



Programa Avançado

Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico

» Modalidade: online

» Duração: 6 meses

» Certificado: **TECH Universidade Tecnológica**

» Horário: no seu próprio ritmo

» Provas: online

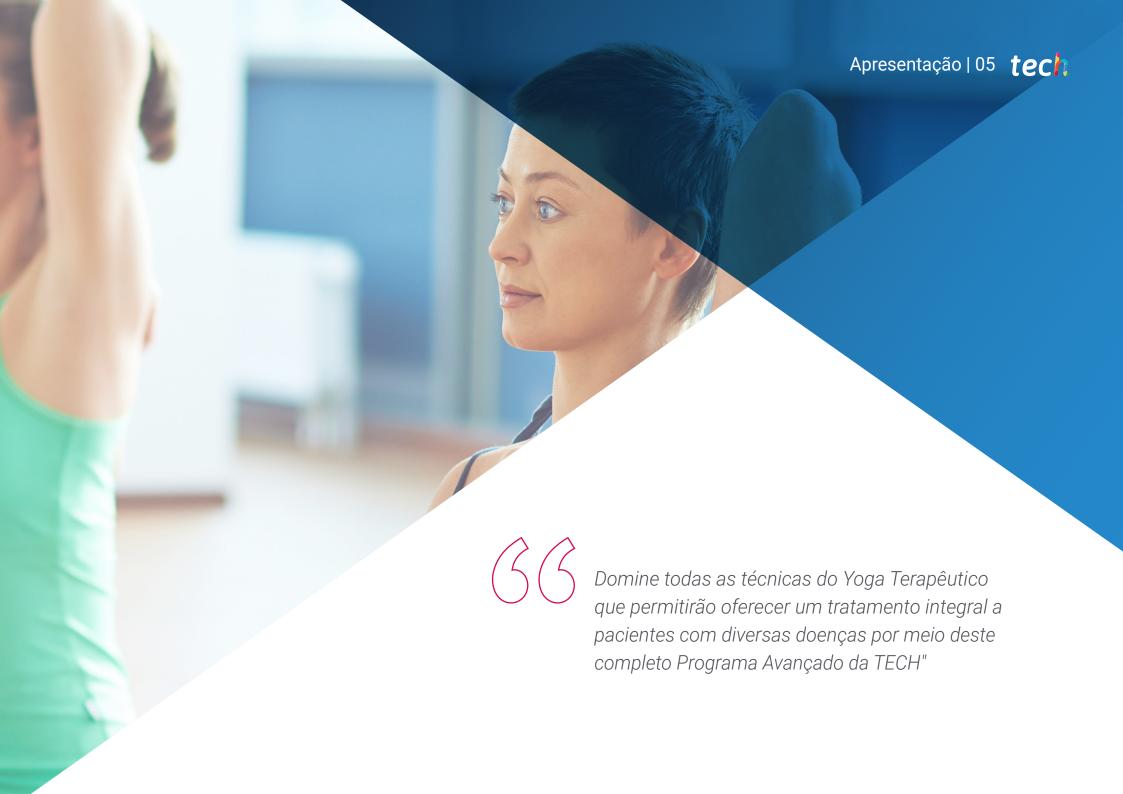
Acesso ao site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/programa-avancado/programa-avancado-patologias-tratadas-yoga-terapeutico

Índice

> 06 Certificado

> > pág. 32





tech 06 | Apresentação

Uma grande quantidade de doenças pode ser tratada por meio de sessões de terapia que utilizam a atividade física, especialmente o Yoga, como ferramenta de reabilitação. Por isso, é fundamental que os instrutores encarregados de ministrar as aulas desse tipo tenham um conhecimento amplo que lhes permita evitar qualquer tipo de lesão.

Considerando esse aspecto, este Programa Avançado busca proporcionar uma capacitação de qualidade sobre as doenças que podem ser tratadas por meio do exercício físico, para os profissionais que fazem parte do incrível campo do Yoga Terapêutico. Além disso, o objetivo é fortalecer de forma avançada as habilidades mais exigidas nesse campo para que os profissionais estejam totalmente preparados para enfrentar qualquer tipo de desafio.

Isso será alcançado por meio de um plano de estudos que contém 3 módulos completos de recursos multimídia e definições precisas das afecções à saúde que se apresentam com maior frequência. Da mesma forma, serão apresentados aspectos técnicos sobre a conformação da coluna vertebral e das extremidades do corpo, com o objetivo de que o aluno desenvolva um critério sólido sobre a complexidade de trabalhar essas zonas.

