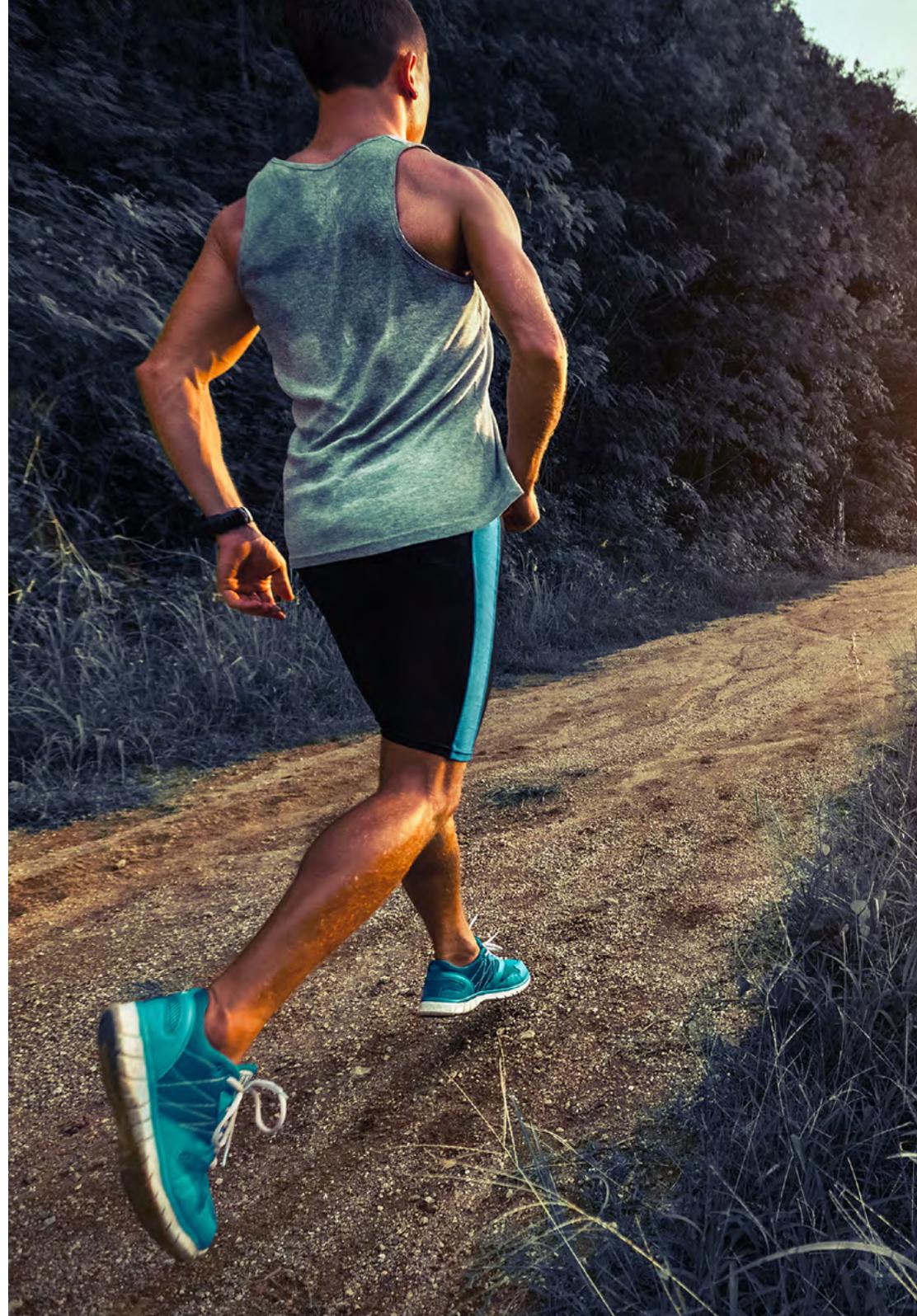


“

*Dispomos do conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Almejamos a excelência e queremos que você também a alcance”*

## Módulo 1. Trabalho preventivo para prática desportiva

- 1.1. Fatores de risco no desporto
- 1.2. Trabalho com exercícios de tapete
- 1.3. Reformer e Cadillac
- 1.4. Cadeira Wunda
- 1.5. *Stretching* Global Ativo e Reeducação Postural Global
- 1.6. *Fitball*
- 1.7. TRX
- 1.8. *Body Pump*
- 1.9. *Medicine Ball* e Kettlebells
- 1.10. Thera Band
  - 1.10.1. Vantagens e propriedades
  - 1.10.2. Exercícios individuais
  - 1.10.3. Exercícios emparelhados
  - 1.10.4. Planos de treino





“

*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***.



