

# Curso de Especialização

Prescrição, Metodologia e Fundamentos  
para o Treino de Força

Reconhecido pela NBA





## Curso de Especialização Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso-especializacao/curso-especializacao-prescricao-metodologia-fundamentos-treino-forca](http://www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso-especializacao/curso-especializacao-prescricao-metodologia-fundamentos-treino-forca)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

Especializar-se em Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força no âmbito fisioterapêutico, ministrado por prestigiados especialistas da área com vasta experiência no setor, que depositaram todo o seu conhecimento na elaboração meticulosa e detalhada desta especialização de elevado rigor científico.

Uma oportunidade única de se destacar num setor emergente e com grande procura de profissionais.





“

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

O treino de força para atletas é um elemento fundamental na prevenção e no tratamento de doenças crónicas não transmissíveis. O treino clínico supervisionado por um fisioterapeuta reduz a fraqueza muscular e o risco de lesões, pois é um método eficaz para aumentar a massa muscular e a força.

Qualquer processo de treino de força tem necessariamente de ser acompanhado por uma estratégia periodizada de avaliação neuromuscular, que nos permita fornecer dados objetivos sobre a resposta do sujeito, bem como o método proposto para atingir os nossos objetivos.

Um dos objetivos habituais ao iniciar uma rotina de treinamento físico em Fisioterapia é trabalhar ou recuperar a força muscular. Para isso, este treino deve incluir exercícios de resistência progressiva, a fim de alcançar uma condição física ideal e prevenir lesões. Neste Curso de Especialização, o aluno aprofundará a Prescrição, a Metodologia e os Fundamentos do Treino de Força para Fisioterapeutas.

O aluno deste Curso de Especialização terá uma capacitação diferenciada em relação aos seus colegas de profissão, podendo trabalhar em todas as áreas do desporto como especialista em Treino de Força no domínio fisioterapêutico.

Cada matéria conta com verdadeiros especialistas na área para proporcionar a melhor capacitação teórica e toda a sua vasta experiência prática, o que torna este Curso de Especialização único.

Assim, na TECH propusemo-nos a criar conteúdos da mais alta qualidade de ensino e educação que transformarão os nossos estudantes em profissionais de sucesso, seguindo os mais altos padrões de qualidade no ensino a nível internacional. Portanto, mostramos-lhe este Curso de Especialização com um conteúdo rico e que o ajudará a alcançar a elite em fisioterapia. Além disso, como é um Curso de Especialização online, o aluno não está condicionado a horários fixos ou à necessidade de se deslocar a um local físico, podendo aceder aos conteúdos em qualquer altura do dia, equilibrando o seu trabalho ou vida pessoal com a sua vida académica.

Este **Curso de Especialização em Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força** 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 treino pessoal
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro contém a informação essencial para a prática profissional
- ♦ Exercícios onde o processo de autoavaliação para melhorar a aprendizagem pode ser levado a cabo
- ♦ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras em fisioterapia
- ♦ Lições 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



*Envolve-se no estudo deste Curso de Especialização de elevado rigor científico e melhore as suas competências em treino de força para desportos de alto rendimento"*

“

*Este Curso de Especialização é o melhor investimento que pode fazer na seleção de uma especialização de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos como treinador pessoal, obterá um certificado da TECH"*

O corpo docente inclui profissionais que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

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

A conceção desta especialização baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos na área.

*Especialize-se e destaque-se num setor com uma grande afluência de profissionais.*

*Aumente os seus conhecimentos em Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força com esta capacitação de alto nível.*



# 02 Objetivos

O principal objetivo desta especialização é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o fisioterapeuta possa dominar de forma prática e rigorosa a Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força.



“

*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

---

- ♦ Aprofundar os conhecimentos baseados nas mais recentes provas científicas com plena aplicabilidade no campo prático do Treino de Força
- ♦ Dominar todos os métodos mais avançados de Treino de Força
- ♦ Aplicar com certeza os métodos de treino mais atualizados para a melhoria do desempenho desportivo no que a Força se refere
- ♦ Dominar eficazmente o treino de força para melhorar o rendimento nos desportos de tempo de marca, bem como nos desportos situacionais
- ♦ Dominar os princípios que regem a Fisiologia do Exercício e a Bioquímica
- ♦ Aprofundar nos princípios que regem a Teoria dos Sistemas Dinâmicos Complexos no que diz respeito ao Treino de Força
- ♦ Integrar com sucesso o treino de força para a melhoria das Competências Motoras imersas no desporto
- ♦ Dominar com sucesso todos os conhecimentos adquiridos nos diferentes módulos na prática real



*Este Curso de Especialização permite-lhe praticar em contextos simulados, que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para treinar em situações reais”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Prescrição e programação de treino de força

- ◆ Especializar-se e interpretar os aspetos chave do treino de força
- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes componentes da carga
- ◆ Aprofundar aspetos chave de planeamento, periodização e monitorização da carga
- ◆ Obter um conhecimento profundo dos diferentes esquemas para a organização de sessões
- ◆ Gerir os modelos mais comuns de prescrição, monitorização e ajuste

### Módulo 2. Metodologia de treino de força

- ◆ Ter um conhecimento profundo das diferentes propostas metodológicas do treino de Força e a sua aplicabilidade no campo da prática
- ◆ Selecionar os métodos mais adequados às necessidades específicas
- ◆ Reconhecer e aplicar com confiança os diferentes métodos propostos na literatura

### Módulo 3. Teoria do treino de força e bases para o treino estrutural

- ◆ Dominar aprofundadamente os termos teóricos referentes ao treino de força
- ◆ Dominar aprofundadamente os termos teóricos referentes ao treino de potência
- ◆ Dominar os aspetos metodológicos do treino para fins hipertróficos com um sólido conhecimento dos aspetos metodológicos
- ◆ Dominar os aspetos fisiológicos do treino para fins hipertróficos

03

# Direção do curso

A equipa docente tem um amplo prestígio na profissão e são profissionais com anos de experiência de ensino que se juntaram para ajudar a dar um impulso à sua profissão. Para tal, desenvolveram este Curso de Especialização com atualizações recentes na área que permitirão se-se e aumentar as suas competências na matéria.





“

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

## Direção



### Doutor Dardo Rubina

- ♦ CEO da Test and Training
- ♦ Coordenador de Formação Física EDM
- ♦ Preparador físico da Primeira Equipa da EDM
- ♦ Mestrado em (ARD ) COE
- ♦ Certificação EXOS
- ♦ Especialista em Treino de Força para a Prevenção de Lesões, Reabilitação Funcional e Físico-Desportiva
- ♦ Especialista em Treino de Força Aplicado ao Desempenho Físico e Desportivo
- ♦ Especialista em Biomecânica Aplicada e Avaliação Funcional
- ♦ Certificação em Tecnologias de Gestão de Peso e Desempenho Físico
- ♦ Pós-graduação em Atividade Física em Grupos com Patologias
- ♦ Pós-graduação em Prevenção e Reabilitação de Lesões
- ♦ Avaliação Funcional e Certificação de Exercício Corretivo
- ♦ Certificação em Neurologia Funcional
- ♦ Certificado em Estudos Avançados (DEA) Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Doutoramento em (ARD)

## Professores

### Dr. Leandro Carbone

- ♦ Licenciado em Educação Física
- ♦ Especialista em fisiologia do exercício
- ♦ Msc Strength and Conditioning
- ♦ CSCS –NASCA, CISSN – ISSN
- ♦ Club The Strongest na atualidade
- ♦ Parceiro atleta olímpico

### Sr. Juan Masse

- ♦ Diretor do Grupo ATHLON Ciencia
- ♦ Preparador físico em várias equipas profissionais de futebol na América do Sul, professor experiente



# 04

## Estrutura e conteúdo

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





“

*Contamos com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Queremos proporcionar-lhe a melhor capacitação”*

## Módulo 1. Prescrição e programação de treino de força

- 1.1. Introdução e definição de conceitos
  - 1.1.1. Conceitos gerais
    - 1.1.1.1. Planificação, periodização, prescrição
    - 1.1.1.2. Qualidades, métodos, objetivos
    - 1.1.1.3. Complexidade, risco e incerteza
    - 1.1.1.4. Pares complementares
- 1.2. Exercícios
  - 1.2.1. Gerais vs. Específicos
  - 1.2.2. Simples vs. Complexos
  - 1.2.3. Impulsão vs. Balísticos
  - 1.2.4. Cinética e Cinemática
  - 1.2.5. Padrões básicos
  - 1.2.6. Ordem, ênfase, importância
- 1.3. Variáveis de programação
  - 1.3.1. Intensidade
  - 1.3.2. Esforço
  - 1.3.3. Intensão
  - 1.3.4. Volume
  - 1.3.5. Densidade
  - 1.3.6. Carga
  - 1.3.7. Doses
- 1.4. Estruturas de periodização
  - 1.4.1. Microciclo
  - 1.4.2. Mesociclo
  - 1.4.3. Macrociclo
  - 1.4.4. Ciclos Olímpicos
- 1.5. Estruturas da sessão
  - 1.5.1. Hemisférios
  - 1.5.2. Partidas
  - 1.5.3. Weider
  - 1.5.4. Padrões
  - 1.5.5. Músculos



- 1.6. Prescrição
  - 1.6.1. Tabelas carga-esforço
  - 1.6.2. Baseado em %
  - 1.6.3. Com base em variáveis subjetivas
  - 1.6.4. Baseado na velocidade (VBT)
  - 1.6.5. Outros
- 1.7. Previsão e monitorização
  - 1.7.1. Treino baseado na velocidade
  - 1.7.2. Zonas de repetição
  - 1.7.3. Zonas de carga
  - 1.7.4. Tempo e Reps
- 1.8. Planificação
  - 1.8.1. Esquemas de repetição de séries
    - 1.8.1.1. Plateau
    - 1.8.1.2. Step
    - 1.8.1.3. Ondas
    - 1.8.1.4. Escadas
    - 1.8.1.5. Pirâmides
    - 1.8.1.6. *Light-Heavy*
    - 1.8.1.7. *Cluster*
    - 1.8.1.8. *Rest-Pause*
  - 1.8.2. Planificação vertical
  - 1.8.3. Planificação horizontal
  - 1.8.4. Classificações e modelos
    - 1.8.4.1. Constante
    - 1.8.4.2. Linear
    - 1.8.4.3. Linear reversa
    - 1.8.4.4. Blocos
    - 1.8.4.5. Acumulação
    - 1.8.4.6. Ondulante
    - 1.8.4.7. Ondulante reversa
    - 1.8.4.8. Volume-intensidade

- 1.9. Adaptação
  - 1.9.1. Modelo dose-resposta
  - 1.9.2. Robusto-ótimo
  - 1.9.3. Fitness-fadiga
  - 1.9.4. Microdoses
- 1.10. Avaliações e ajustes
  - 1.10.1. Carga autorregulada
  - 1.10.2. Ajustes baseados em VBT
  - 1.10.3. Baseados em RIR e RPE
  - 1.10.4. Baseados em percentagens
  - 1.10.5. Via negativa

## Módulo 2. Metodologia de treino de força

- 2.1. Métodos de treino derivados do *Powerlifting*
  - 2.1.2. Isométrica funcional
  - 2.1.3. Repetições forçadas
  - 2.1.4. Excêntricos nos exercícios de competição
  - 2.1.5. Principais características dos métodos mais utilizados no *Powerlifting*
- 2.2. Métodos de treino derivados da Halterofilia
  - 2.2.1. Método Búlgaro
  - 2.2.2. Método Russo
  - 2.2.3. Origens das metodologias populares na escola de levantamento olímpico
  - 2.2.4. Diferenças entre as concepções búlgara e russa
- 2.3. Métodos de Zatsiorsky
  - 2.3.1. Método de Esforços Máximos (EM)
  - 2.3.2. Método de Esforços Repetidos (ER)
  - 2.3.3. Método de Esforços Dinâmicos (ED)
  - 2.3.4. Componentes de carga e principais características dos Métodos Zatsiorsky
  - 2.3.5. Interpretação e diferenças nas variáveis mecânicas (força, potência e velocidade) reveladas entre EM, RE e DE e a sua resposta interna (PSE)
- 2.4. Métodos piramidais
  - 2.4.1. Clássico ascendente
  - 2.4.2. Clássico descendente
  - 2.4.3. Double