Tudo isso será alcançado graças à inovadora metodologia *Relearning*, que possibilita ao aluno estudar confortavelmente em casa e sem ter que cumprir horários rígidos de aprendizagem, viabilizando que o aluno conclua o plano de estudos de forma 100% online. Além disso, terá à sua disposição recursos multimídia que apresentam de maneira didática todos os temas do programa e terá a oportunidade de melhorar suas habilidades de resolução de problemas mediante a análise de casos práticos que simulam situações laborais reais.

Este **Programa Avançado de Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico
- 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 a aprendizagem
- 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



O tratamento de doenças por meio do Yoga requer conhecimentos especializados, que você obterá com esta capacitação"



Graças à metodologia Relearning, você poderá estudar todo o conteúdo deste programa no conforto de sua casa e sem a necessidade de se deslocar até um centro de estudos"

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.

Com este Programa Avançado, você se aprofundará em todas as técnicas terapêuticas para melhorar a respiração e o fluxo sanguíneo dos praticantes de Yoga.

Com este programa 100% online, você aprenderá no seu próprio ritmo e fortalecerá suas habilidades no campo do Yoga Terapêutico.







tech 10 | Objetivos



Objetivos generales

- 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



Alcançar seus objetivos será uma missão simples com a TECH. Portanto, não pense duas vezes e matricule-se neste Programa Avançado"





Objetivos específicos

Módulo 1. Coluna Vertebral e Extremidades

- Descrever o sistema muscular, nervoso e ósseo
- Aprofundar na anatomia e funções da coluna vertebral
- Aprofundar na fisiologia do quadril
- Descrever a morfologia dos membros superiores e inferiores
- Explorar o Diafragma e Core

Módulo 2. Patologias Mais Comuns

- Identificar as patologias mais comuns da coluna e como adaptar a prática de Yoga para evitar lesões
- Aprofundar nas doenças degenerativas e como a prática de Yoga pode ajudar na sua gestão e redução de sintomas
- Aprofundar sobre lombalgia e ciática e como aplicar o Yoga Terapêutico para aliviar a dor e melhorar a mobilidade
- Identificar a escoliose e como adaptar a prática de Yoga para melhorar a postura e reduzir o desconforto
- Reconhecer os desalinhamentos e lesões no joelho e como adaptar a prática de Yoga para preveni-los e melhorar a recuperação
- Identificar as lesões no ombro e como adaptar a prática de Yoga para reduzir a dor e melhorar a mobilidade
- Aprofundar nas patologias de punhos e ombros e como adaptar a prática de Yoga para evitar lesões e reduzir o desconforto
- Explorar as bases posturais e como aplicar a biomecânica para melhorar a postura e prevenir lesões
- Identificar as doenças autoimunes e como a prática de Yoga pode ajudar na sua gestão e redução de sintomas

Módulo 3. Sistema Fascial

- * Aprofundar na história e conceito da fáscia, e sua importância na prática de Yoga
- Aprofundar nos diferentes tipos de mecanorreceptores na fáscia e como aplicá-los nos diferentes estilos de Yoga
- Indicar a necessidade de aplicar o termo fáscia nas aulas de Yoga para uma prática mais efetiva e consciente
- Explorar a origem e desenvolvimento do termo tensegridade, e sua aplicação na prática de Yoga
- Identificar as diferentes vias miofasciais e as posturas específicas para cada uma das cadeias
- Aplicar a biomecânica da fáscia na prática de Yoga para melhorar a mobilidade, força e flexibilidade
- Identificar os principais desequilíbrios posturais e como corrigi-los através da prática de Yoga e da biomecânica da fáscia





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.

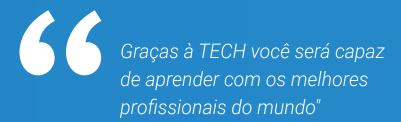
Seu trabalho também se estende à criação e direção de programas de yoga, desenvolvendo exercícios e avaliando os desafios que possam surgir. Ao longo de sua carreira, trabalhou com diferentes perfis de pessoas, incluindo homens e mulheres idosos e de meia-idade, indivíduos pré-natais e pós-natais, adultos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



tech 16 | Direção do curso

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
- Formada em Ciências Biológicas pela Universidade Autônoma de Madrio
- Curso de Professor de: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial e Yoga e Câncer
- Curso de Monitor de Pilates Solo
- Curso em Fitoterapia e Nutrição
- Curso de Professor de Meditação







