

Curso

# Estúdio de Pilates

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Estúdio de Pilates

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/estudio-pilates](http://www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/estudio-pilates)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Na última década, o Método Pilates conheceu uma importante evolução, incorporando diferentes dispositivos para poder trabalhar a flexibilidade, a força e o controlo mental em pacientes de todas as idades. No campo do desporto de alto rendimento, esta disciplina foi integrada com sucesso devido aos seus benefícios e apoio científico. Tendo em conta os avanços neste domínio, a TECH criou esta qualificação que proporcionará ao profissional um conteúdo de elevada qualidade sobre os benefícios e os principais exercícios de Pilates e os diferentes equipamentos utilizados. Tudo isto num formato 100% online desenvolvido por uma equipa docente experiente que tem demonstrado a sua profunda experiência neste âmbito de ação. Uma oportunidade única para atualizar os seus conhecimentos através de uma proposta académica flexível.





“

*Obtenha uma atualização completa em apenas 6 semanas sobre os principais equipamentos utilizados na prática do Método Pilates”*

É importante referir que o Pilates pode ser utilizado não só em salas de fitness e centros de fisioterapia, mas também na preparação física de atletas de diferentes modalidades. Assim, esta disciplina tornou-se numa ferramenta muito popular para os atletas de alto rendimento, uma vez que se concentra nos músculos centrais, ajuda a melhorar as suas capacidades desportivas e permite-lhes ter uma melhor força central.

Neste sentido, levar a execução desta disciplina a diferentes desportos com resultados de sucesso leva os treinadores a incorporar nas suas sessões de preparação os avanços nos exercícios e equipamentos utilizados para a mesma. Para facilitar esta atualização, a TECH concebeu este Curso 100% online que proporcionará ao profissional a informação mais avançada sobre Estúdio de Pilates.

Desta forma, aprofundará em conceitos relativos aos benefícios da utilização do Spine Corretor, no ambiente e espaço para a atividade física, na utilização do *Foam Roller*, *Fit Ball* e bandas elásticas. Tudo isto, além disso, com material didático multimédia de alta qualidade, leituras especializadas e casos de estudo a que pode aceder, comodamente, quando e onde quiser, a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à internet.

Desta forma, a TECH proporciona aos alunos um Curso com os mais elevados padrões de excelência académica e com a maior comodidade para o frequentar através da internet. Uma oportunidade única de se manter a par dos desenvolvimentos neste domínio, integrando-os no seu desempenho diário através de uma proposta académica única em apenas 6 semanas.

Este **Curso de Estúdio de Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Ciências do Desporto focadas em Estúdio de Pilates
- ◆ Os conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos fornecem informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ◆ Os exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial nas metodologias inovadoras
- ◆ As lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



*O Pilates tornou-se numa ferramenta essencial para os atletas de alto rendimento, por isso também o pode ser para si"*

“

*A TECH oferece este Curso com a mais completa atualização em Estúdio de Pilates, para além de proporcionar uma grande flexibilidade com a modalidade online"*

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

Os seus conteúdos multimédia, desenvolvidos com a mais recente tecnologia educativa, permitirão ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura deste Curso centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, na qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem durante o curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

*Aprofunde quando e onde quiser os seus conhecimentos sobre os diferentes exercícios de Pilates utilizando um Foam Roller, Fit Ball e bandas elásticas.*

