

# Curso

## Personal Training para Médicos

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica





## Curso

### Personal Training para Médicos

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

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/medicina/curso/personal-training-medicos](http://www.techtitute.com/pt/medicina/curso/personal-training-medicos)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 20*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

01

# Apresentação

A reabilitação desportiva dos profissionais que sofreram uma lesão requer sessões de treino personalizadas, dirigidas por profissionais especializados, adaptadas às condições físicas e às necessidades dos pacientes, com o único objetivo de conseguir uma recuperação rápida. Por este motivo, a TECH pretende capacitar os médicos na reabilitação deste tipo de doentes de uma forma eficaz.





“

*Oferecemos-lhe a oportunidade de aumentar a sua capacitação no domínio médico através da aprendizagem do treino pessoal adaptado às lesões desportivas dos seus pacientes”*

Este Curso estabelece as orientações essenciais que o médico de reabilitação deve conhecer, tanto para a planificação como para a elaboração de programas de treino personalizados, a fim de obter os melhores resultados nos seus pacientes lesionados. Concretamente, existem diferentes tipos de treino adaptados às necessidades de cada paciente, tendo em conta a sua lesão e os benefícios que pode trazer para a recuperação.

Assim, o treino de resistência é uma parte fundamental do personal training, uma vez que proporciona inúmeros benefícios, incluindo o aumento do desempenho físico, o controlo do movimento, a velocidade de marcha, a independência funcional, as capacidades cognitivas e a autoestima, previne e controla a diabetes tipo II, reduz a pressão arterial, o colesterol, melhora o desenvolvimento ósseo, reduz as dores lombares e o desconforto relacionado com a artrite e a fibromialgia e realiza uma inversão de fatores específicos de envelhecimento no tecido muscular.

O treino de velocidade implica o aumento da potência muscular através da velocidade que é desenvolvida do início ao fim, o que permite um aumento da agilidade e da velocidade do movimento e a melhoria do gesto técnico realizado. Através de exercícios como os sprints e os exercícios de agilidade que implicam saltos, obtém-se uma memória muscular dos movimentos e dos exercícios efetuados que são fundamentais para a recuperação muscular.

Trabalhar a aptidão cardiovascular pode reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas, aumentando a eficiência do coração, dos pulmões e dos vasos sanguíneos. O treino de resistência melhora a força de contração cardíaca, a elasticidade dos vasos sanguíneos e a capacidade de transporte de O<sub>2</sub> no sangue, melhorando a capacidade física.

Por sua vez, treino de força é um tipo de exercício que se centra na utilização de resistência para fortalecer os músculos esqueléticos. O treino do equilíbrio melhora a capacidade de controlar a posição do corpo, tanto estática como dinamicamente. Os benefícios incluem a melhoria da consciência corporal, da coordenação, da estabilidade das articulações, do tempo de reação e da saúde. Embora seja essencial trabalhar a flexibilidade diariamente, seja através de alongamentos estáticos ou dinâmicos, permitindo um maior movimento articular e equilíbrio estático e dinâmico, reduzindo o risco de lesões e a sensação de dor.

Este **Curso de Personal Training para a Médicos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de numerosos casos práticos apresentados por especialistas em Reabilitação Desportiva
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com que está concebido, reúne a informação indispensável para a atividade profissional.
- ♦ Exercícios em que o processo de autoavaliação é utilizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ O sistema de aprendizagem interativo, baseado em algoritmos para a tomada de decisões
- ♦ O seu foco especial em metodologias inovadoras em pessoal
- ♦ Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Mergulhe no estudo deste Curso de alto nível e melhore de médico suas competências em Reabilitação Desportiva"*

“

*Este Curso é o melhor investimento que fará na seleção de um curso de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos em Personal Training para Médicos, também obterá um certificado da TECH Universidade Tecnológica”*

