

# Curso

## Prevenção de Lesões

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Prevenção de Lesões

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/prevencao-lesoes](http://www.techtute.com/br/fisioterapia/curso/prevencao-lesoes)

# 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

Certificado

---

*pág. 28*

01

# Apresentação

O trabalho preventivo é fundamental na Fisioterapia Esportiva. Uma função que se estende à intervenção com o paciente de maneira educativa e poderá envolver a manutenção da forma física adequada para a atividade. Este curso oferece ao profissional a possibilidade de aprender todos os aspectos necessários para crescer neste campo de atuação da forma mais eficiente possível.





“

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

A sociedade atual atribui grande importância aos benefícios do exercício físico e do esporte, aumentando o número de praticantes com uma série de riscos, devido à natureza intrínseca dos exercícios e das próprias modalidades esportivas. Por este motivo, é necessário conhecer, identificar e avaliar os fatores predisponentes e os tipos de lesões mais comuns a fim de estabelecer e projetar intervenções seguras e eficazes, tanto para a prevenção de lesões como para seu melhor tratamento.

Um compilado completo que será extremamente útil e interessante para que os profissionais possam crescer em sua profissão.

Ao longo desta capacitação, o profissional de fisioterapia aprenderá sobre os processos de lesão e o planejamento de meios diagnósticos, funcionais, terapêuticos e preventivos que garantam a plena recuperação funcional da pessoa lesionada.

Além disso, será possível adquirir conhecimentos de áreas avançadas de avaliação, permitindo ao fisioterapeuta maximizar os recursos terapêuticos no processo de assistência ao esportista.

Por último, realizaremos uma capacitação que permitirá ao profissional desenvolver modelos de atendimento baseando-se nas evidências mais atuais observadas em ambientes esportivos habituais.

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

- ♦ A mais recente tecnologia em software e-learning
- ♦ Sistema de ensino extremamente visual, apoiado por conteúdos gráficos e esquemáticos de fácil assimilação e compreensão
- ♦ Desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas que atuam na área
- ♦ Sistemas de vídeo interativo de última geração
- ♦ Ensino apoiado na prática online
- ♦ Sistemas de atualização e reciclagem permanentes
- ♦ Aprendizagem autorregulada: total compatibilidade com outras atividades
- ♦ Exercícios práticos para autoavaliação e verificação da aprendizagem
- ♦ Grupos de apoio e sinergias educacionais: perguntas ao especialista, fóruns de discussão e conhecimento
- ♦ Comunicação direta com o professor e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Acesso a todo o conteúdo desde qualquer dispositivo fixo ou portátil com conexão à internet
- ♦ Bancos de documentação complementar disponíveis permanentemente, inclusive após o curso



*Uma capacitação destinada aos profissionais de Fisioterapia, permitindo acessá-la de qualquer lugar com absoluta flexibilidade e conciliá-la com outras atividades profissionais”*

“

*Uma capacitação eficaz que irá conduzi-lo através de um processo de aprendizagem estimulante para adquirir todo o conhecimento de um especialista na área”*

A equipe de professores da TECH é formada por profissionais atuantes. Desta forma, garantimos ao aluno obter uma qualificação atualizada. Uma equipe multidisciplinar de profissionais capacitados e experientes em diferentes âmbitos, que desenvolverão o conhecimento teórico de forma eficiente, mas, sobretudo, colocarão à disposição do Curso o conhecimento prático derivado de sua própria experiência: uma das qualidades que diferenciam esta capacitação.

Este domínio do assunto é complementado pela eficácia do formato metodológico deste Curso. Desenvolvido por uma equipe de especialistas em *e-learning* esta capacitação integra os últimos avanços da tecnologia educacional. Assim, o aluno poderá estudar com uma série de ferramentas multimídia confortáveis e versáteis, que lhe darão a funcionalidade necessária na sua capacitação.

Este programa se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas: uma abordagem que considera a aprendizagem como um processo extremamente prático. Para consegui-lo remotamente, utilizaremos a prática online: com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo e o Learning from an Expert, onde o aluno poderá adquirir o conhecimento como se estivesse vivenciando o cenário que está aprendendo naquele momento. Um conceito que permitirá integrar e consolidar a aprendizagem de uma forma mais realista e permanente.

*Nosso conceito inovador de prática online lhe dará a oportunidade de aprender através de uma experiência imersiva, proporcionando uma integração mais rápida e uma visão muito mais realista do conteúdo: “Learning from an Expert”.*



# 02

## Objetivos

Este curso foi desenvolvido para tornar-se uma ferramenta de crescimento pessoal e profissional para os fisioterapeutas. O objetivo é conduzir o aluno através de uma capacitação que permitirá adquirir os conhecimentos e técnicas mais atualizadas para uma prática avançada e competitiva nesta área.





“

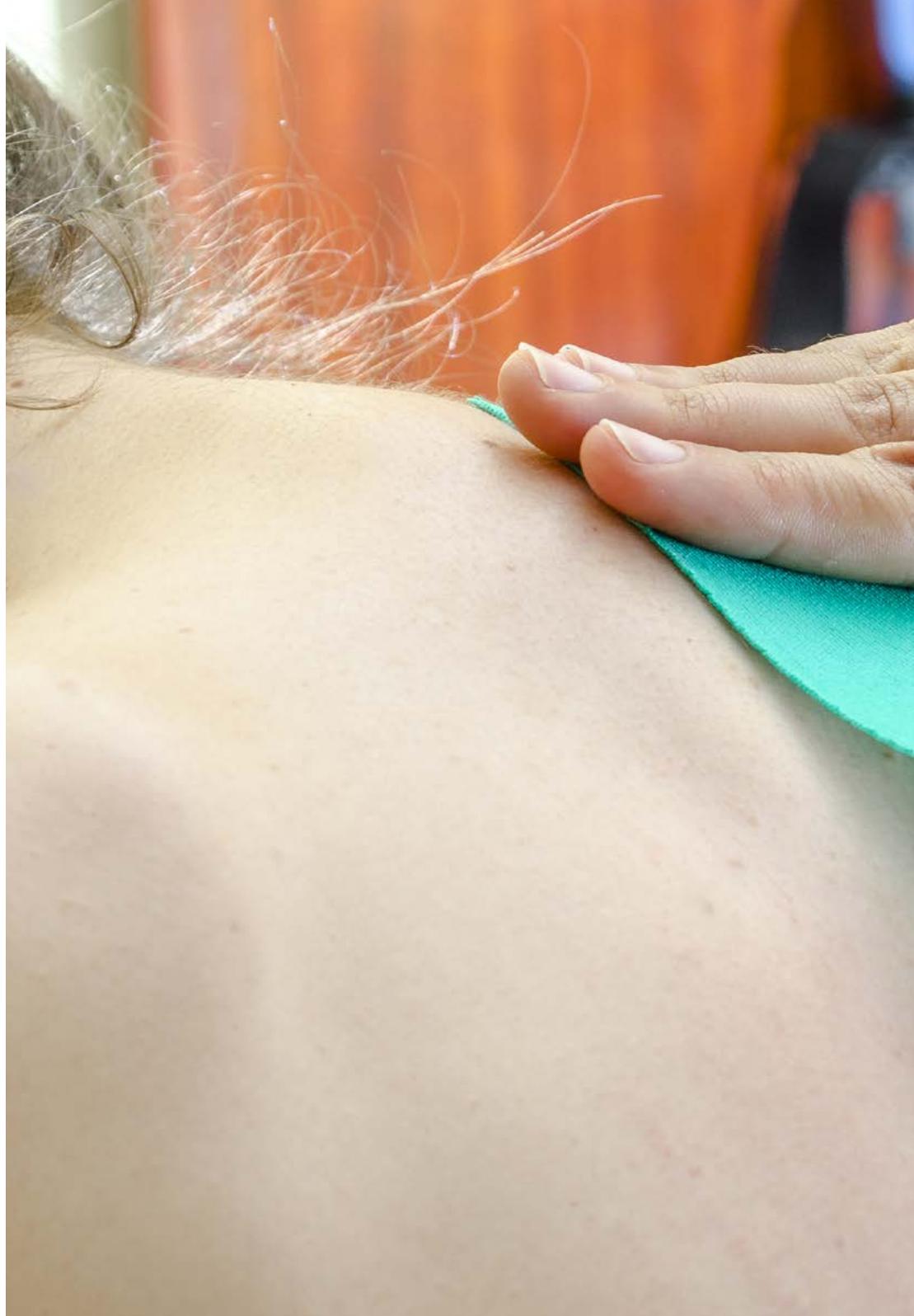
*Aprenda e ensine aos seus pacientes as mais inovadoras técnicas de prevenção de lesões e torne-se um grande aliado em seu sucesso no esporte"*