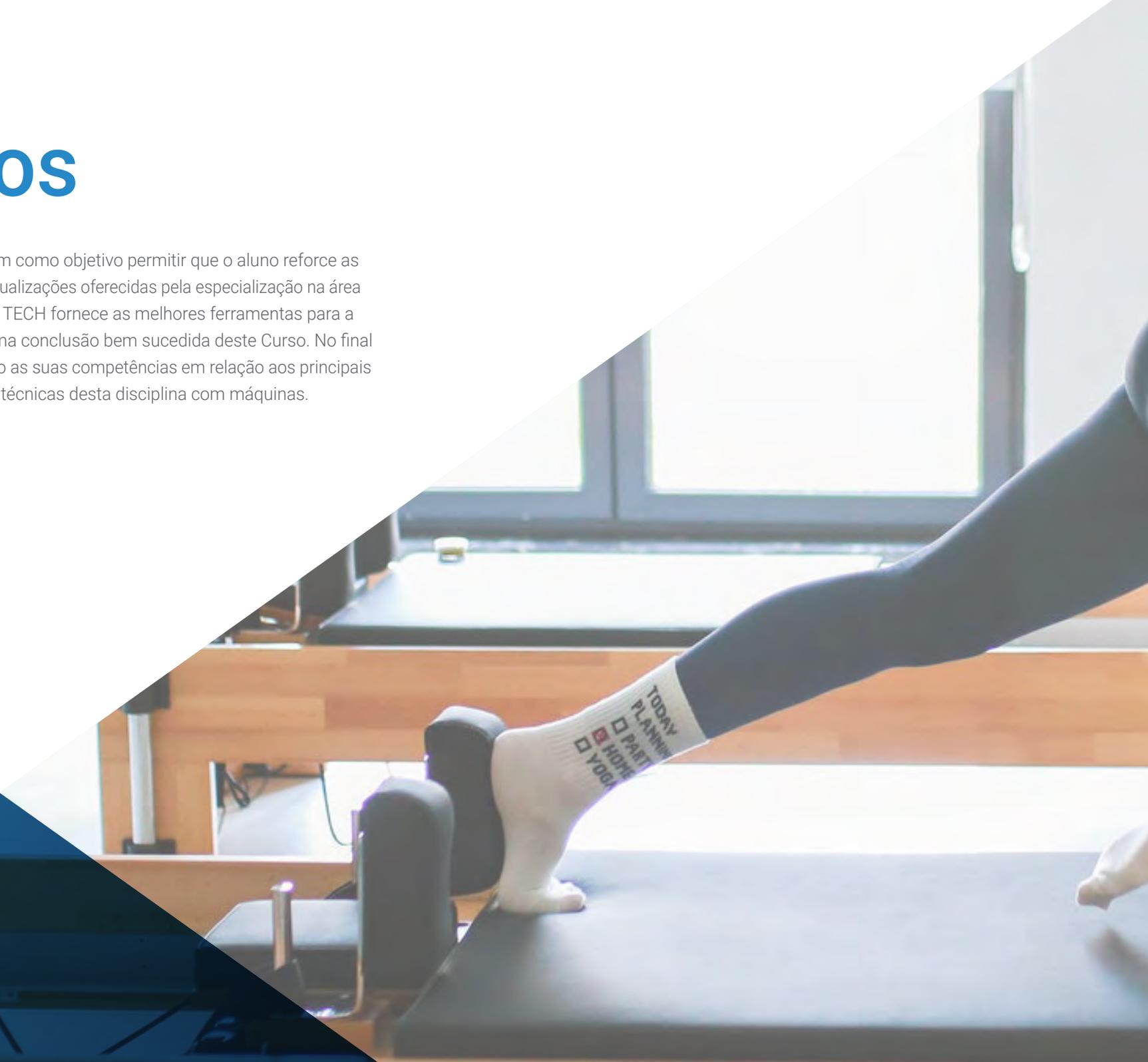
*A abordagem teórica e prática deste Curso permitir-lhe-á evitar erros na execução dos exercícios com o Spine Corrector.*



# 02

## Objetivos

Este Curso de Estúdio de Pilates tem como objetivo permitir que o aluno reforce as suas competências com base nas atualizações oferecidas pela especialização na área do Método Pilates. É por isso que a TECH fornece as melhores ferramentas para a inovação académica, permitindo uma conclusão bem sucedida deste Curso. No final deste Curso, o aluno terá aumentado as suas competências em relação aos principais exercícios e erros na execução das técnicas desta disciplina com máquinas.





“

*Com a TECH, terá ao seu alcance ferramentas didáticas inovadoras com as quais irá melhorar os seus conhecimentos sobre os diferentes equipamentos utilizados em Estúdio de Pilates”*



## Objetivos gerais

---

- ◆ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates no solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ◆ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e patologia de cada paciente
- ◆ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ◆ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e clientes
- ◆ Manuseamento aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates num espaço terapêutico destinado a este exercício
- ◆ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ◆ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ◆ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ◆ Conceção de exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ◆ Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

- ◆ Descrever o espaço onde o Pilates é praticado
- ◆ Manter-se atualizado acerca das máquinas de Pilates
- ◆ Expor protocolos e progressões de exercícios



*Esta qualificação permitirá ao aluno reforçar as suas competências no Método Pilates"*

# 03

## Direção do curso

Com o objetivo de oferecer um ensino de excelência a todos os alunos, a TECH selecionou um corpo docente experiente e reconhecido na área da Fisioterapia e na área do Pilates. Por esta razão, este Curso conta com uma equipa altamente qualificada que oferecerá as ferramentas pedagógicas mais sólidas que facilitam esta atualização sobre esta disciplina e o seu desenvolvimento em diferentes áreas da atividade física. Desta forma, o aluno terá a garantia de obter uma atualização completa de verdadeiros especialistas.





“

*A TECH tem para si uma equipa altamente especializada que garante o sucesso do seu processo de atualização durante as 6 semanas deste Curso”*

## Diretor Convidado Internacional

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua prática clínica, é reconhecido nacional e internacionalmente pelas suas contribuições para o mundo do desporto e da saúde. Foi nomeado pelo presidente George W. Bush para o Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos e recebeu o Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, destacando o seu compromisso com a promoção de estilos de vida saudáveis.