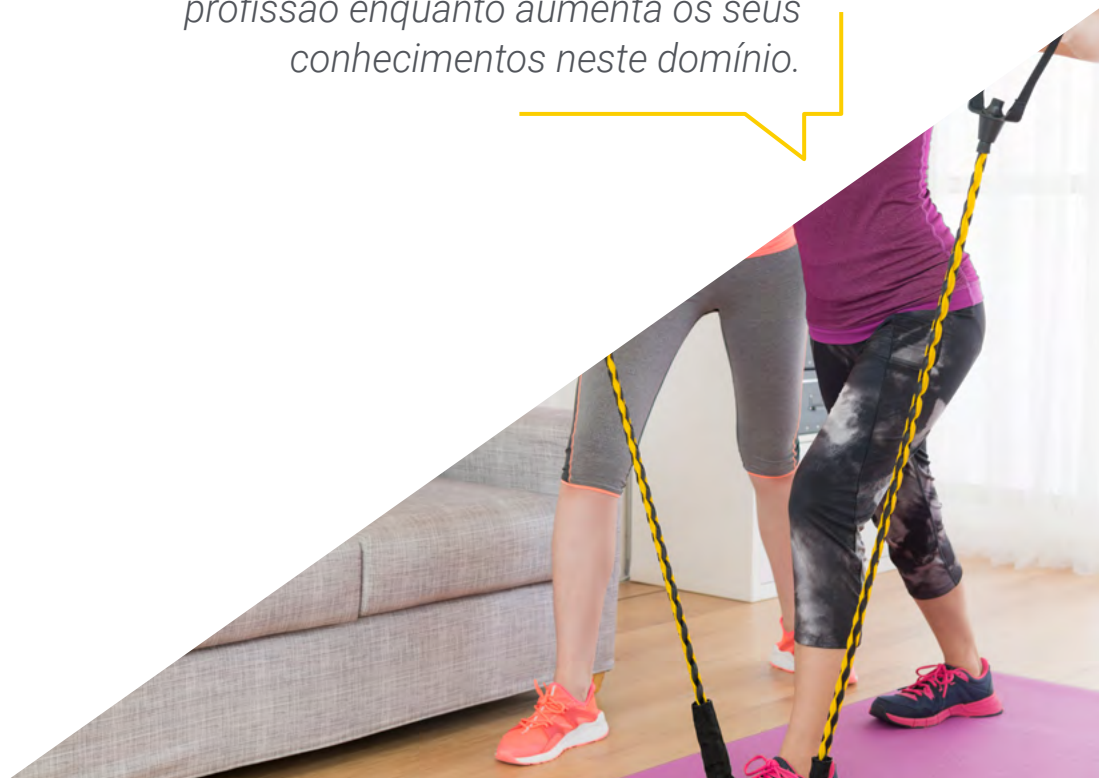
O seu corpo docente inclui profissionais da área da Reabilitação Desportiva, que contribuem com a sua experiência profissional para este curso, bem como especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

O conteúdo desta capacitação baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, pelo qual o médico deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para tal, o profissional será assistido por um inovador sistema de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos e experientes em Personal Training para Médicos

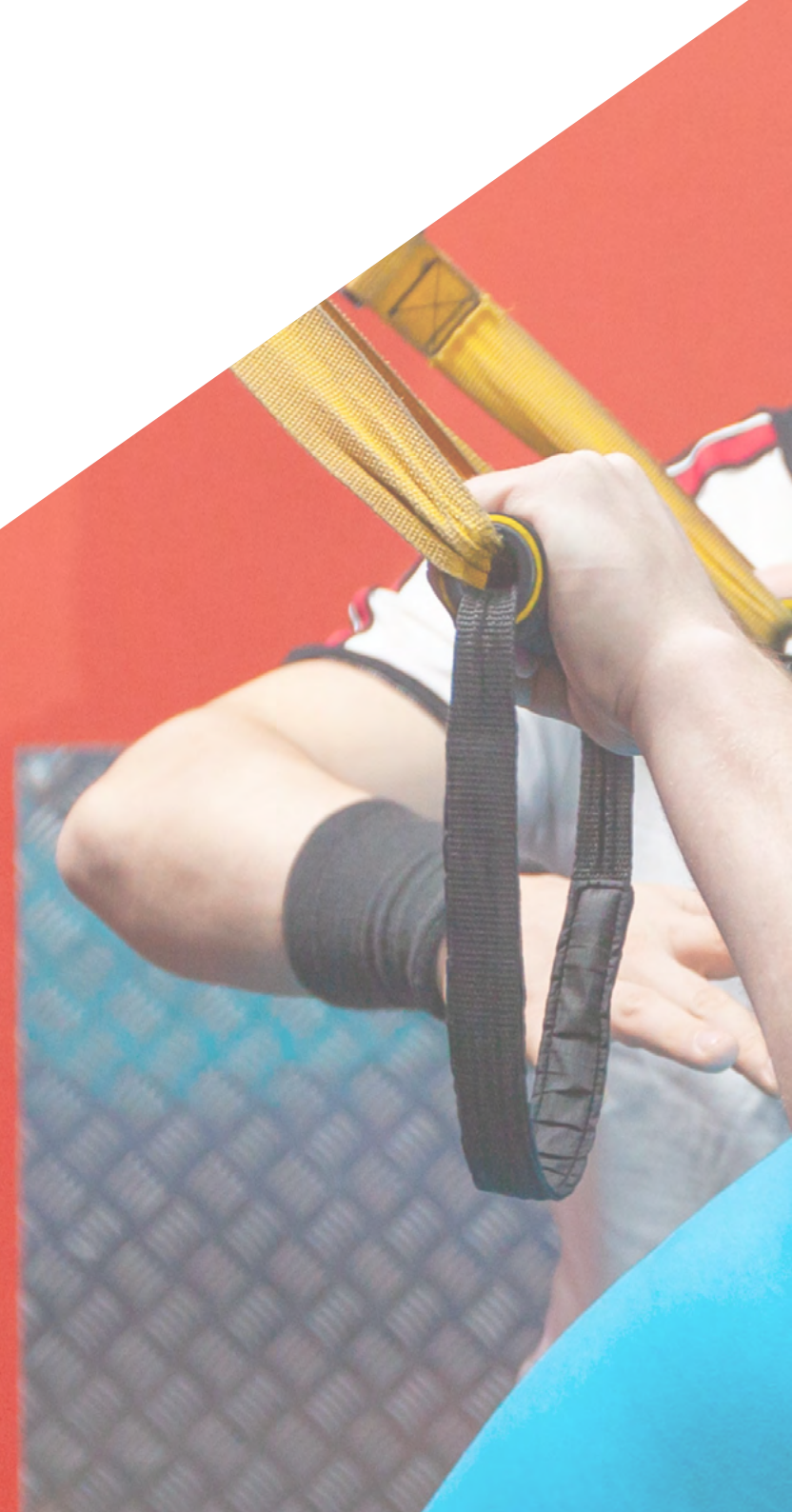
*O Curso permite-lhe praticar em contextos simulados que lhe proporcionam uma aprendizagem imersiva programada para se capacitar em situações reais.*

