

Curso

Método Pilates

Reconhecido pela NBA





Curso

Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/metodo-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

A maior consciencialização da sociedade para a importância da atividade física tem levado pessoas de diferentes idades a procurar opções como o Método Pilates para trabalhar a musculatura ou a flexibilidade para prevenir ou tratar lesões. Um vasto campo de ação que traz importantes benefícios para a saúde e que leva os profissionais do desporto a manterem-se atualizados sobre os exercícios, a sua adaptação e os diferentes tipos existentes. Uma progressão que é evidente neste Curso 100% online, que leva o aluno a obter uma atualização completa em apenas 6 semanas e através dos conteúdos multimédia mais inovadores do panorama académico atual.





Um Curso 100% online que lhe permitirá, em apenas 6 semanas, obter uma atualização completa sobre o Método Pilates"

Para realizar atividade física, é importante progredir no aspeto da condição física, onde conseguirá fortalecer cada um dos seus músculos, proporcionando-lhe uma melhor execução dos exercícios. Desta forma, o Pilates atinge estes objetivos mesmo sem atingir uma fadiga excessiva e tendo em conta o cuidado do corpo. Por esta razão, os preparadores físicos de diferentes disciplinas começaram a implementar esta atividade nas suas sessões de treino, onde descobriram os benefícios desde o fortalecimento até à recuperação física após um jogo, um combate ou um assalto, dependendo da modalidade que o atleta pratica.

É também um campo em constante investigação, o que exige dos especialistas a vontade de se atualizarem e adquirirem novos métodos de treino através do Pilates. Desta forma, este Curso proporcionará ao profissional os mais recentes desenvolvimentos do Método Pilates e aprofundará os fundamentos e antecedentes do Pilates.

O especialista irá reforçar os seus conhecimentos em áreas importantes como os pontos fundamentais do Pilates clássico e os contributos do Pilates moderno, bem como os fundamentos e a evolução do Pilates no solo. Um Curso que integra uma equipa docente especializada e, ao mesmo tempo, apoiado por conteúdos multimédia de qualidade que oferecem dinamismo e comodidade com a modalidade 100% online.

Este Curso dá aos alunos a possibilidade de realizarem as suas sessões académicas no local e à hora que desejarem. Necessitará apenas de um dispositivo com acesso à internet, garantindo ao profissional flexibilidade em todos os aspetos, fornecendo-lhe material atualizado, completando com sucesso a capacitação no Método Pilates.

Este **Curso de Método 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 Fisioterapia focada no Método 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



Os preparadores físicos de diferentes disciplinas começaram a implementar o Pilates nos seus treinos, descobrindo os benefícios desde o fortalecimento até à recuperação física"

“

Este Curso irá fornecer ao profissional os mais recentes desenvolvimentos do Core de Joseph Pilates e as evidências científicas”

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 vão surgindo. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Aprofunde os exercícios para promover a estabilidade corporal através do Pilates, sempre que desejar, com conteúdos multimédia exclusivos da mais alta qualidade.

Com a TECH pode realizar as suas sessões académicas a partir do local e hora da sua escolha, graças à modalidade 100% online.



02

Objetivos

O objetivo desta qualificação é fornecer ao aluno as melhores e mais inovadoras ferramentas para o desenvolvimento de competências profissionais no domínio do Método Pilates. Por este motivo, a TECH criou uma qualificação que permite ao aluno estar a par da evolução e do desenvolvimento desta disciplina numa perspetiva teórica e prática. Para além disso, dada a proximidade do corpo docente especializado, poderá resolver quaisquer dúvidas que possa ter sobre o conteúdo no decorrer do Curso.





“

A TECH oferece-lhe as melhores e mais inovadoras ferramentas pedagógicas para aumentar o seu campo de ação com o Método 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 adaptados 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 baseados 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

- ◆ Investigar os antecedentes do Pilates
- ◆ Aprofundar conhecimentos sobre a história do Pilates
- ◆ Descrever a metodologia do Pilates
- ◆ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ◆ Identificar os exercícios mais relevantes
- ◆ Explicar as posições de Pilates a evitar



Aprofunde os seus conhecimentos sobre o alinhamento dos segmentos corporais e a articulação da coluna vertebral e a sua biomecânica a partir de qualquer dispositivo digital com ligação à internet"

03

Direção do curso

A TECH conta com uma equipa de professores experientes e reconhecidos na área da Fisioterapia e no Método Pilates. A sua excelente experiência profissional está patente neste intensivo plano de estudos que permitirá aos alunos reforçar as suas competências no decorrer deste Curso. Desta forma, o aluno tem as garantias necessárias para se especializar a nível internacional num setor em expansão.



“A TECH conta com uma equipa de professores experientes e reconhecidos na área da Fisioterapia e do Método Pilates”

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

Este Curso foi concebido e desenhado de acordo com as mais recentes investigações no domínio do Método Pilates, estabelecendo um plano de estudos que oferece um vasto leque de conteúdos relacionados com esta disciplina. Desta forma, este Curso visa fornecer conteúdos avançados sobre a evolução desta atividade física, sobre os exercícios utilizados para a pélvis como centro de estabilidade e movimento do Core ou sobre a biomecânica da coluna vertebral. Tudo isto através das múltiplas ferramentas multimédia que oferecem dinamismo e maior atratividade a este Curso.





