

Mestrado Próprio

Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Reabilitação e Readaptação de Lesões desportivas

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/mestrado-proprio/mestrado-proprio-reabilitacao-readptacao-lesoes-desportivas

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 26

06

Metodologia

pág. 32

07

Certificação

pág. 40

01

Apresentação

Durante a sua prática diária, os desportistas de elite podem ser confrontados com diferentes lesões que requerem a intervenção de médicos de reabilitação, que podem conseguir a sua readaptação desportiva. Por este motivo, a especialização destes profissionais de saúde nas principais lesões que podem afetar os profissionais na sua prática desportiva é fundamental para alcançar um conhecimento profundo que permita uma recuperação adequada.





“

Conheça os principais instrumentos de reabilitação e readaptação desportiva e aplique com os seus pacientes para conseguir recuperações eficazes que lhes permitam continuar com a sua atividade desportiva”

A medicina de reabilitação no domínio do desporto é essencial para a recuperação dos desportistas de elite e dos que estão envolvidos em atividades desportivas de alto nível que sofrem de algum tipo de lesão. A especialização nas lesões mais comuns, tendo em conta a parte do corpo onde elas ocorrem, é portanto essencial para todos os médicos que trabalham neste campo. Seguindo esta premissa, a TECH concebeu este Mestrado em Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas, com o objetivo de treinar todos aqueles que desejam aumentar os seus conhecimentos sobre o trabalho de reabilitação com atletas, um programa criado por especialistas na matéria e com anos de experiência no setor.

Esta capacitação é única entre os que existem nesta matéria, pois é a primeira a integrar a reabilitação, readaptação, recuperação e prevenção de lesões desportivas, bem como a nível funcional. Tudo isto num único programa da mais alta-qualidade e criado por profissionais com grande impacto neste campo.

Além disso, este programa de capacitação tem uma série de qualidades que irão proporcionar aos futuros estudantes conhecimentos adicionais. Os estudantes aprenderão sobre aspetos nutricionais, tais como a importância do consumo de fitoquímicos e alimentos ricos em fitoquímicos na melhoria da saúde e recuperação biológica, e, acima de tudo, a importância da água e hidratação como parte fundamental de todo o processo de recuperação.

Por outro lado, a introdução do método Pilates com as suas diferentes variantes, tanto na recuperação como na reabilitação, são uma novidade em termos de capacitações deste tipo. Também é digna de nota a especialização em *coaching* e estratégias empresariais, para que o trabalho profissional tenha garantias de sucesso.

Em definitivo, a TECH propôs a criação de conteúdos da mais alta-qualidade de ensino e educativa que transformarão os estudantes em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Por esta razão, este Mestrado Próprio tem um conteúdo rico que ajudará os estudantes a alcançar a elite da Medicina de Reabilitação a nível desportivo.

Este **Mestrado Próprio em Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas** 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 do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ◆ Exercícios onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo para melhorar a aprendizagem
- ◆ O sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ◆ O seu foco especial em metodologias inovadoras em Reabilitação Desportiva
- ◆ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Mergulhe no estudo deste Mestrado Próprio de alto nível e melhore as suas competências como médico especialista em reabilitação"

“

Este Mestrado Próprio é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como Médico, obterá um Mestrado Próprio da TECH Universidade Tecnológica”

O seu corpo docente inclui profissionais da área médica, que trazem para esta capacitação a experiência do seu trabalho, bem como especialistas reconhecidos de sociedades líderes e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma preparação imersiva e programada para treinar em situações reais.

O desenho deste programa se baseia no Aprendizado Baseado em Problemas, pelo qual o médico deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para o fazer, será assistido por um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas de renome e experientes em Reabilitação e Readptação de lesões desportivas.

O Mestrado Próprio permite-lhe praticar em ambientes simulados que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para praticar em situações reais.

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



02 Objetivos

O principal objetivo deste programa é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o médico possa dominar a reabilitação física destinada à 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
- ◆ Conceber 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
- ◆ Ser capaz de planear programas de prevenção, recuperação e reabilitação funcional
- ◆ Aprofundar as características das diferentes tipos de lesões, mais frequentemente sofridas pelos desportistas na atualidade
- ◆ Avaliar as necessidades nutricionais do sujeito e desenvolver recomendações nutricionais e de suplementos nutricionais que favorecem o processo de recuperação
- ◆ 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
- ◆ Utilizar técnicas de *coaching* que permitem os aspetos psicológicos gerais do atleta ou sujeito lesionado que favorecem uma abordagem eficaz do trabalho de treino pessoal
- ◆ Compreender o marketing como um instrumento-chave para um treino pessoal bem sucedido no domínio da reabilitação, prevenção e recuperação funcional





Objetivos específicos

Módulo 1. Personal training

- ♦ Integrar os conceitos de treino de equilíbrio, cardiovascular, força, plyometria, velocidade, agilidade, etc. como uma ferramenta chave para o pessoal 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
- ♦ Ver 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
- ♦ Ver 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



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

03

Competências

Depois de ser aprovado nas avaliações do Mestrado Próprio em Reabilitação e Reabilitação de Lesões Desportivas, o profissional terá adquirido as competências necessárias para uma práxis de qualidade e atualizada baseada na metodologia de ensino mais inovadora.