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



# 02 Objetivos

O principal objetivo deste curso é o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, de modo a que o médico seja capaz de dominar o Personal Training 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
- ♦ Elaborar tanto o trabalho específico de reabilitação e recuperação como o trabalho individualizado abrangente
- ♦ Adquirir capacitação nas patologias do sistema locomotor com a maior incidência na população em geral
- ♦ Avaliar e monitorizar o processo evolutivo de recuperação e/ou reabilitação de uma lesão de um atleta ou utilizador
- ♦ Adquirir competências e capacidades em matéria de reabilitação, prevenção e recuperação de lesões desportivas.
- ♦ Diferenciar de um ponto de vista anatómico as diferentes partes e estruturas do corpo humano
- ♦ Melhorar o estado físico do atleta lesionado como parte do trabalho global com o objetivo de alcançar uma recuperação maior e mais eficaz após uma lesão





### Objetivos específicos

---

- ♦ Integrar os conceitos de treino de equilíbrio, cardiovascular, força, pliométrico, velocidade, agilidade, etc. como uma ferramenta essencial na prevenção e reabilitação de lesões
- ♦ Programas de treino de conceção individualizados em função das características do tema para alcançar melhores resultados

“

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

03

# Direção do curso

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





“

*Aprenda com os melhores  
profissionais e torne-se 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



### **Doutor 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



04

# Estrutura e conteúdo

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



“

*Dispomos do conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. 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 cardiorrespiratório
- 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





“

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

# 05 Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: o Relearning. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a New England Journal of Medicine.



“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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

*O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

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



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante.

E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

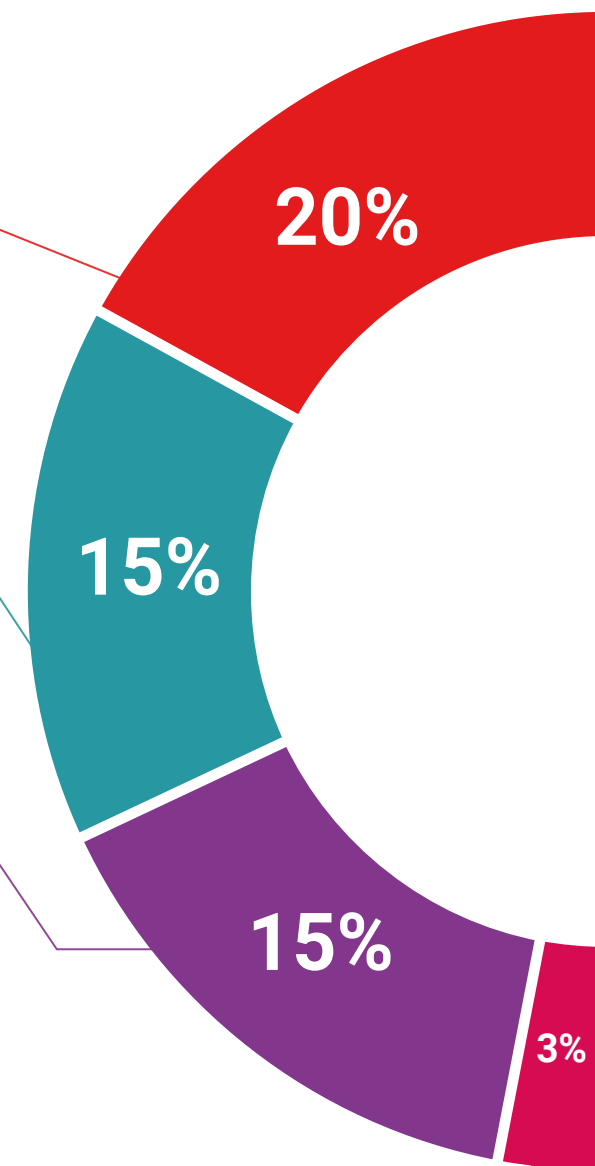
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