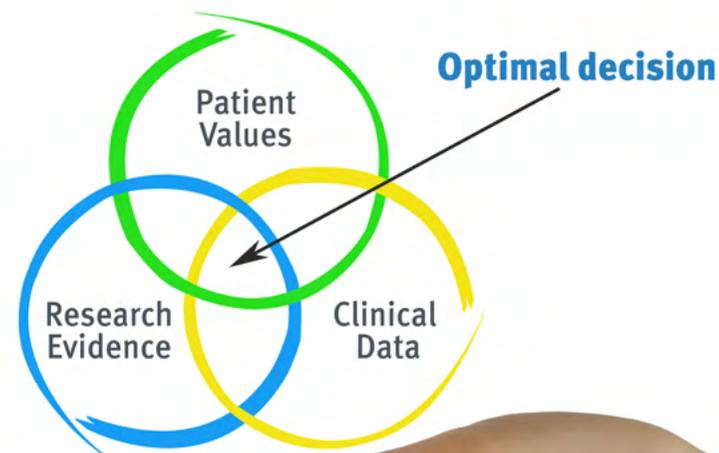
“

*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.

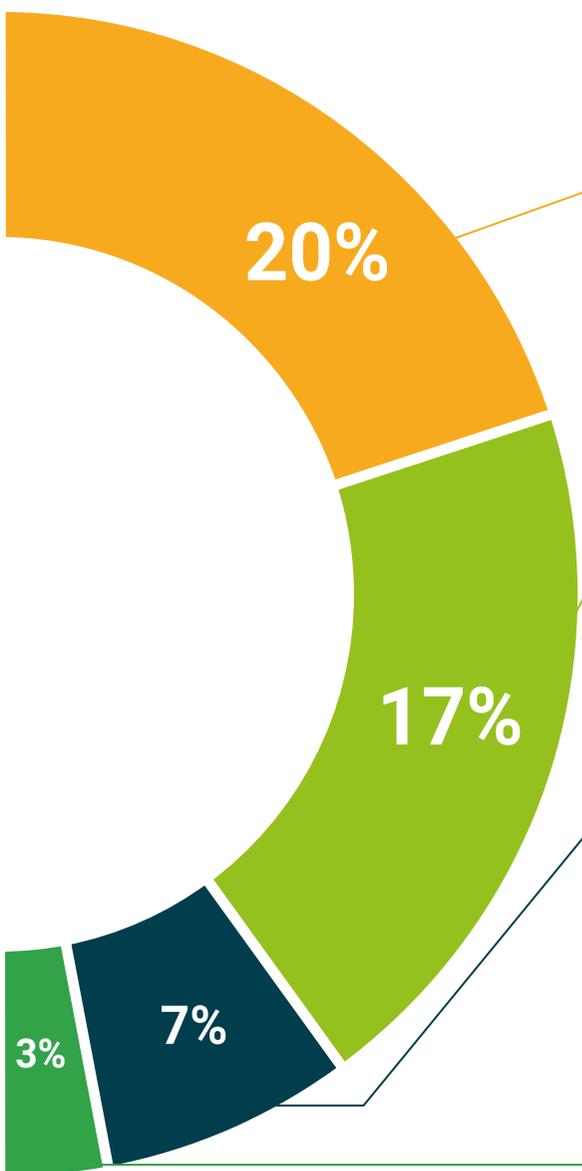
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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 Trabalho Preventivo na Prática 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 Trabalho Preventivo na Prática 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 Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**

Reconhecido pela NBA



\*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.

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

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Trabalho Preventivo  
na Prática Desportiva  
para Médicos

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

# Curso

## Trabalho Preventivo na Prática Desportiva para Médicos

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica