




CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

RTS 1 INTRO RESISTANCE EXERCISE NA ORTOPEdia

RTS 1 INTRO	Aula 0	Boas-vindas e Instruções de Navegação no Dashboard
		A História da Mecânica do Exercício & A Evolução da Ciência da Biomecânica Aplicada
INTRODUÇÃO À MECÂNICA DO EXERCÍCIO	Aula 1	A verdadeira evolução profissional
		Exercício baseado no cliente
		O continuum funcional
		O que é exercício
		Resposta e adaptação - parte 01
		Resposta e adaptação - parte 02
		Resposta e adaptação - parte 03
		Resposta e adaptação - parte 04
		Resposta e adaptação - parte 05
		Resposta e adaptação - parte 06
		A equação do exercício
		A mecânica do exercício
		O processo da orquestração
INTRODUÇÃO À FORÇA 1 E MECÂNICA ARTICULAR 1	Aula 2	Força – Parte 1 (O Vetor de Força e a Linha da Força)
		Força – Parte 2 (Resultantes e os Nomes das Forças)
		Força – Parte 3 (Resultantes e os Nomes das Forças)
		Mecânica Articular – Parte 1 (O cabo-de-guerra, Estrutura Articular, o Sistema Planar)
		Mecânica Articular – Parte 2 (Movimento Articular, Controle Passivo e Ativo)
INTRODUÇÃO AO TORQUE E À MECÂNICA DA RESISTÊNCIA	Aula 3	Torque 1 (Força e o Movimento Rotatório, As Alavancas e a Vantagem Mecânica)
		Mecânica da Resistência Parte 1 (Carga Imóvel, Apoio / Suporte, Restrição)
		Mecânica da Resistência Parte 2 (Parte Móvel, Direção, Magnitude, Ponto de Aplicação)
		Mecânica da Resistência Parte 3 (Tipos de Equipamentos e suas Propriedades, Perfil da Resistência)

INTRODUÇÃO À MECÂNICA MUSCULAR	Aula 4	Cinesiologia avançada - além da classificação planar
		Cinesiologia avançada - motor secundário
		Músculo estabilizador?
		Músculo tônico (postural) x fásico
		Os times do cabo-de-guerra
		Perfil da força muscular
CONTINUUM TRAINING	Aula 5	Exercício é um cabo-de-guerra (Inércia)
		Construindo o Exercício Baseado no Cliente (As Decisões: 5 perguntas – Continuum do Exercício)
		O Continuum Funcional (Performance Interna e Performance Externa / Objetivo e a Mecânica O.D.E / Exercício para e exercício que envolve)
		A Equação do Exercício Parte 1 (M da Equação = O Sistema Mecânica, GUIA, ADM resistida)
		A Equação do Exercício Parte 2 (Aceleração e Desaceleração, Posição e Restrição, Resistência e Suporte)
MECÂNICA ARTICULAR DA COLUNA E TRONCO	Aula 6	Fatores que determinam o risco / custo
		Mecânica Articular da Coluna e Tronco: Anatomia da Coluna: Mobilidade, Estabilidade e Proteção (Estrutura e Função)
		Anatomia do Disco Intervertebral e as Forças Aplicadas na Coluna
		Biomecânica da Hérnia de Disco
		Métodos de Avaliação e Amplitude de Movimento da Coluna
		Extensão da Coluna e a Espondilolistese
		Respiração e a Coluna
		Mecânica Articular da Coluna e Tronco: Inclinações Pélvicas
		Postura e Alinhamento – Postura e Avaliação (Escoliose)
MECÂNICA MUSCULAR DA COLUNA E TRONCO	Aula 7	Mecânica Muscular da Coluna e Tronco – Os Abdominais
		Mecânica Muscular da Coluna e Tronco – Os Eretores
		Mecânica Muscular da Coluna e Tronco – Participação Muscular
MECÂNICA ARTICULAR DOS MEMBROS INFERIORES	Aula 8	Mecânica Articular do Quadril: Cinesiologia e Anatomia Prática (Cartilagem Hialina e a Estrutura / Idiosincrasias do Fêmur e da Pelve)
		Mecânica Articular do Quadril: Movimentos Articulares
		Mecânica Articular do Joelho: Cinesiologia e Anatomia Prática
		Mecânica Articular do Joelho: Movimentos Articulares (Eixo instantâneo de Rotação / Distribuição de Força e a Estrutura)
		Articulação Pateló-Femoral (Compressão Pateló-Femoral)
		Ângulo Q no Joelho e o Valgo
		Mecânica Articular do Tornozelo: Cinesiologia e Anatomia Prática - Testes Funcionais - Agachamento Unipodal
MECÂNICA MUSCULAR DOS MEMBROS INFERIORES	Aula 9	Mecânica Muscular do Quadril
		Mecânica Muscular do Joelho e Tornozelo

MECÂNICA ARTICULAR DOS MEMBROS SUPERIORES	Aula 10	Mecânica Articular do Ombro e Movimentos Escapulares
		Mecânica Articular do Ombro - Articulação Glenoumeral
		Mecânica Articular do Ombro e ritmo escapulo-umeral
		Mecânica Articular do Cotovelo
MECÂNICA MUSCULAR DOS MEMBROS SUPERIORES	Aula 11	Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Musculatura Escapular
		Mecânica Muscular dos Membros Superiores – O Continuum do Ombro
		Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Mecânica do Peitoral
		Mecânica Muscular dos Membros Superiores – Participação Muscular
	TUTORIAS AO VIVO	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ As tutorias são encontros ao vivo previamente agendados, gravados e disponibilizados posteriormente na plataforma. ✓ Além de serem revisões de conteúdo, os alunos trazem dúvidas que surgem no processo de aprendizado, e também é uma oportunidade de interação com profissionais do exercício do Brasil e do mundo. 	