

Curso

Pilates nas Alterações
da Coluna Vertebral



Curso

Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral

- » 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/pilates-alteracoes-coluna-vertebral

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

O Método Pilates é mais do que um desporto para ficar em forma, pois tem um efeito muito positivo nas costas, especialmente na zona lombar, que é a área que causa mais dores e desconforto na população. Esta patologia é a principal causa de dor crónica, afetando pelo menos 20% das pessoas. Devido à relevância que esta disciplina assumiu nos dias de hoje, a TECH criou esta qualificação com o objetivo de proporcionar ao profissional do mundo do desporto conteúdos exclusivos relacionados com informação científica e atual sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis aos diferentes distúrbios da coluna vertebral. Tudo isto num formato online e com uma equipa de professores experientes.



“

A TECH é inovação e exclusividade, e é por isso que oferece ao especialista o material didático mais revolucionário na área do Pilates"

O Método Pilates promove a potência, a flexibilidade e o controlo do tónus muscular e do corpo em movimento em apenas algumas sessões. É também eficaz como técnica de reabilitação e fisioterapia, o que o tornou numa prática muito difundida entre a população e os profissionais do desporto. Além disso, dependendo da capacidade de cada pessoa, é possível adaptar a sessão de Pilates, tanto para pessoas com dificuldades de mobilidade como para atletas de elite, com o objetivo de melhorar a sua técnica ou prevenir lesões.

Neste sentido, a investigação nesta área do conhecimento tem continuado a avançar, conseguindo incorporar esta disciplina em múltiplos desportos como complemento da preparação física dos atletas, tornando evidente que os profissionais das Ciências do Desporto devem manter-se na vanguarda neste campo. Desta forma, este Curso irá fornecer ao especialista os novos desenvolvimentos do Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral e os principais problemas nesta área do corpo e a sua abordagem.

Desta forma, o aluno reforçará os seus conhecimentos em aspetos específicos relacionados com a diferenciação de aplicações nos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada pessoa. 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 online.

Da mesma forma, a TECH aposta na metodologia didática a partir da excelência e comodidade, razão pela qual esta proposta académica oferece a melhor atualização, sendo assim um Curso flexível. Os alunos apenas precisam de um dispositivo com ligação à internet para acederem facilmente à plataforma virtual a partir do conforto do local onde se encontram.

Este **Curso de Desenvolvimento de Aplicações e Serviços Web** 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 e 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



Na TECH, poderá adquirir as competências necessárias para aplicar técnicas inovadoras de preparação física baseadas no Pilates”



O Método Pilates é uma disciplina que evoluiu ao longo dos anos e com a TECH terá ao seu alcance as atualizações deste campo de estudo"

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 seus conhecimentos sobre patologia discal, muscular e articular a partir do conforto do seu lar.

Apenas precisa de um dispositivo eletrónico com ligação à internet para aceder à plataforma virtual a partir do conforto do seu lar.



02

Objetivos

Esta qualificação tem como objetivo que o aluno melhore as suas competências e aptidões através de material único e inovador relacionado com o Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral. Por conseguinte, a TECH disponibiliza diferentes recursos tecnológicos, garantindo o desenvolvimento bem-sucedido deste Curso. Assim, no final deste Curso, o aluno terá aprofundado os seus conhecimentos sobre protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões e sobre a biomecânica da coluna vertebral.





“

Com este Curso garantirá o sucesso do desenvolvimento e conclusão da especialização, assegurando a evolução da sua carreira”



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 principais problemas da coluna vertebral e a abordagem aos mesmos
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os principais problemas das costas e a abordagem aos mesmos
- ♦ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões



Irá reforçar os seus conhecimentos sobre os exercícios de Pilates mais adequados para trabalhar os principais problemas das costas"

03

Direção do curso

A TECH mantém uma filosofia baseada na excelência acadêmica em todos os seus cursos. Para atingir este objetivo com sucesso, a TECH realiza um processo de seleção rigoroso de todos e cada um dos seus professores. Desta forma, o aluno terá acesso a conteúdos desenvolvidos por uma equipa docente especializada em Pilates Terapêutico, Osteopatia do Aparelho Locomotor e Biomecânica aplicada à avaliação das lesões e técnicas avançadas em Fisioterapia. A sua sólida experiência e a sua sólida base de conhecimentos permitirão aos alunos obter uma atualização de topo e resolver dúvidas sobre o conteúdo do Curso.





“

A TECH pensa na excelência acadêmica e isso é conseguido com uma equipa especializada nas técnicas mais avançadas para a melhoria do desempenho do atleta com Pilates"

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 Pontífice de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenhado e concebido de acordo com as investigações mais recentes no campo do Pilates, estabelecendo um Curso que proporciona importantes conteúdos sobre o Pilates nas Alterações da Coluna Vertebral. Este Curso tem como objetivo fornecer material avançado sobre as diferentes patologias, as suas síndromes, tipologias e conclusões. Tudo isto através de uma grande variedade de ferramentas multimédia que conferem dinamismo a este Curso.