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



## Dr. Laskowski, Edward

---

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: *American College of Sports Medicine*

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Diretor Executivo Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente de Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente de Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente de Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Curso de Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Diploma em Fisioterapia pela Universidade Pontificia de Comillas



# 04

## Estrutura e conteúdo

Esta qualificação académica oferece um plano de estudos com um conteúdo teórico e prático de topo sobre Estúdio de Pilates, que foi criado de acordo com os estudos mais recentes e a sua influência no campo das Ciências do Desporto. Este Curso está orientado para fornecer informação avançada sobre as diferentes máquinas e equipamentos que ajudam a uma melhor prática do Pilates como método de preparação e recuperação física no desporto de alto rendimento. Finalmente, as múltiplas ferramentas audiovisuais serão o complemento que oferecerá ao aluno dinamismo na solução de problemas ao longo desta proposta universitária.





“

*Este Curso oferece-lhe o melhor e mais completo plano de estudos em Estúdio de Pilates, concebido de acordo com o elevado impacto nos atletas de alto rendimento”*

## Módulo 1. O ginásio/estúdio de Pilates

- 1.1. O Reformer
  - 1.1.1. Introdução ao Reformer
  - 1.1.2. Vantagens do Reformer
  - 1.1.3. Principais exercícios no Reformer
  - 1.1.4. Principais erros no Reformer
- 1.2. A mesa Cadillac ou Trapézio
  - 1.2.1. Introdução à Cadillac
  - 1.2.2. Vantagens da Cadillac
  - 1.2.3. Principais exercícios na Cadillac
  - 1.2.4. Principais erros na Cadillac
- 1.3. A cadeira
  - 1.3.1. Introdução à cadeira
  - 1.3.2. Vantagens da cadeira
  - 1.3.3. Principais exercícios na cadeira
  - 1.3.4. Principais erros na cadeira
- 1.4. O barril
  - 1.4.1. Introdução ao barril
  - 1.4.2. Vantagens do barril
  - 1.4.3. Principais exercícios no barril
  - 1.4.4. Principais erros no barril
- 1.5. Modelos "Combo"
  - 1.5.1. Introdução ao modelo Combo
  - 1.5.2. Vantagens do modelo Combo
  - 1.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
  - 1.5.4. principais erros no modelo Combo
- 1.6. O aro flexível
  - 1.6.1. Introdução ao aro flexível
  - 1.6.2. Vantagens do aro flexível
  - 1.6.3. Principais exercícios no aro flexível
  - 1.6.4. Principais erros no aro flexível



- 1.7. O *Spine* Corrector
  - 1.7.1. Introdução ao *Spine* corrector
  - 1.7.2. Vantagens do *Spine* corrector
  - 1.7.3. Principais exercícios no *Spine* corrector
  - 1.7.4. Principais erros no *Spine* corrector
- 1.8. Os instrumentos adaptados ao método
  - 1.8.1. *Foam roller*
  - 1.8.2. *Fit Ball*
  - 1.8.4. Bandas elásticas
  - 1.8.5. Almofada de equilíbrio
- 1.9. O espaço
  - 1.9.1. Preferências de equipamento
  - 1.9.2. O espaço Pilates
  - 1.9.3. Equipamento de Pilates
  - 1.9.4. Boas práticas quanto ao espaço
- 1.10. O ambiente
  - 1.10.1. Conceito de ambiente
  - 1.10.2. Características dos diferentes ambientes
  - 1.10.3. Escolha do ambiente
  - 1.10.4. Conclusões



*A TECH coloca à sua disposição uma série de conteúdos multimédia de primeira que lhe servirão de apoio neste Curso universitário"*