- 2.4.4. Pirâmide Skewed
- 2.4.5. Pirâmide truncada
- 2.4.6. Pirâmide plana ou estável
- 2.4.7. Componentes da carga (volume e intensidade) das diferentes propostas do método piramidal
- 2.5. Métodos de treino derivados do Culturismo e da Musculação
  - 2.5.1. Super séries
  - 2.5.2. Tri-séries
  - 2.5.3. Séries compostas
  - 2.5.4. Séries gigantes
  - 2.5.5. Séries congestionantes
  - 2.5.6. *Wave-Like loading* (Ondulação)
  - 2.5.7. ACT (*Anti-Catabolic Training*)
  - 2.5.8. *Bulk*
  - 2.5.9. *Cluster*
  - 2.5.10. 10x10 Satziorsky
  - 2.5.11. *Heavy Duty*
  - 2.5.12. Escadas
  - 2.5.13. Características e componentes de carga das diferentes abordagens metodológicas dos sistemas de treino de culturismo e da musculação
- 2.6. Métodos derivados do treino desportivo
  - 2.6.1. Pliometria
  - 2.6.2. *Circuit Training*
  - 2.6.3. *Cluster Training*
  - 2.6.4. Contraste
  - 2.6.5. Principais características dos métodos de treino de força derivados do treino desportivo
- 2.7. Métodos do treino não convencional e do *Crossfit*
  - 2.7.1. EMOM (Every Minute on the Minute)
  - 2.7.2. Tabata
  - 2.7.3. AMRAP (As Many Reps as Possible)
  - 2.7.4. *For Time*
  - 2.7.5. Principais características dos métodos de treino de força derivados do *Crossfit*

- 2.8. Treino Baseado na Velocidade (VBT)
  - 2.8.1. Fundamentos teóricos
  - 2.8.2. Considerações práticas
  - 2.8.3. Dados próprios
- 2.9. O Método Isométrico
  - 2.9.1. Conceitos e fundamentos fisiológicos das tensões isométricas
  - 2.9.2. Proposta de Yuri Verkhoshansky
- 2.10. Metodologia de *Repeat Power Ability* (RPA) por Alex Natera
  - 2.10.1. Fundamentos teóricos
  - 2.10.2. Aplicação prática
  - 2.10.3. Dados públicos vs. Dados próprios
- 2.11. Metodologia de treino proposta por Fran Bosch
  - 2.11.1. Fundamentos teóricos
  - 2.11.2. Aplicação prática
  - 2.11.3. Dados públicos vs. Dados próprios
- 2.12. Metodologia Trifásica de Cal Dietz e Matt Van Dyke
  - 2.12.1. Fundamentos teóricos
  - 2.13.2. Aplicação prática
- 2.13. Novas tendências no treino excêntrico quase isométrico
  - 2.13.1. Argumentos neurofisiológicos e análise das respostas mecânicas utilizando transdutores de posição e plataformas de força para cada abordagem de treino de força

### Módulo 3. Teoria do treino de força e bases para o treino estrutural

- 3.1. Força, a sua concetualização e terminologia
  - 3.1.1. Força do ponto de vista mecânico
  - 3.1.2. Força do ponto de vista fisiológico
  - 3.1.3. Conceito de défice de força
  - 3.1.4. Conceito de força aplicada
  - 3.1.5. Conceito de força útil

- 3.1.6. Terminologia no treino de força
  - 3.1.6.1. Força máxima
  - 3.1.6.2. Força explosiva
  - 3.1.6.3. Força elástica explosiva
  - 3.1.6.4. Força de reflexo elástico explosivo
  - 3.1.6.5. Força balística
  - 3.1.6.6. Força rápida
  - 3.1.6.7. Potência explosiva
  - 3.1.6.8. Força de velocidade
  - 3.1.6.9. Força de resistência
- 3.2. Conceitos relacionados com a potência I
  - 3.2.1. Definição de potência
    - 3.2.1.1. Aspectos conceptuais de potência
    - 3.2.1.2. Importância do poder no contexto do desempenho desportivo
    - 3.2.1.3. Clarificação da terminologia relacionada com a potência
  - 3.2.2. Fatores que contribuem para a o desenvolvimento da potência máxima
  - 3.2.3. Aspectos estruturais condicionando a produção de energia
    - 3.2.3.1. Hipertrofia muscular
    - 3.2.3.2. Composição muscular
    - 3.2.3.3. Relação entre cortes transversais de fibra rápida e lenta
    - 3.2.3.4. Longitude muscular e o seu efeito na contração muscular
    - 3.2.3.5. Quantidade e características dos componentes elásticos
  - 3.2.4. Aspectos neurais que condicionam a produção de energia
    - 3.2.4.1. Potencial de ação
    - 3.2.4.2. Velocidade de recrutamento da unidade motora
    - 3.2.4.3. Coordenação intramuscular
    - 3.2.4.4. Coordenação intermuscular
    - 3.2.4.5. Estado muscular anterior (PAP)
    - 3.2.4.6. Mecanismos de reflexo neuromuscular e a sua incidência
- 3.3. Conceitos relacionados com a potência II
  - 3.3.1. Aspectos teóricos da compreensão da curva força-tempo
    - 3.3.1.1. Impulso de força
    - 3.3.1.2. Fases da curva força-tempo
    - 3.3.1.3. Fase de aceleração da curva força-tempo
    - 3.3.1.4. Zona de aceleração máxima da curva força-tempo
    - 3.3.1.5. Fase de desaceleração da curva força-tempo
  - 3.3.2. Aspectos teóricos da compreensão das curvas de poder
    - 3.3.2.1. Curva tempo-potência
    - 3.3.2.2. Curva de potência-deslocamento
    - 3.3.2.3. Carga de trabalho ótima para o desenvolvimento máximo de energia
- 3.4. Relacionar conceitos de força e a sua ligação com o rendimento desportivo
  - 3.4.1. Objetivo do treino de força
  - 3.4.2. Relação da potência com o ciclo ou fase de treino
  - 3.4.3. Relação entre a força máxima e a potência
  - 3.4.4. Relação entre a potência e a melhoria do rendimento desportivo
  - 3.4.5. Relação entre a força e o rendimento desportivo
  - 3.4.6. Relação entre a força e a velocidade
  - 3.4.7. Relação entre a força e o salto
  - 3.4.8. Relação entre a força e mudanças de direção
  - 3.4.9. Relação entre a força e outros aspetos do rendimento desportivo
    - 3.4.9.1. Máxima força e seus efeitos de treino
- 3.5. Sistema Neuromuscular (Treino Hipertrófico)
  - 3.5.1. Estrutura e função
  - 3.5.2. Unidade motora
  - 3.5.3. Teoria do deslizamento
  - 3.5.4. Tipos de fibras
  - 3.5.5. Tipos de contração
- 3.6. Respostas e adaptações do sistema neuromuscular (Treino Hipertrófico)
  - 3.6.1. Adaptações no impulso nervoso
  - 3.6.2. Adaptações na ativação muscular
  - 3.6.3. Adaptações na sincronização de unidades motoras
  - 3.6.4. Adaptações em coativação antagonista
  - 3.6.5. Adaptações nas parcerias
  - 3.6.6. Pré-ativação muscular
  - 3.6.7. *Stiffness* muscular

- 3.6.8. Reflexões
- 3.6.9. Modelos internos de memórias motoras
- 3.6.10. A tonificação muscular
- 3.6.11. Velocidade de potencial de ação
- 3.7. Hipertrofia
  - 3.7.1. Introdução
    - 3.7.1.1. Hipertrofia paralela e em série
    - 3.7.1.2. Hipertrofia Sarcoplasmática
  - 3.7.2. Células satélites
  - 3.7.3. Hiperplasia
- 3.8. Mecanismos que induzem a Hipertrofia
  - 3.8.1. Mecanismo indutor de hipertrofia: tensão mecânica
  - 3.8.2. Mecanismo indutor de hipertrofia: stress metabólico
  - 3.8.3. Mecanismo indutor de hipertrofia: danos musculares
- 3.9. Variáveis para a programação de treino para a hipertrofia
  - 3.9.1. Volume
  - 3.9.2. Intensidade
  - 3.9.3. Frequência
  - 3.9.4. Carga
  - 3.9.5. Densidade
  - 3.9.6. Seleção de exercícios
  - 3.9.7. Ordem na execução de exercícios
  - 3.9.8. Tipos de ação muscular
  - 3.9.9. Duração dos intervalos de descanso
  - 3.9.10. Duração das repetições
  - 3.9.11. ROM do movimento
- 3.10. Principais fatores que influenciam o desenvolvimento hipertrófico ao mais alto nível
  - 3.10.1. Genética
  - 3.10.2. Idade
  - 3.10.3. Sexo
  - 3.10.4. Status do treino





“

*Uma experiência de aprendizagem 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*.





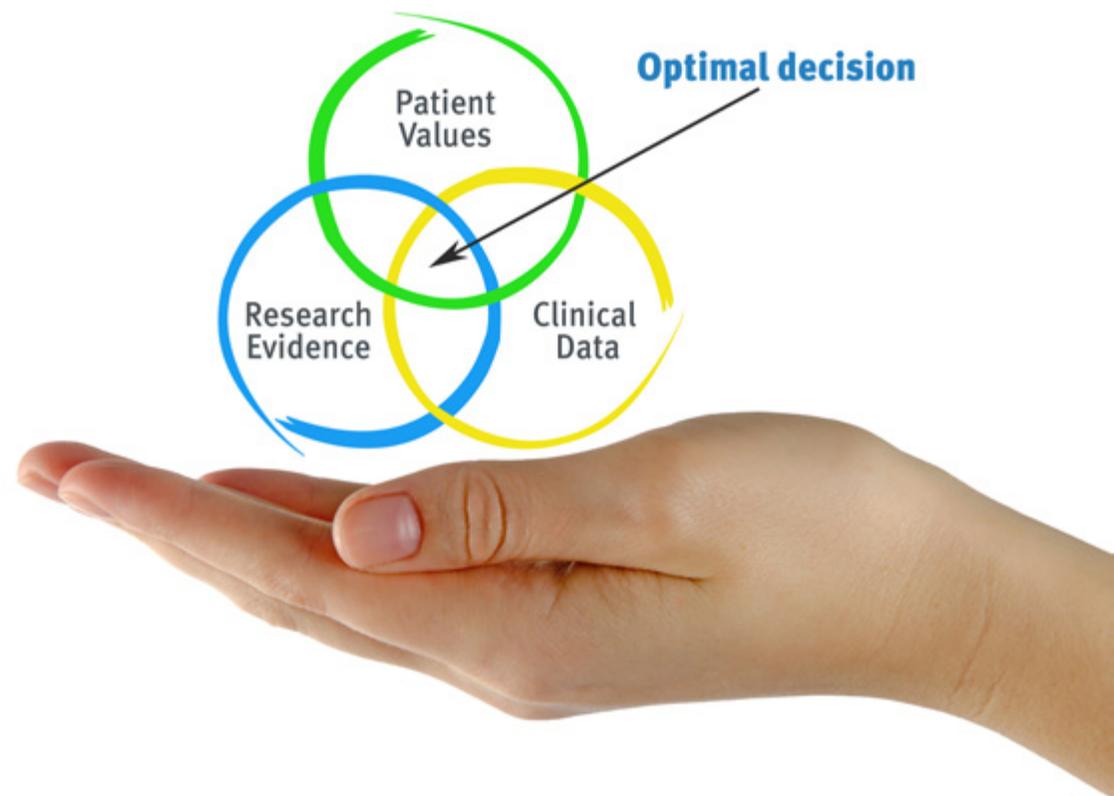
“

*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 fisioterapeutas/cinesiologistas 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 se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

*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 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como 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 fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 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 educador 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).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. 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 e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. 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