“

Um dos objetivos deste Curso é proporcionar ao especialista conteúdos exclusivos em Patologia da Coluna Lombar”

Módulo 1. Pilates nas perturbações da coluna vertebral

- 1.1. Recordação anatómica de base
 - 1.1.1. Osteologia da coluna vertebral
 - 1.1.2. Miologia da coluna vertebral
 - 1.1.3. Biomecânica da coluna vertebral
 - 1.1.4. Conclusões
- 1.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 1.2.1. Patologias do crescimento
 - 1.2.2. Patologias no doente idoso
 - 1.2.3. Patologias no paciente sedentário
 - 1.2.4. Patologias no desportista
- 1.3. Exercícios indicados em MATT, em máquinas e com implementos. Protocolo geral
 - 1.3.1. Exercícios de alongamento
 - 1.3.2. Exercícios de estabilização central
 - 1.3.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 1.3.4. Exercícios de fortalecimento
 - 1.3.5. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia discal
 - 1.4.1. Patomecânica
 - 1.4.2. Síndromes discais
 - 1.4.3. Diferenças entre tipos de patologias
 - 1.4.4. Boas práticas
- 1.5. Patologia das articulações
 - 1.5.1. Patomecânica
 - 1.5.2. Síndromes articulares
 - 1.5.3. tipos de patologia
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Patologia muscular
 - 1.6.1. Patomecânica
 - 1.6.2. Síndromes musculares
 - 1.6.3. Tipos de patologia
 - 1.6.4. Conclusões





- 1.7. Patologia da coluna cervical
 - 1.7.1. Sintomatologia
 - 1.7.2. Síndromes cervicais
 - 1.7.3. Protocolos específicos
 - 1.7.4. Conclusões
- 1.8. Patologia da coluna dorsal
 - 1.8.1. Sintomatologia
 - 1.8.2. Síndromes dorsais
 - 1.8.3. Protocolos específicos
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Patologia da coluna lombar
 - 1.9.1. Sintomatologia
 - 1.9.2. Síndromes lombares
 - 1.9.3. Protocolos específicos
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Patologia sacroilíaca
 - 1.10.1. Sintomatologia
 - 1.10.2. Síndromes lombares
 - 1.10.3. Protocolos específicos
 - 1.10.4. Conclusões

“

Os casos de estudo dar-lhe-ão uma visão muito mais aprofundada dos exercícios de Pilates adequados a cada patologia da coluna vertebral”

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.



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

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 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

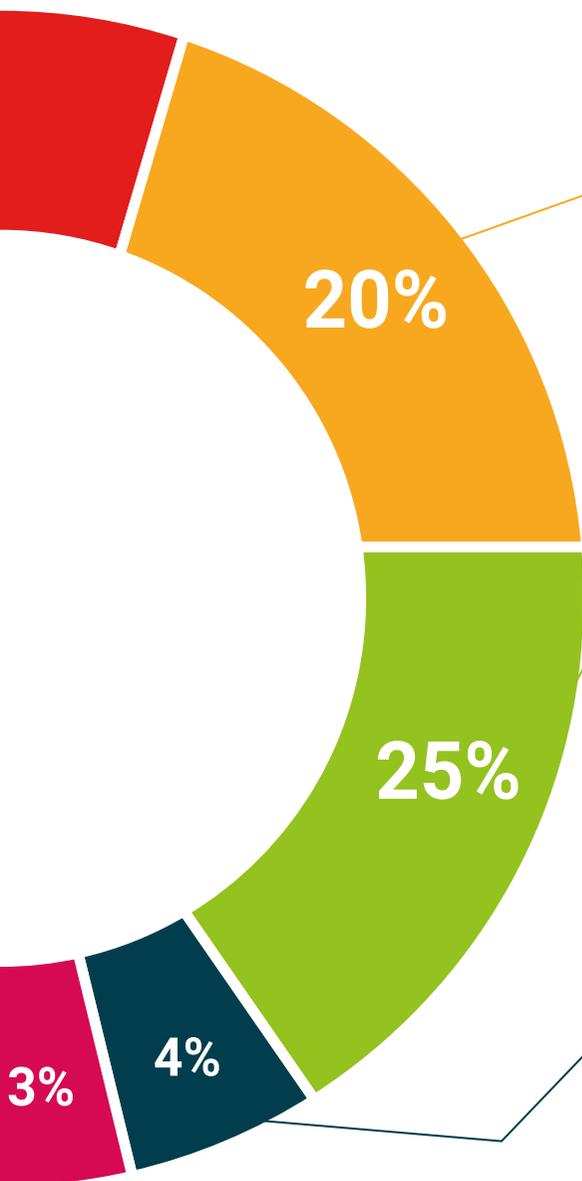
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Desenvolvimento de Aplicações e Serviços Web 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 Desenvolvimento de Aplicações e Serviços Web** 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 Desenvolvimento de Aplicações e Serviços Web**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*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 comunidade
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualificação
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates nas Alterações
da Coluna Vertebral

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

Curso

Pilates nas Alterações
da Coluna Vertebral

