

Capacitación Práctica Pilates Terapéutico

Avalado por la NBA



tech
universidad



tech
universidad

Capacitación Práctica
Pilates Terapéutico

Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 6

03

Objetivos docentes

pág. 10

04

Prácticas

pág. 12

05

Centros de Prácticas

pág. 14

06

Condiciones generales

pág. 18

07

Titulación

pág. 20

01 Presentación del programa

El Pilates Terapéutico ha emergido como una disciplina esencial en la rehabilitación física, ofreciendo beneficios significativos en la mejora de la movilidad articular, la reducción del dolor crónico y la prevención de lesiones. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud, se estima que el 31% de los adultos en todo el mundo no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, lo que representa aproximadamente 1.8 mil millones de personas en riesgo de enfermedades relacionadas con la inactividad. En este contexto, surge el programa universitario de TECH Universidad, diseñado para proporcionar un conocimiento profundo y actualizado de esta disciplina. Asimismo, su metodología completamente práctica, permite a los profesionales adquirir habilidades técnicas avanzadas en un entorno clínico real.



Gracias a esta capacitación completamente práctica, los profesionales desarrollarán habilidades avanzadas en Pilates Terapéutico”





La rehabilitación física contemporánea ha experimentado un notable avance gracias a técnicas que integran el movimiento, la respiración y la conciencia corporal, entre las cuales destaca el Pilates Terapéutico. Esta disciplina se ha consolidado como una estrategia eficaz para mejorar la movilidad articular, reducir el dolor crónico y prevenir lesiones, favoreciendo además la estabilidad postural y el bienestar general. Por estas razones, se considera un recurso esencial en contextos clínicos diversos, donde la adaptación de los ejercicios a las necesidades individuales permite optimizar los resultados terapéuticos y garantizar una recuperación integral de los pacientes.

Con el objetivo de abordar estas demandas, el plan de estudios de TECH Universidad ofrece un abordaje exhaustivo y especializado que integra los fundamentos del método Pilates, el conocimiento de la patología general y su abordaje mediante esta disciplina, así como pautas específicas para el embarazo. Esta estructuración permite a los profesionales comprender la base científica del método, identificar las condiciones que requieren adaptaciones y aplicar estrategias seguras y efectivas según las características particulares de cada persona. De este modo, se garantiza un desarrollo completo de las competencias necesarias para intervenir en distintos escenarios clínicos y poblacionales.

La metodología aplicada por TECH Universidad se distingue por su enfoque eminentemente práctico, brindando a los profesionales la oportunidad de aprender directamente en una entidad de prestigio equipada con tecnología de vanguardia, bajo la supervisión de un tutor altamente especializado. Este diseño permite consolidar habilidades técnicas avanzadas, integrar los conocimientos teóricos con la práctica clínica y desarrollar estrategias individualizadas de intervención. Al combinar la exposición directa a casos reales con la orientación experta, los profesionales logran optimizar su desempeño, asegurando intervenciones precisas y de alto impacto en el bienestar de los pacientes.

02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.

“

TECH combina el Relearning y el Método del Caso en todos sus programas universitarios para garantizar un aprendizaje teórico-práctico de excelencia estudiando cuando quieras y desde donde quieras”



“

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

Forbes
Mejor universidad
online del mundo

Plan
de estudios
más completo

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

Profesorado
TOP
Internacional

La metodología
más eficaz

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

nº1
Mundial
Mayor universidad
online del mundo

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

Objetivos docentes

La finalidad de este programa universitario es brindar a los profesionales las herramientas clave en Pilates Terapéutico. Por lo tanto, gracias a su enfoque completamente práctico, los profesionales desarrollarán habilidades avanzadas que les permitirán aplicar los conocimientos directamente en la práctica, optimizando la recuperación y el bienestar de los pacientes, al tiempo que fortalecen su comprensión de la anatomía funcional, la adaptación de ejercicios según patologías específicas y la integración de técnicas innovadoras que favorecen la movilidad, la postura y la prevención de lesiones en diversos contextos terapéuticos.



Objetivos generales

- ♦ Potenciar el conocimiento y las competencias profesionales en la práctica y enseñanza de los ejercicios del método Pilates en suelo, máquinas e implementos
- ♦ Diferenciar las aplicaciones y adaptaciones de los ejercicios Pilates según las necesidades de cada paciente
- ♦ Establecer protocolos de ejercicios adaptados a la sintomatología y patología de los pacientes
- ♦ Delimitar las progresiones y regresiones de los ejercicios según las fases de recuperación de una lesión
- ♦ Identificar y evitar los ejercicios contraindicados según la valoración previa del paciente
- ♦ Manejar de manera avanzada los aparatos utilizados en el método Pilates





Objetivos específicos

- ♦ Analizar los principios fundamentales del método Pilates y su evolución a lo largo del tiempo
- ♦ Examinar los efectos de la respiración en el rendimiento físico, así como los diferentes tipos y su aplicación en Pilates
- ♦ Identificar los beneficios y errores comunes en el uso de equipos como el *reformer* y el Cadillac
- ♦ Evaluar la importancia de la valoración inicial y el consentimiento informado en Pilates
- ♦ Proponer protocolos específicos para el tratamiento de patologías cervicales y dorsales con Pilates
- ♦ Desarrollar protocolos específicos para tratar patologías del hombro, como hombro doloroso y hombro congelado, a través de Pilates
- ♦ Aplicar ejercicios de disociación y fortalecimiento en Mat y máquinas dirigidos al miembro inferior
- ♦ Valorar las capacidades neurológicas de los pacientes para adaptar los ejercicios de Pilates a sus necesidades específicas
- ♦ Evaluar los cambios físicos y fisiológicos en cada trimestre del embarazo para adaptar los ejercicios de Pilates según las necesidades de la madre
- ♦ Diseñar programas de Pilates para optimizar el rendimiento en deportes de raqueta, centrados en la mejora de la movilidad y la estabilidad del core

04

Prácticas

El período de capacitación práctica de este programa universitario en Pilates Terapéutico se desarrolla en una entidad de prestigio, siempre bajo la supervisión de un tutor especializado. Esta experiencia permite al egresado aplicar los conocimientos en un entorno real, junto a expertos de referencia en el área, utilizando técnicas avanzadas para la recuperación, fortalecimiento y mejora funcional de los pacientes.

En esta propuesta completamente práctica, las actividades están orientadas al desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades necesarias para intervenir en distintos contextos clínicos, considerando la adaptación de los ejercicios según las necesidades individuales y las patologías específicas.

De este modo, el programa universitario se presenta como una oportunidad única para que los profesionales profundicen en Pilates Terapéutico dentro de un entorno equipado con tecnología de vanguardia. Además, podrán integrar los procedimientos aprendidos en escenarios clínicos reales, perfeccionando sus competencias y asegurando intervenciones precisas, efectivas y seguras en la práctica terapéutica.

La parte práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinaria como competencias transversales para la praxis de terapéutica (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





Módulo	Actividad Práctica
Introducción a la práctica de Pilates Terapéutico	Analizar los fundamentos del Pilates Terapéutico, considerando su origen, evolución y aportes de Joseph Pilates al desarrollo del método
	Comparar las características del Pilates clásico y moderno, identificando sus diferencias, ventajas y aplicaciones en distintos contextos
	Evaluar la aplicación del Pilates en suelo y máquinas, incluyendo progresiones, niveles de dificultad y beneficios terapéuticos
	Explorar aplicaciones avanzadas del Pilates Terapéutico, evaluando su efectividad en la mejora de la movilidad, la estabilidad y la prevención de lesiones en distintos perfiles de pacientes
Aplicación del método Pilates en el entorno de entrenamiento	Explorar de manera práctica y analítica las posibilidades de entrenamiento y rehabilitación con el <i>reformer</i> , identificando sus beneficios y limitaciones
	Aplicar técnicas avanzadas en el Cadillac, evaluando la correcta ejecución de los ejercicios y su impacto en la movilidad y estabilidad corporal
	Desarrollar ejercicios específicos en la silla, integrando progresiones y adaptaciones según las necesidades individuales y objetivos terapéuticos
	Implementar rutinas completas en el barril, optimizando la coordinación, fuerza y control postural durante la práctica del Pilates Terapéutico
Manejo de alteraciones frecuentes con Pilates	Evaluar las funciones del sistema nervioso y su influencia en el movimiento, aplicando ejercicios de Pilates adaptados a capacidades neurológicas
	Valorar las capacidades motoras y sensoriales de los pacientes mediante pruebas específicas, ajustando las rutinas de Pilates según los resultados
	Diseñar y aplicar programas de Pilates adaptados a patologías neurológicas prevalentes, como esclerosis múltiple, accidente cerebrovascular y Parkinson
	Implementar ejercicios de Pilates para adultos mayores y personas con osteoporosis o problemas de suelo pélvico, optimizando la movilidad y seguridad
Técnicas de Pilates aplicadas durante el embarazo	Aplicar técnicas de Pilates adaptadas a cada trimestre del embarazo
	Implementar ejercicios de Pilates durante el parto y postparto inmediato
	Diseñar protocolos de Pilates para el fortalecimiento del suelo pélvico y manejo de la incontinencia urinaria
	Desarrollar estrategias de Pilates para la recuperación postparto y corrección de alteraciones abdominales y pélvicas

05

Centros de Prácticas

A continuación, se detallan algunos de los centros de prácticas seleccionados por TECH para este programa universitario. No obstante, si ninguno de ellos se ajusta a sus expectativas o necesidades, TECH se compromete a gestionar la formalización de un convenio con una entidad que cumpla con sus preferencias, garantizando así una experiencia plenamente personalizada.

“

La manera más eficaz de adquirir habilidades avanzadas en las diversas aplicaciones del Pilates Terapéutico”





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

Centro Sano San Pedro

País	Ciudad
España	Burgos

Dirección: San Pedro y San Felices
nº15-nº17. 09001. Burgos

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Nutrición Deportiva



Ciencias del deporte

Centro Sano López Bravo

País	Ciudad
España	Burgos

Dirección: C/ López Bravo 1, Puerta 4, módulo 4.
09001. Villalonguejar

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Entrenamiento Personal Terapéutico
-Nutrición Deportiva



Ciencias del deporte

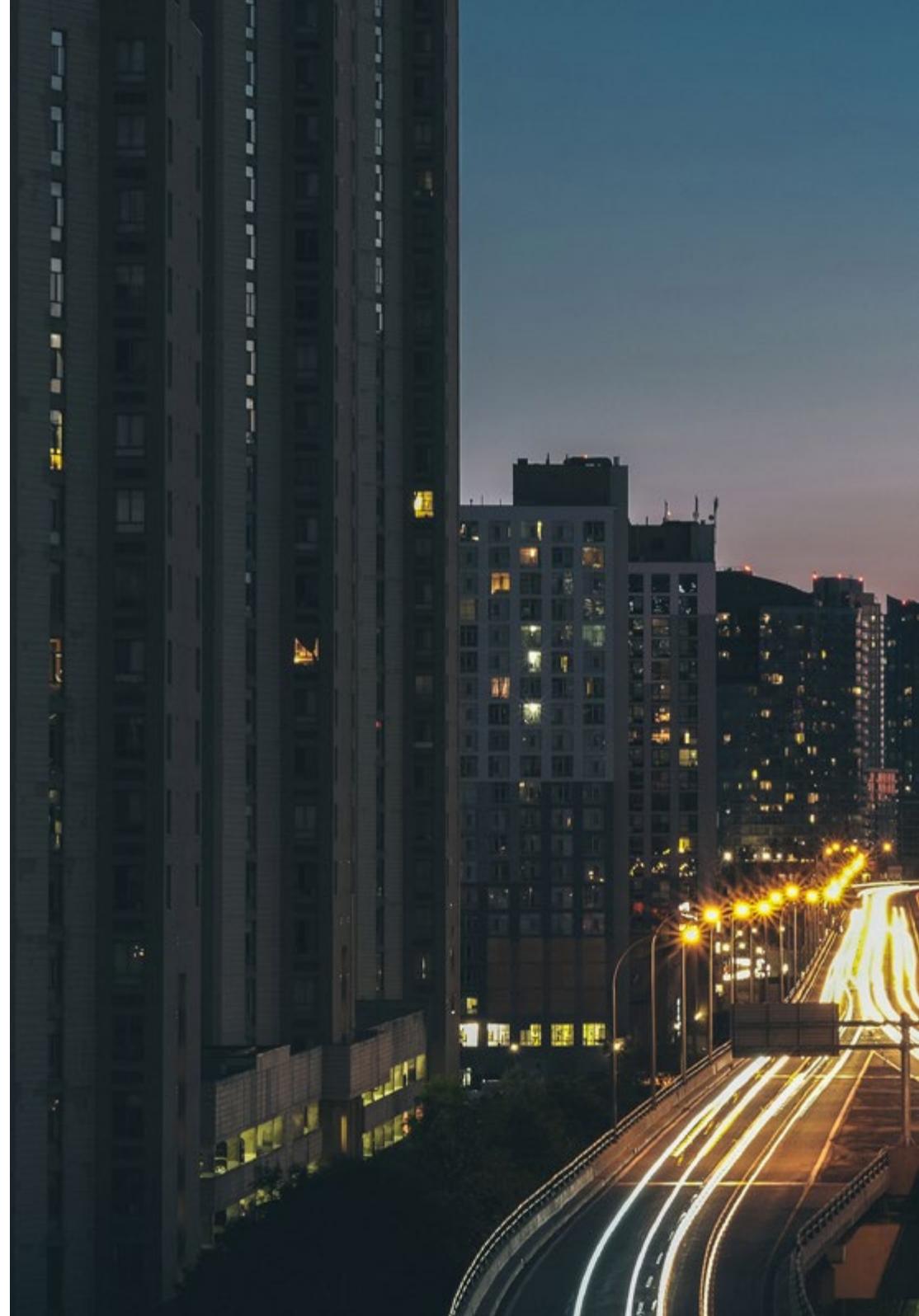
Centro Sano Paseo de la Isla

País	Ciudad
España	Burgos

Dirección: Paseo la Isla, 7. 09003. Burgos

Asesor en administración de empresas en Madrid

Capacitaciones prácticas relacionadas:
-Entrenamiento Personal Terapéutico
-Nutrición Deportiva





“

Conocerás de primera mano la realidad laboral del área, en un entorno exigente y gratificante”

06

Condiciones generales

Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de la universidad es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, la universidad se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

1. TUTORÍA: durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

2. DURACIÓN: el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

3. INASISTENCIA: en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

4. CERTIFICACIÓN: el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

5. RELACIÓN LABORAL: la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

6. ESTUDIOS PREVIOS: algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

7. NO INCLUYE: la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

07 Titulación

Este programa te permitirá obtener el título de **Capacitación Práctica en Pilates Terapéutico** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Capacitación Práctica en Pilates Terapéutico**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

Créditos: **5 ECTS**



salud futuro
confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas

tech
universidad

Capacitación Práctica
Pilates Terapéutico

Capacitación Práctica Pilates Terapéutico

Avalado por la NBA



tech
universidad