tech 20 | Estrutura e conteúdo

Módulo 1. Coluna Vertebral e Extremidades

- 1.1. Sistema muscular
 - 1.1.1. Músculo: unidade funcional
 - 1.1.2. Tipos de músculos
 - 1.1.3. Músculos tônicos e fásicos
 - 1.1.4. Contração isométrica e isotônica e sua relevância nos estilos do Yoga
- 1.2. Sistema nervoso
 - 1.2.1. Neurônios: unidade funcional
 - 1.2.2. Sistema Nervoso Central: cérebro e medula espinhal
 - 1.2.3. Sistema Nervoso Periférico somático: nervos
 - 1.2.4. Sistema Nervoso Periférico Autônomo: Simpático e Parassimpático
- 1.3. Sistema ósseo
 - 1.3.1. Osteócito: unidade funcional
 - 1.3.2. Esqueleto axial e apendicular
 - 1.3.3. Tendões
 - 1.3.4. Ligamentos
- 1.4. Coluna vertebral
 - 1.4.1. Evolução da coluna vertebral e funções
 - 1.4.2. Estrutura
 - 1.4.3. Vértebra tipo
 - 1.4.4. Movimentos da coluna
- 1.5. Região cervical e dorsal
 - 1.5.1. Vértebras cervicais: típicas e atípicas
 - 1.5.2. Vértebras dorsais
 - 1.5.3. Músculos principais da região cervical
 - 1.5.4. Músculos principais da região dorsal
- 1.6. Região lombar
 - 1.6.1. Vértebras lombares
 - 1.6.2. Sacro
 - 1.6.3. Cóccix
 - 1.6.4. Principais músculos



Estrutura e conteúdo | 21 tech

- 1.7. Pelve
 - 1.7.1. Anatomia: diferença entre pelve masculina e feminina
 - 1.7.2. Dois conceitos chave: anteversão e retroversão
 - 1.7.3. Músculos principais
 - 1.7.4. Assoalho pélvico
- 1.8. Extremidade superior
 - 1.8.1. Articulação do ombro
 - 1.8.2. Músculos do manguito rotador
 - 1.8.3. Braço, cotovelo e antebraço
 - 1.8.4. Músculos principais
- 1.9. Extremidade inferior
 - 1.9.1. Articulação coxofemoral
 - 1.9.2. Joelho: articulação tibiofemoral e patelofemoral
 - 1.9.3. Ligamentos e meniscos do joelho
 - 1.9.4. Músculos principais da perna
- 1.10. Diafragma e core
 - 1.10.1. Anatomia do diafragma
 - 1.10.2. Diafragma e respiração
 - 1.10.3. Músculos do "core"
 - 1.10.4. Core e sua importância no Yoga

Módulo 2. Patologias Mais Comuns

- 2.1. Patologias da coluna
 - 2.1.1. Protusões
 - 2.1.2. Hérnias
 - 2.1.3. Hiperlordose
 - 2.1.4. Retificações
- 2.2. Doenças degenerativas
 - 2.2.1. Artrose
 - 2.2.2. Distrofia muscular
 - 2.2.3. Osteoporose
 - 2.2.4. Espondilose

- 2.3. Lombalgia e ciática
 - 2.3.1. Dor lombar
 - 2.3.2. Ciática
 - 2.3.3. Síndrome piramidal
 - 2.3.4. Trocanterite
- 2.4. Escoliose
 - 2.4.1. Entendendo a escoliose
 - 2.4.2. Tipos
 - 2.4.3. O que devemos fazer
 - 2.4.4. Coisas a evitar
- 2.5. Desalinhamento dos joelhos
 - 2.5.1. Genu vago
 - 2.5.2. Genu Varo
 - 2.5.3. Genu flexo
 - 2.5.4. Genu recurvatum
- 2.6. Ombros e cotovelos
 - 2.6.1. Bursite
 - 2.6.2. Síndrome subacromial
 - 2.6.3. Epicondilite
 - 2.6.4. Epitrocleite
- 2.7. Joelhos
 - 2.7.1. Dor patelofemoral
 - 2.7.2. Condropatia
 - 2.7.3. Lesões meniscais
 - 2.7.4. Tendinite pata de ganso
- 2.8. Pulsos e tornozelos
 - 2.8.1. Síndrome do túnel do carpo
 - 2.8.2. Torções
 - 2.8.3. Joanetes
 - 2.8.4. Pé chato e pé cavo

tech 22 | Estrutura e conteúdo

- 2.9. Bases posturais
 - 2.9.1. Diferentes planos
 - 2.9.2. Técnica de prumo
 - 2.9.3. Síndrome cruzada superior
 - 2.9.4. Síndrome cruzada inferior
- 2.10. Doenças autoimunes
 - 2.10.1. Definição
 - 2.10.2. Lupus
 - 2.10.3. Doença de Crohn
 - 2.10.4. Artrite