## Objetivos gerais

---

- Compreender a patologia mecânica das lesões esportivas mais comuns, por região ou esporte
- Desenvolver a partir dos fundamentos da Fisioterapia Baseada em Evidências, as opções de tratamento para uma melhor compreensão das lesões e sua abordagem
- Ter o conhecimento avançado do exame do aparelho locomotor e das alterações que podem ser encontradas no mesmo
- Compreender os fundamentos das abordagens modernas de gerenciamento da dor, reparo de tecidos e distúrbios de movimento normal, necessários para um gesto esportivo correto
- Elaborar um diagnóstico de fisioterapia de acordo com padrões internacionalmente reconhecidos e ferramentas de validação científica
- Gerenciar habilidades de avaliação funcional com base em entrevistas, observação, medição e planejamento de intervenções de fisioterapia
- Executar, dirigir e coordenar o plano de intervenção fisioterapêutica, levando em conta os princípios de individualidade dos pacientes, utilizando as ferramentas terapêuticas da fisioterapia, ou seja, os diferentes métodos, procedimentos, ações e técnicas para tratar as alterações causadas por lesões esportivas, relacionando o conhecimento fisiopatológico atual com o tratamento fisioterapêutico
- Avaliar a evolução dos resultados obtidos com o tratamento de acordo com os objetivos e os critérios estabelecidos e, se necessário, redesenhar esses objetivos e adaptar o plano de intervenção ou tratamento





## Objetivos específicos

---

- ♦ Realizar uma avaliação do estado funcional do atleta
- ♦ Determinar o diagnóstico fisioterapêutico na área esportiva
- ♦ Aplicar corretamente os diferentes métodos e técnicas de prevenção que podem ser usados com o atleta
- ♦ Integrar o processo de intervenção fisioterapêutica na prevenção e reabilitação de lesões

“

*Um processo altamente qualificado desenvolvido para capacitar os melhores profissionais em Fisioterapia Esportiva”*

# 03

## Direção do curso

Como parte do conceito de qualidade total do nosso Curso, temos orgulho de colocar à sua disposição um corpo docente de altíssimo nível, selecionado pela experiência comprovada no campo da educação. São profissionais de diferentes áreas e competências que formam uma equipe multidisciplinar completa. Uma oportunidade única de aprender com os melhores.



“

*Através da experiência de profissionais da área e com base na realidade do setor, você aprenderá de uma forma contextual e realista”*

## Direção



### Dr. Rafael Martínez Gómez

- ♦ CEO e fundador da RehabMG
- ♦ Doutor em Atividade Física e Ciências do Esporte
- ♦ Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Formado em Fisioterapia

## Professores

### Sr. Alejandro Mainzer Zamora

- ♦ Preparador Físico
- ♦ Mestrado em Análise de Desempenho no Futebol
- ♦ Graduado em Fisioterapia pela Universidade Francisco de Vitória
- ♦ Graduado no INEF. Ciências da Atividade Física e do Esporte



# 04

## Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste curso foi desenvolvido pelos diferentes professores deste programa, com um objetivo claro: assegurar que nossos alunos adquiram cada uma das habilidades necessárias para se tornarem verdadeiros especialistas nesta área.

Um programa abrangente e bem estruturado que conduzirá o aluno aos mais altos padrões de qualidade e sucesso.



“

*Um plano de estudos completíssimo que irá conduzi-lo, de forma gradual, através dos conhecimentos requeridos pelo profissional da Fisioterapia Esportiva. Com um diferencial significativo: a nossa vocação para a excelência”*

## Módulo 1. Prevenção de Lesões

- 1.1. Estilo de vida e hábitos motores como fatores de risco
  - 1.1.1. Motricidade natural e cultural
  - 1.1.2. Hábitos motores atuais e doenças da civilização
  - 1.1.3. Tríade da modernidade
- 1.2. Prevenção primária, secundária e terciária
  - 1.2.1. Esquema de abordagem dos fatores de risco
  - 1.2.2. Conceito de disfunção
  - 1.2.3. Princípios básicos da prevenção para avaliação e prescrição do movimento
- 1.3. Capacidades perceptivo-motoras como base para um movimento inteligente e saudável
- 1.4. Metodologia e objetivos na abordagem preventiva
- 1.5. Sistema postural e interpretação de diferentes autores
- 1.6. Sistema fascial
  - 1.6.1. Funções do tecido conjuntivo e da fáscia
  - 1.6.2. Conceito de cadeias estáticas e diafragmas
  - 1.6.3. Disfunção do sistema fascial e sintomas comuns
  - 1.6.4. FásCIAS saudáveis e treinamento
- 1.7. Avaliação postural estática, dinâmica e funcional
  - 1.7.1. Detecção precoce
  - 1.7.2. Disfunções posturais como fatores de risco
- 1.8. A respiração e seu papel na postura e estabilidade
- 1.9. Propriocepção e prevenção
- 1.10. Prevenção ativa