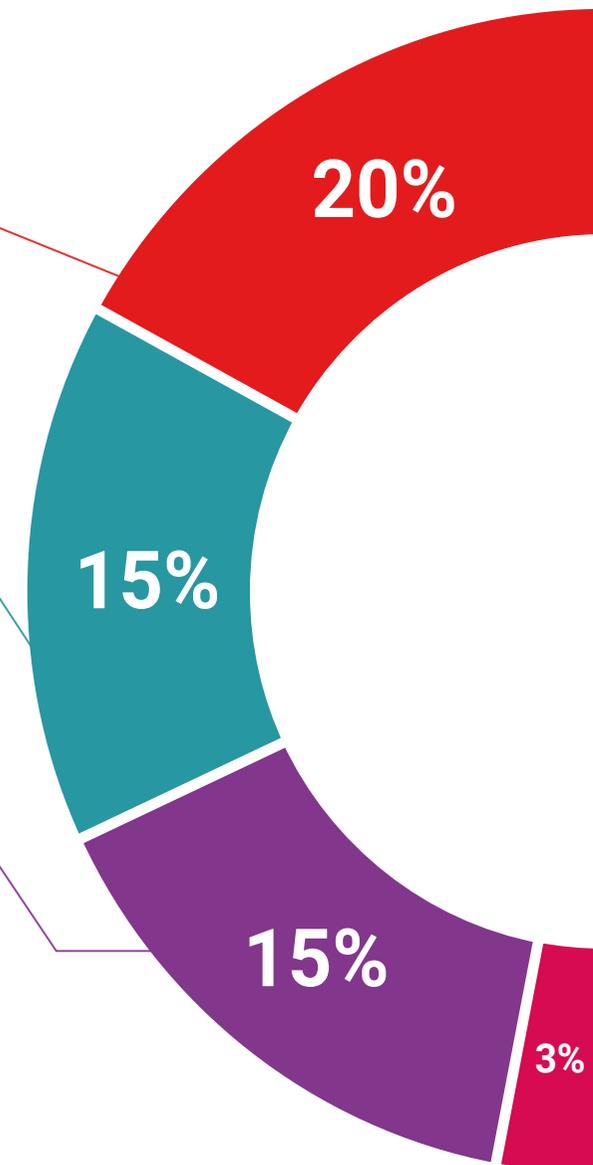
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

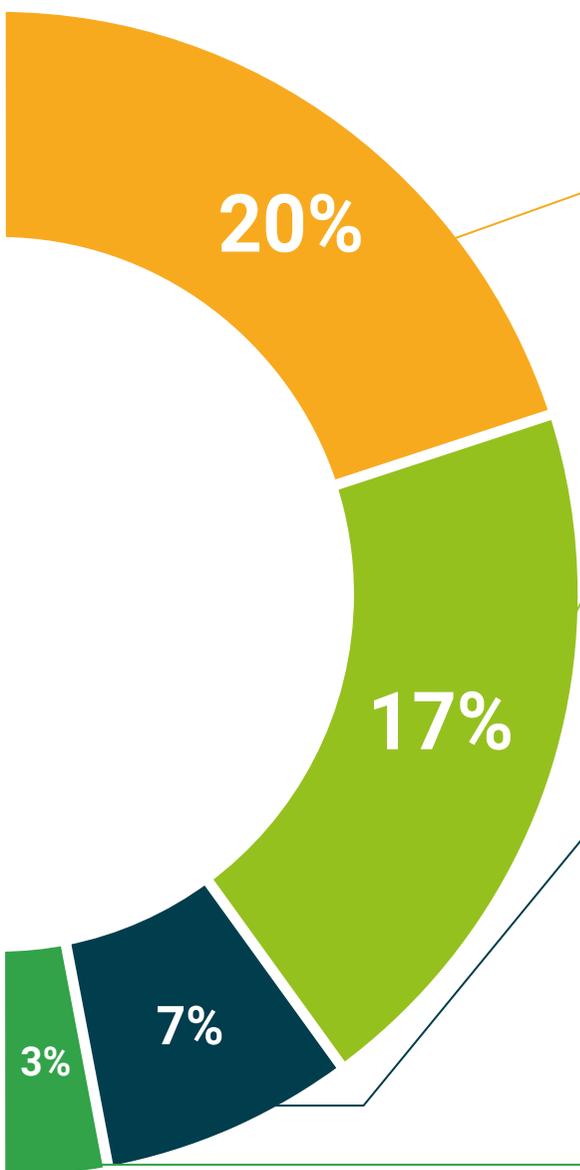
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera 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 Especialização em Prescrição, Metodologia e Bases para o Treino de Força garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso de Especialização 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 Especialização em Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força** 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 de Especialização** 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 Especialização em Prescrição, Metodologia e Fundamentos para o Treino de Força**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 horas**

Reconhecido pela **NBA**



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



**Curso de Especialização**  
Prescrição, Metodologia  
e Fundamentos para  
o Treino de Força

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

Prescrição, Metodologia e Fundamentos  
para o Treino de Força

Reconhecido pela NBA