Módulo 3. Sistema Fascial

- 3.1. Fáscia
 - 3.1.1. História
 - 3.1.2. Fáscia vs. Aponeurose
 - 3.1.3. Tipos
 - 3.1.4. Funções
- 3.2. Tipos de mecanorreceptores e sua importância nos diferentes estilos de Yoga
 - 3.2.1. Importância
 - 3.2.2. Golgi
 - 3.2.3. Paccini
 - 3.2.4. Ruffini
- 3.3. Cadeias Miofasciais
 - 3.3.1. Definição
 - 3.3.2. Importância no Yoga
 - 3.3.3. Conceito de tensegridade
 - 3.3.4. Os três diafragmas
- 3.4. LPS: Linha Posterior Superficial
 - 3.4.1. Definição
 - 3.4.2. Vias anatômicas
 - 3.4.3. Posturas passivas
 - 3.4.4. Posturas ativas





Estrutura e conteúdo | 23 tech

	3.5.	LAS:	Linha	Anterior	Su	perficial
--	------	------	-------	----------	----	-----------

- 3.5.1. Definição
- 3.5.2. Vias anatômicas
- 3.5.3. Posturas passivas
- 3.5.4. Posturas ativas

3.6. LL: Linha Lateral

- 3.6.1. Definição
- 3.6.2. Vias anatômicas
- 3.6.3. Posturas passivas
- 3.6.4. Posturas ativas

3.7. LE: Linha Espiral

- 3.7.1. Definição
- 3.7.2. Vias anatômicas
- 3.7.3. Posturas passivas
- 3.7.4. Posturas ativas

3.8. Linhas funcionais

- 3.8.1. Definição
- 3.8.2. Vias anatômicas
- 3.8.3. Posturas passivas
- 3.8.4. Posturas ativas

3.9. Linhas dos braços

- 3.9.1. Definição
- 3.9.2. Vias anatômicas
- 3.9.3. Posturas passivas
- 3.9.4. Posturas ativas

3.10. Principais desequilíbrios

- 3.10.1. Padrão ideal
- 3.10.2. Grupo de flexão e extensão
- 3.10.3. Grupo de abertura e fechamento
- 3.10.4. Padrão inspiratório e expiratório





tech 26 | Metodologia

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.



Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo"



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.



Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira"

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.



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.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



Metodologia | 29 tech

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. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso 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.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.

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 que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



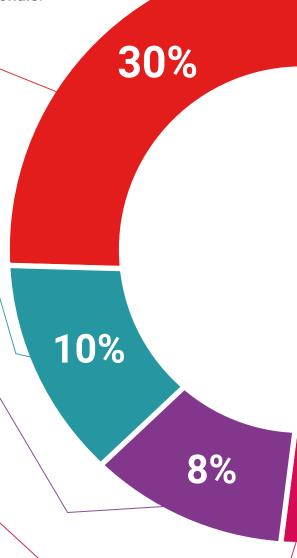
Práticas de habilidades e competências

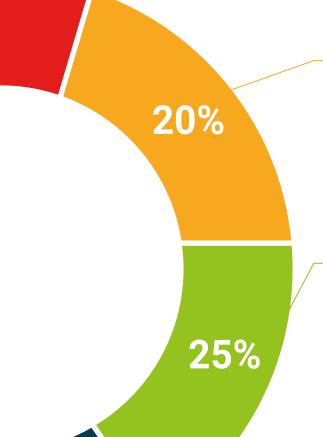
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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.





4%

Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



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".

Testing & Retesting

 \bigcirc

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.





tech 34 | Certificado

Este **Programa Avançado de Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: Programa Avançado de Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico

Modalidade: **online**Duração: **6 meses**



PROGRAMA AVANÇADO

de

Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico

Este é um curso próprio desta Universidade, com duração de 450 horas, com data de início dd/mm/aaaa e data final dd/mm/aaaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública em 28 de junho de 2018.

Em 17 de junho de 2020





Para a prática profissional em cada país, este certificado deverá ser necessariamente acompanhado de um diploma universitário emitido pela autoridade local compete

único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titul

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

tech universidade technológica Programa Avançado Patologias Tratadas com Yoga Terapêutico » Modalidade: online Duração: 6 meses » Certificado: TECH Universidade Tecnológica » Horário: no seu próprio ritmo

» Provas: online