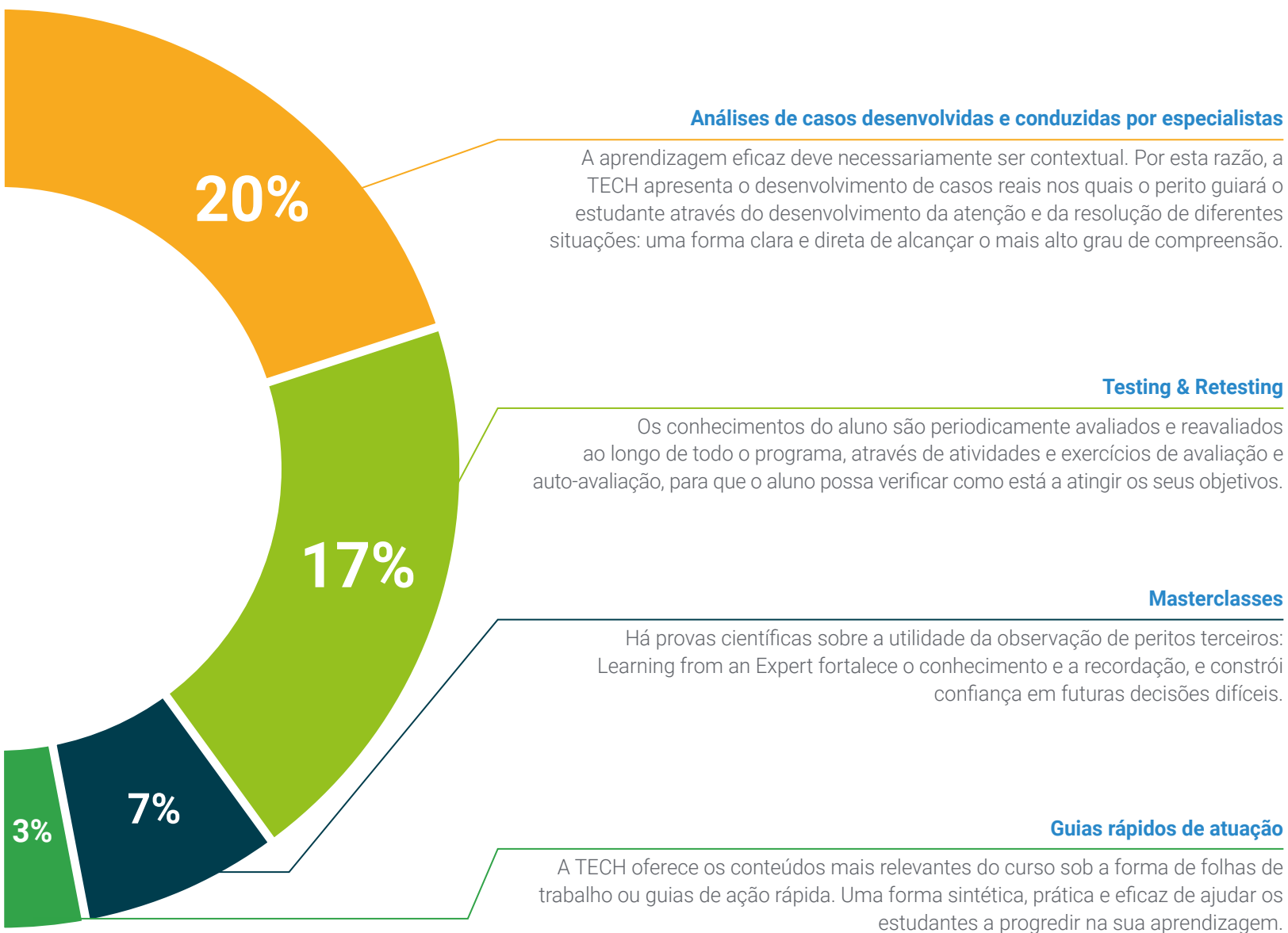
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

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





# 06

## Certificação

O Curso de Personal Training para Médicos garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias"*

Este **Curso de Personal Training para Médicos** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

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

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

**Certificação: Curso de Personal Training para Médicos**

**Modalidade: online**

**Duração: 6 semanas**

**ECTS: 6**

**Reconhecido pela NBA**



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

situação

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

Personal Training  
para Médicos

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

# Curso

## Personal Training para Médicos

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica