

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Inferiores





Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores

- » 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-membros-inferiores

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 simples regime de exercícios, é também uma atividade física que promove o fortalecimento e o condicionamento da mente, bem como o aumento do equilíbrio e do alongamento do corpo. De acordo com a importância e o auge desta disciplina nas últimas décadas, a TECH criou este Curso destinado aos profissionais do mundo do desporto, proporcionando-lhes uma atualização completa sobre as alterações dos membros inferiores e a sua abordagem através dos diferentes exercícios desta disciplina. Tudo isto num formato pedagógico 100% online com conteúdos didáticos multimédia de alta qualidade desenvolvidos por uma equipa de professores com experiência em Fisioterapia. Uma oportunidade única de aprendizagem através da maior universidade digital do mundo.





“

Este Curso destina-se a especialistas do desporto como você, onde irá aumentar os seus conhecimentos sobre as patologias da anca, do joelho e do tornozelo”

No desporto, os membros inferiores são o equilíbrio, a estabilidade e o eixo essencial para a iniciação e continuidade de um movimento técnico a realizar pelo corpo. Por conseguinte, várias partes desta zona estão expostas a ruturas ou traumatismos em função das exigências e fadiga da mesma. Desta forma, o Pilates e, conseqüentemente, a flexibilidade, têm sido essenciais na prevenção de lesões. Ao incorporar esta disciplina em diferentes atividades desportivas, tem sido de grande importância para os atletas na fase de recuperação e reabilitação física.

Desta forma, as diferentes investigações e estudos realizados neste campo continuaram a avançar, tornando o Método Pilates uma parte importante das grandes proezas dos desportistas mais importantes do mundo. Dada a importância desta disciplina, a TECH decidiu desenvolver este Curso que irá proporcionar ao profissional atualizações sobre o Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores.

Os alunos irão melhorar as suas competências relacionadas com a adequação de protocolos em exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões, bem como exercícios em máquinas e com implementos. 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.

Além disso, a TECH privilegia o conforto e a excelência, razão pela qual este Curso oferece a atualização mais completa e de maior qualidade, tornando-o numa qualificação altamente flexível, uma vez que os alunos apenas necessitam 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 Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores** 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



O Pilates é tão importante nas disciplinas desportivas que irá aprofundar conceitos como estabilidade, flexibilidade e fortalecimento muscular"

“

Se quiser estar na vanguarda do Método Pilates, com a TECH pode fazê-lo com as atualizações mais completas do setor”

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.

Irá melhorar as suas competências relacionadas com a compressão de nervos nos membros inferiores.

A TECH proporciona conforto graças ao seu horário flexível e ao acesso à sua plataforma virtual a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à internet.



02

Objetivos

Este Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores foi desenvolvido principalmente para fornecer ao especialista os últimos desenvolvimentos no campo das Ciências do Desporto. Por conseguinte, a TECH fornece diferentes ferramentas de inovação tecnológica, garantindo o êxito do processo e a conclusão do Curso. No final deste Curso, o aluno terá realizado uma atualização eficaz através de casos de estudo que lhe permitirão integrar os exercícios mais adequados a cada patologia.



“

Com as ferramentas tecnológicas que a TECH lhe oferece, poderá concluir com sucesso o processo de atualização dos seus conhecimentos sobre 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 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

- Detetar características distintas de cada lesão
- Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no método Pilates
- Adaptar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões



Durante o desenvolvimento do Curso, encontrará conteúdos relacionados com exercícios indicados em Mat, em Máquinas e com Implementos"

03

Direção do curso

A TECH tem por objetivo oferecer aos profissionais conteúdos da mais alta qualidade. Para tal, coloca à disposição de cada um dos seus cursos as ferramentas didáticas mais inovadoras, permitindo o desenvolvimento com êxito de cada. Desta forma, o aluno terá acesso a material especialmente concebido por um corpo docente especializado em fisioterapia manual do aparelho locomotor, reabilitação, recuperação e readaptação desportiva. A sua vasta experiência e o seu conhecimento aprofundado desta disciplina permitirão ao aluno esclarecer as dúvidas e responder às questões que surgirem durante o Curso.



“

Se pretende um Curso de atualização de alto nível, faça-o com os melhores professores especializados em Pilates de Reabilitação”

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



Professores

Dr. Pérez Costa, Eduardo

- ◆ Diretor Executivo da Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- ◆ Fisioterapeuta independente, tratamento ao domicílio em Madrid
- ◆ Fisioterapeuta Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Preparador desportivo do Club Baloncesto Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta na filial da UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta no terreno com a Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Físio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia manual no aparelho locomotor pela Universidade de Alcalá
- ◆ Diploma em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

04

Estrutura e conteúdo

Este Curso foi desenvolvido e concebido de acordo com as mais recentes investigações no campo do desporto, estabelecendo um plano de estudos que fornece uma grande quantidade de conteúdos sobre Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores. Este Curso tem como objetivo fornecer ao especialista conteúdos especializados e exclusivos sobre a análise da cadeia antero-lateral e póstero-medial dos membros inferiores. Tudo isto através das múltiplas ferramentas multimédia que oferecem dinamismo e maior atratividade a este Curso.





“

Esta qualificação está centrada em fornecer-lhe múltiplos conteúdos valiosos, tais como patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates”

Módulo 1. Pilates nas perturbações dos membros inferiores

- 1.1. Recordação anatómica de base
 - 1.1.1. Osteologia dos membros inferiores
 - 1.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 1.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 1.2.1. Patologias do crescimento
 - 1.2.2. Patologias no desportista
 - 1.7.3. Outros tipos de patologias
 - 1.7.4. Conclusões
- 1.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e com implementos. Protocolo geral
 - 1.3.1. Exercícios de dissociação
 - 1.3.2. Exercícios de mobilização
 - 1.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 1.3.4. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologia da anca
 - 1.4.1. Patologia das articulações
 - 1.4.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.4.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 1.4.4. Exercícios para a anca
- 1.5. Patologia do joelho
 - 1.5.1. Patologia das articulações
 - 1.5.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.5.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 1.5.4. Exercícios para o joelho
- 1.6. Patologia do tornozelo
 - 1.6.1. Patologia das articulações
 - 1.6.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.6.3. Patologia cirúrgica
 - 1.6.4. Exercícios para o tornozelo





- 1.7. Patologia do pé
 - 1.7.1. Patologia articular e fascial
 - 1.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 1.7.3. Patologia cirúrgica
 - 1.7.4. Exercícios para os pés
- 1.8. Compressão do nervo dos membros inferiores
 - 1.8.1. Plexo braquial
 - 1.8.2. Nervos periféricos
 - 1.8.3. Tipo de patologia
 - 1.8.4. Exercícios para as compressões dos nervos dos membros inferiores
- 1.9. Análise da cadeia ântero-lateral dos membros inferiores
 - 1.9.1. O que é a cadeia ântero-lateral e qual a sua importância para o paciente?
 - 1.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
 - 1.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia ântero-lateral
- 1.10. Análise da cadeia pósteromedial dos membros inferiores
 - 1.10.1. O que é a cadeia pósteromedial e qual a sua importância para o paciente?
 - 1.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.10.3. Relação do complexo com a patologia já descrita
 - 1.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia pósteromedial



Com a TECH obterá e reforçará as suas competências para realizar exercícios de Pilates que trabalham o plexo braquial e os nervos periféricos"

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

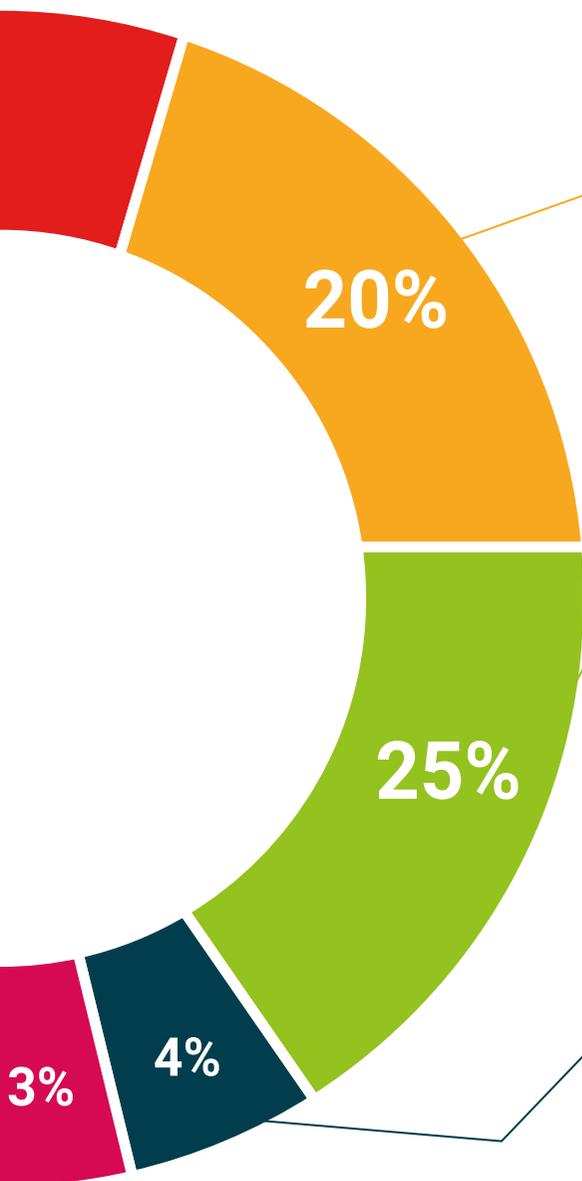
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de 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 Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores** 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 Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica 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 qualidade
desenvolvimento sim

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Inferiores

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

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Inferiores