A photograph showing the back of a person wearing a black turtleneck with the word "TRAINER" printed in white capital letters. To the right, the arm and shoulder of another person are visible. The background is a plain, light-colored wall. The image is partially obscured by a blue diagonal graphic element in the bottom-left corner.

TRAINER



“

Este programa permitir-lhe-á adquirir as competências de que necessita para ser mais brilhante no seu trabalho diário”



Competência geral

- ♦ Planejamento e implementação de programas de reabilitação destinados à reabilitação desportiva e recuperação funcional de desportistas lesionados.

“

Melhore as suas competências com a nossa capacitação de alta-qualidade e dê um impulso à sua carreira”





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
- ◆ Planificação de exercícios específicos para cada sessão de treino, aplicando máquinas de treino funcional ou técnicas pilates
- ◆ Conhecimento profundo do sistema locomotor
- ◆ Ter um conhecimento profundo da biomecânica do movimento e aplicá-la no processo de reabilitação
- ◆ Conhecer e identificar as principais lesões desportivas
- ◆ Conceção e realização de personal training
- ◆ Identificar as principais patologias articulares e ligamentares
- ◆ Planear exercícios de reabilitação utilizando o método pilates para a reabilitação 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 treino pessoal e aplicar a motivação para obter melhores resultados na recuperação do atleta

04

Direção do curso

A equipa docente, especialistas em Personal Training, 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 Mestrado Próprio com atualizações recentes na área que permitirão formar 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



Dr. 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



05

Estrutura e conteúdo

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





“

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

Módulo 1. Personal training

- 1.1. Personal training
- 1.2. Treino em flexibilidade
- 1.3. Treino de resistência e cardio-respiratório
- 1.4. Treino do core
 - 1.4.1. Musculatura do núcleo
 - 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. Conceção de programas 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 em *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 anatómica, eixos e planos
- 3.2. Ossos
- 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. Avaliação *fitness*, 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

- 4.6. Avaliação do movimento funcional
 - 4.6.1. Detecção, 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. Aspectos 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 dorsais/espinais no desporto
 - 5.7.1. Aspectos relevantes do 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
 - 6.9.1. Bases de treino proprioceptivo e cinestésico
 - 6.9.2. Consequências proprioceptivas da lesão
 - 6.9.3. Desenvolvimento da propriocepção desportiva
 - 6.9.4. Materiais para trabalhos de propriocepção
 - 6.9.5. 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. Proprioção, 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 proprioção 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. Tióis
 - 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

06

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.***



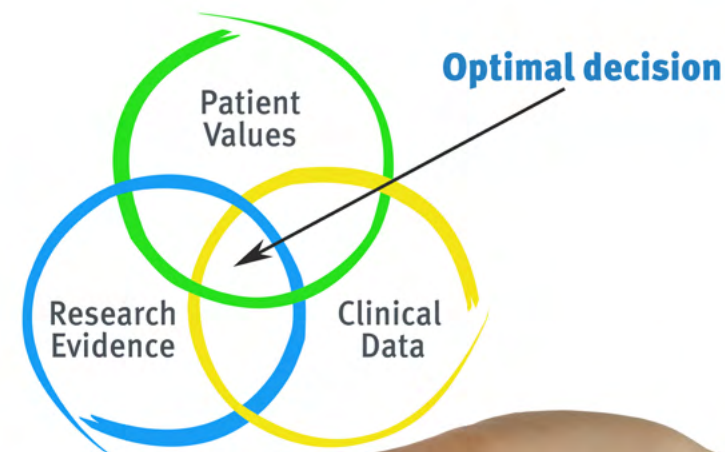
“

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.



07

Certificação

O Mestrado Próprio em Reabilitação e Reabilitação de Lesões desportivas garante, para além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um grau de Mestre 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 em 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** 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.

Título: **Mestrado em Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**

Reconhecido pela NBA



tech universidade tecnológica

Concede o presente
CERTIFICADO
a
Sr./Sra. _____ com o documento de identificação nº _____
Por ter concluído e acreditado com sucesso o

MESTRADO PRÓPRIO
em
Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Este é um certificado atribuído por esta Universidade, reconhecido por 60 ECTS e equivalente a 1.500 horas, com data de início a dd/mm/aaaaa e data de conclusão a dd/mm/aaaaa.

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

Prof. 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 único TECH: AFWOR235 techunite.com/titulos

Mestrado Próprio em Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Distribuição Geral do Plano de Estudos		Distribuição Geral do Plano de Estudos			
Tipologia	ECTS	Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
Obrigatória (OB)	60	1º	Personal training	6	OB
Opção (OP)	0	1º	Trabalho preventivo para a prática desportiva	6	OB
Estágio (PR)	0	1º	Estrutura do sistema locomotor	6	OB
Tese de Mestrado (TFM)	0	1º	Aptidão, avaliação funcional e biomecânica	6	OB
	Total 60	1º	Lesões frequentes em atletas	6	OB
		1º	Exercício para a reabilitação de lesões desportivas	6	OB
		1º	Patologias frequentes do sistema locomotor	6	OB
		1º	Exercício para a recuperação funcional	6	OB
		1º	Nutrição para a reabilitação e recuperação funcional	6	OB
		1º	Coaching e business do personal trainer	6	OB

Mtra. Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

*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.



Mestrado Próprio
Reabilitação e Readaptação
de Lesões desportivas

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Reabilitação e Readaptação de Lesões Desportivas

Reconhecido pela NBA