“

Esta especialização tem como objetivo fornecer conteúdos avançados sobre a pélvis como centro de estabilidade e movimento”

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e postulados
 - 1.1.3. Legado
 - 1.1.4. Origem do exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do Método Pilates
 - 1.2.1. Referências
 - 1.2.2. Evolução
 - 1.2.3. Situação atual
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do método
 - 1.3.1. Melhorias e alterações
 - 1.3.2. Contribuições para o método Pilates
 - 1.3.3. Pilates Terapêutico
 - 1.3.4. Pilates e Atividade Física
- 1.4. Princípios do Método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos princípios
 - 1.4.2. Evolução dos princípios
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico versus Contemporâneo/Moderno
 - 1.5.1. Pontos-chave do Pilates Clássico
 - 1.5.2. Análise do Pilates Moderno/Clássico
 - 1.5.3. Contribuições do Pilates Moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates no Solo e Pilates em Máquinas
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no Solo
 - 1.6.2. Evolução do pilates no solo
 - 1.6.3. Fundamentos do pilates em máquinas
 - 1.6.4. Evolução do pilates em máquinas

- 1.7. Provas científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutoramento sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do Método Pilates
 - 1.8.1. Tendências nacionais
 - 1.8.2. Tendências internacionais
 - 1.8.3. Análise das tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. As Escolas
 - 1.9.1. Escolas de Formação de Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. As associações e federações de pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos do método
 - 2.1.1. Os conceitos segundo Joseph Pilates
 - 2.1.2. Evolução dos conceitos
 - 2.1.3. Gerações posteriores
 - 2.1.4. Conclusões
- 2.2. A Respiração
 - 2.2.1. Os diferentes tipos de respiração
 - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
 - 2.2.3. Os efeitos da respiração
 - 2.2.4. Conclusões

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e movimento
 - 2.3.1. O Core de Joseph Pilates
 - 2.3.2. O Core científico
 - 2.3.3. Fundamento anatômico
 - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A organização da cintura escapular
 - 2.4.1. Revisão anatômica
 - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
 - 2.4.3. Aplicações em Pilates
 - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento dos membros inferiores
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica dos membros inferiores
 - 2.5.3. Aplicações em Pilates
 - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
 - 2.6.1. Revisão anatômica
 - 2.6.2. Biomecânica da coluna vertebral
 - 2.6.3. Aplicações em Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Os alinhamentos dos segmentos corporais
 - 2.7.1. A postura
 - 2.7.2. A postura em Pilates
 - 2.7.3. Os alinhamentos segmentares
 - 2.7.4. As cadeias musculares e fasciais
- 2.8. A integração funcional
 - 2.8.1. Conceito de integração funcional
 - 2.8.2. Implicações para as diferentes atividades
 - 2.8.3. A tarefa
 - 2.8.4. O contexto
- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
 - 2.9.2. Conceitos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.3. Critérios do Pilates Terapêutico
 - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates clássico e Pilates terapêutico
 - 2.10.1. Diferenças entre os dois métodos
 - 2.10.2. Justificação
 - 2.10.3. Progressões
 - 2.10.4. Conclusões



Este Curso foi projetado e concebido de acordo com as mais recentes investigações no domínio do Método Pilates"

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

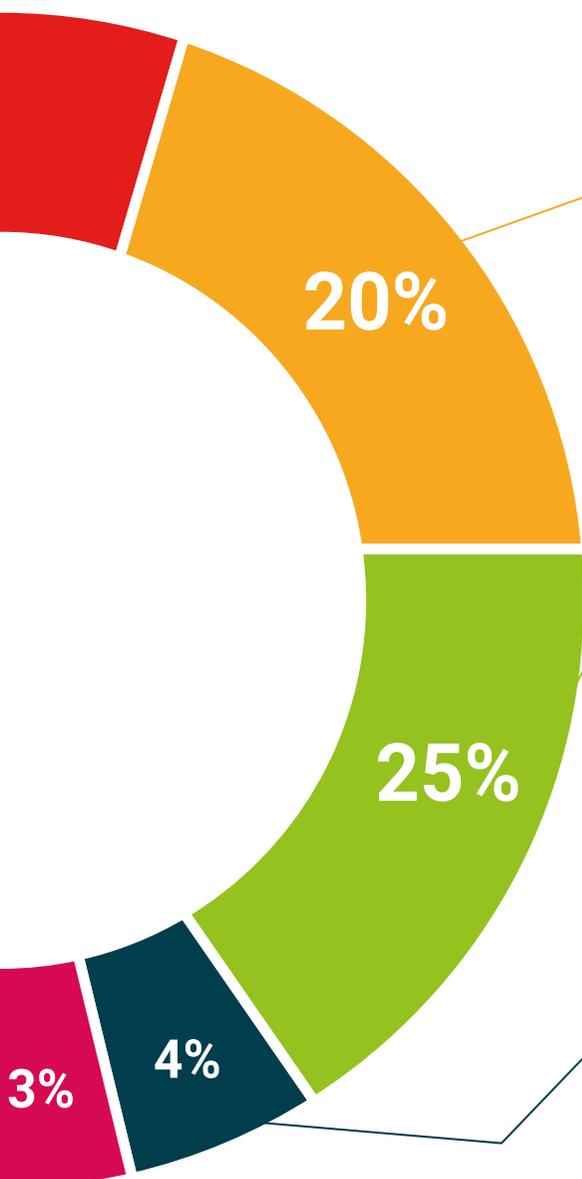
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Método 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 Método 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 Método Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **12 semanas**

ECTS: **12**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obten o 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 qualificação
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso

Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 12 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Método Pilates

Reconhecido pela NBA