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”*

## Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

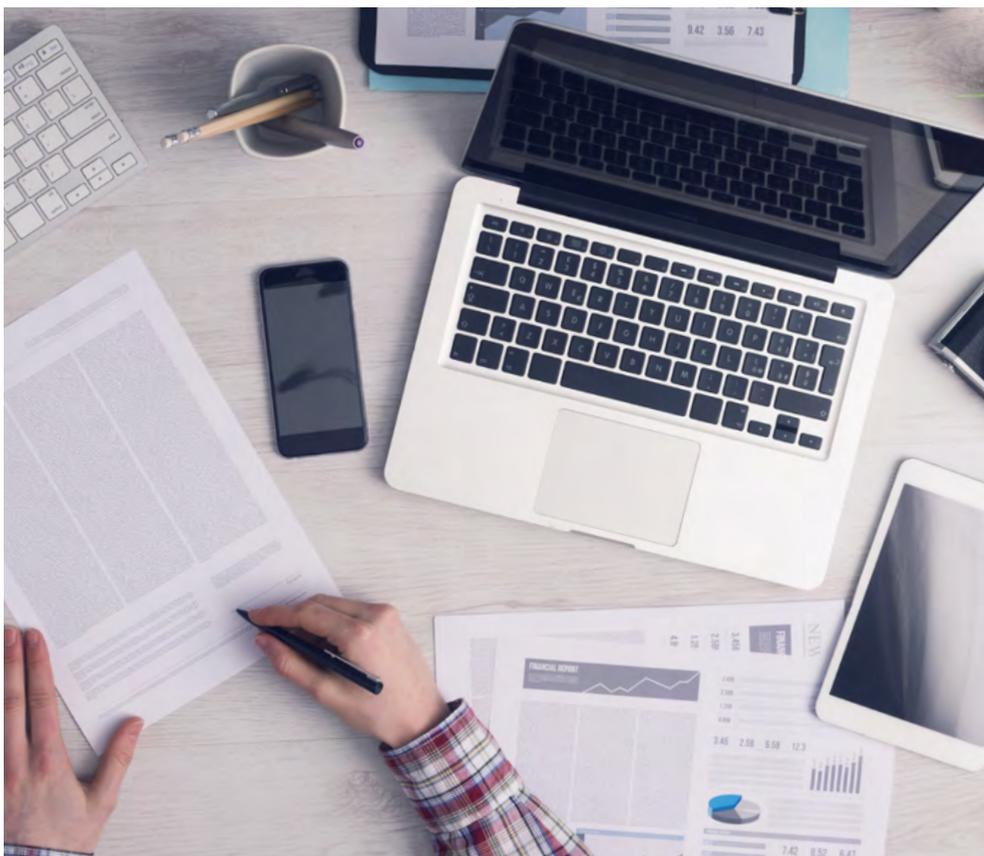
O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

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



*Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



*O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”*

*O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.*

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

## 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.

*Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.*

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



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. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. 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.*

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



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.



#### 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.



#### Práticas de aptidões e competências

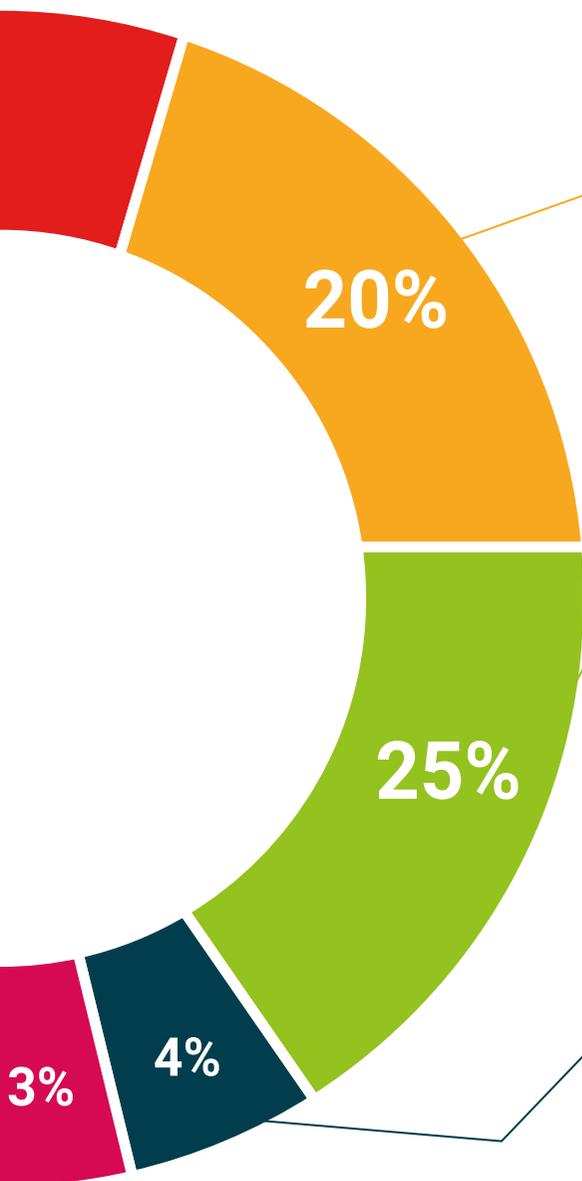
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



#### 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





#### Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



#### 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"



#### 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.



06

# Certificação

O Curso de Estúdio de Pilates garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um 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 Estúdio de Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, 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 Estúdio de Pilates**

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 a um custo adicional.

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

**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Estúdio de Pilates

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

# Curso

## Estúdio de Pilates

Reconhecido pela NBA