“

*Um completo plano de estudos, estruturado em módulos didáticos cuidadosamente elaborados e orientados a uma aprendizagem de alto impacto educacional”*

# 05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.





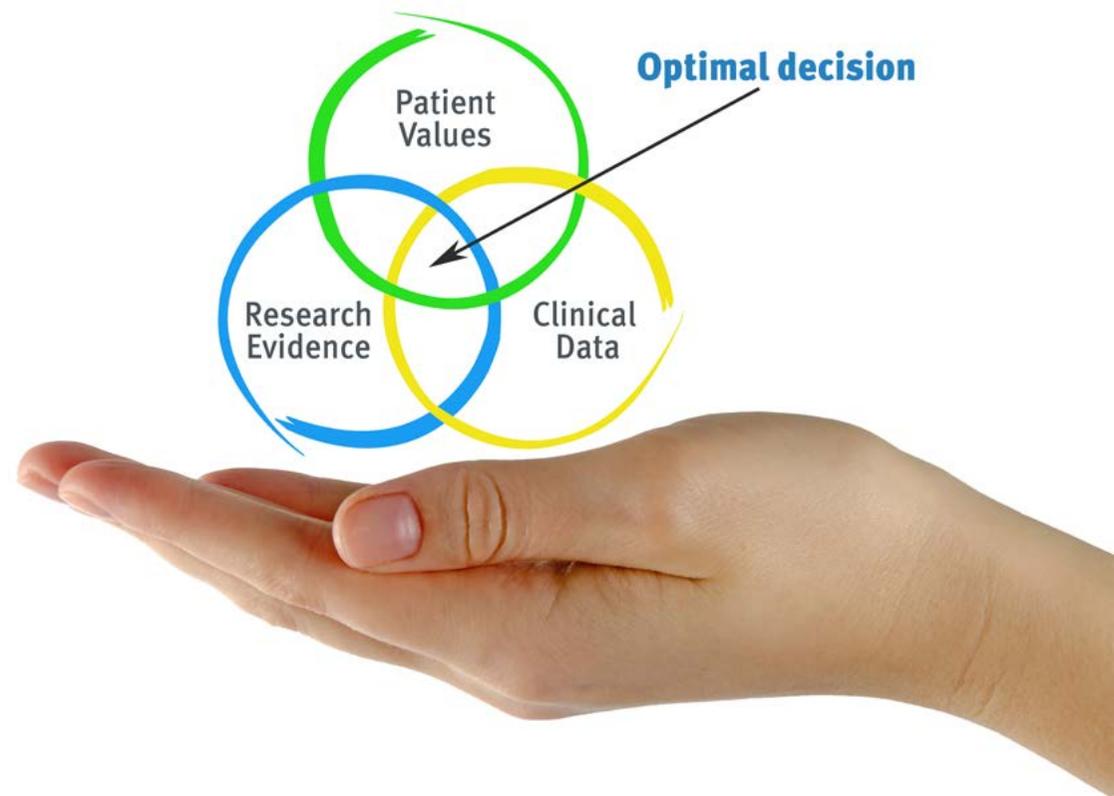
“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

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



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso estudado seja fundamentado na vida profissional atual, recriando as condições reais da prática profissional da fisioterapia.

“

*Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais e complexas para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida através das habilidades práticas, permitindo ao fisioterapeuta/profissional de cinesiologia uma melhor integração com o mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O fisioterapeuta/profissional de cinesiologia aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já capacitou mais de 65.000 fisioterapeutas/profissionais de cinesiologia com um sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning lhe permitirá aprender com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais na sua capacitação, desenvolvendo seu espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões, ou seja, uma equação de sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A pontuação geral do nosso sistema de aprendizagem é 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo didático foi criado especialmente para o programa pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH aproxima o aluno das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda dos procedimentos atuais de fisioterapia/cinesioterapia. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

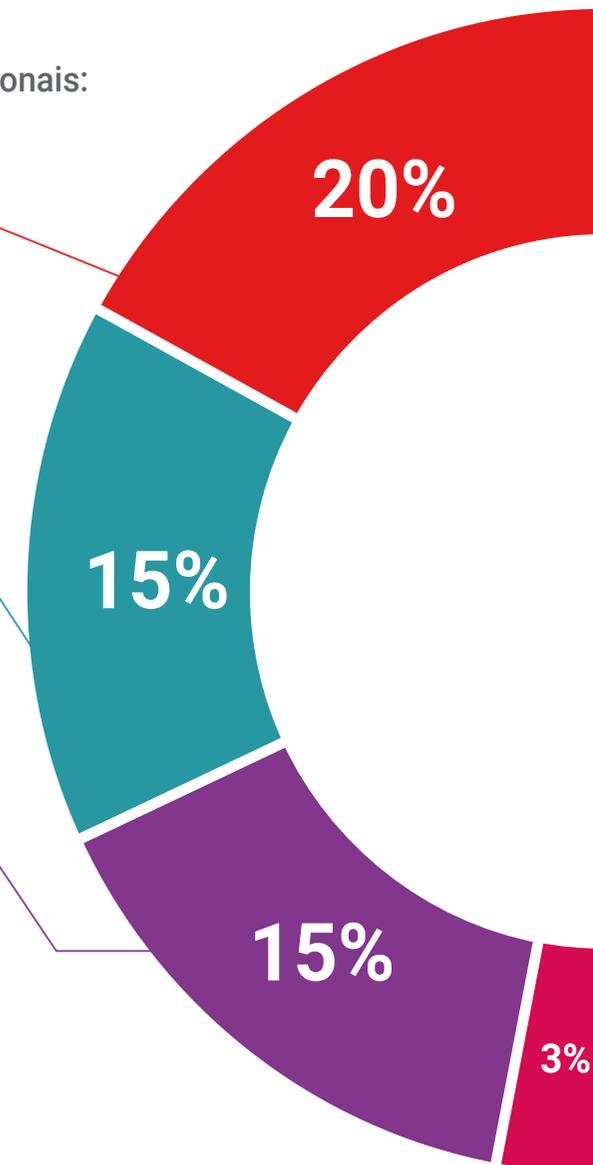
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

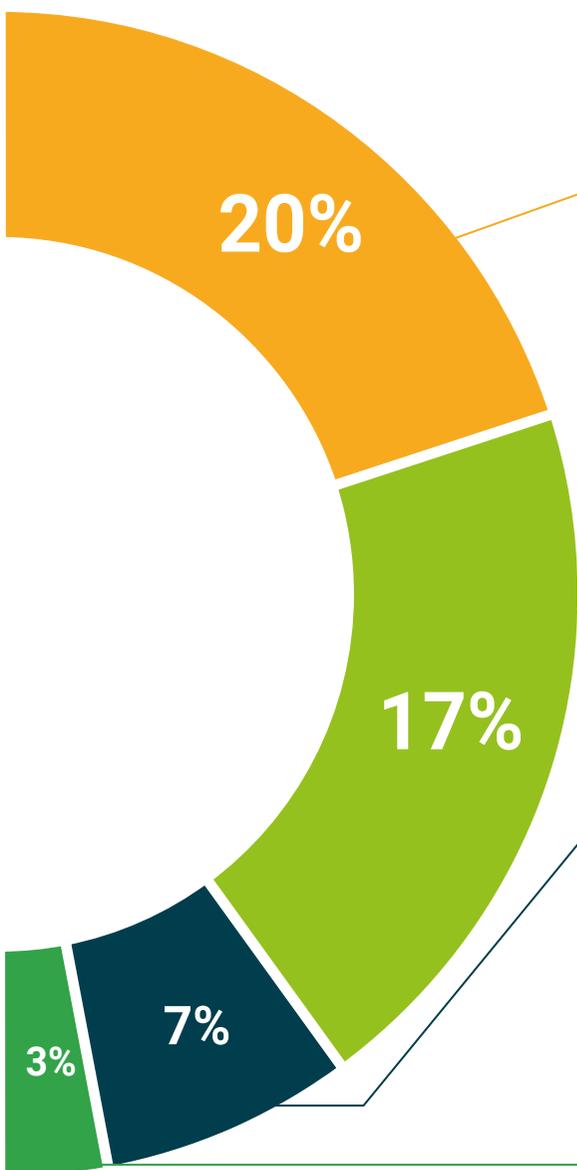
Este sistema exclusivo para a apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentamos casos reais em que o especialista guia o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



#### Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

# Certificado

O Curso de Prevenção de Lesões garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Prevenção de Lesões** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

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

Título: **Curso de Prevenção de Lesões**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Reconhecido pela NBA



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

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

**tech** universidade  
tecnológica

**Curso**  
Prevenção de Lesões

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

# Curso

## Prevenção de Lesões

Reconhecido pela NBA

