

Curso de Especialização

Método Pilates em Máquina

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Método Pilates em Máquina

- » Modalidade: online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

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

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 24

06

Certificação

pág. 32

01

Apresentação

O Método Pilates em Máquina surgiu como uma técnica de treino cada vez mais popular e eficaz para melhorar a estabilidade e o movimento do corpo, concentrando-se especialmente na pélvis como centro de controlo e estabilidade. Por esta razão, o preparador deve estar na vanguarda das técnicas de estabilização mais recentes, bem como dos equipamentos utilizados nesta disciplina. Consequentemente, a TECH criou este Curso de Especialização que garante ao especialista uma atualização de qualidade sobre os diferentes equipamentos adaptados ao método Pilates, a escolha do espaço e ambiente nesta prática e os seus fundamentos. Trata-se de um Curso de Especialização 100% online, que oferece ao profissional total liberdade de acesso aos seus conteúdos.



“

*Terá uma atualização eficaz nos avanços
do Método Pilates em Máquina graças a
esta especialização 100% online"*

O Método Pilates em Máquina tem vindo a ganhar popularidade, especialmente entre atletas e desportistas de alto rendimento. Isto deve-se ao facto de se centrar no fortalecimento do núcleo, na melhoria da flexibilidade e no alinhamento do corpo. Por esta razão, alguns centros de treino e especialistas em preparação física começaram a incorporar equipamentos de Pilates nas suas práticas de trabalho para oferecer aos atletas a oportunidade de usufruírem das vantagens desta técnica. Para além disso, estão a ser desenvolvidos programas de treino específicos para eles, adaptando os exercícios do Pilates em máquina para complementar as suas necessidades e objetivos desportivos.

Por este motivo, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização que oferece aos profissionais uma preciosa atualização sobre as mais recentes técnicas do Método Pilates em Máquina. Desta forma, os preparadores físicos poderão manter-se a par dos progressos na utilização de vários equipamentos para implementar esta disciplina nas suas sessões. Para além disso, aprenderão mais sobre os fundamentos do método, o que lhes permitirá tratar com maior precisão as lesões mais comuns e selecionar os exercícios adequados para cada desporto.

Seguindo esta abordagem, a especialização é ministrada num formato 100% online que favorece a combinação das atividades pessoais e profissionais com as desta atualização, uma vez que não está sujeito a horários fixos. Para além disso, o Curso de Especialização coloca à disposição do aluno uma série de recursos multimédia, tais como casos de estudo reais e resumos em vídeo, apoiados pelo sistema Relearning, que garante que o profissional recordará os conceitos mais complexos em menos tempo e sem tanto esforço.

Este **Curso de Especialização em Método Pilates em Máquina** 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



Irá atualizar os seus conhecimentos sobre os principais equipamentos dos Métodos de Pilates, tais como o Barril, a Cadeira e o Aro Flexível"

“

Identificará a importância de um ambiente adequado, considerando as preferências de equipamento e a disposição dos implementos para facilitar a prática de Pilates"

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta especialização, 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 especialização imersiva programada para praticar em situações reais.

A estrutura desta especialização 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 de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Aprenderá em profundidade os exercícios mais adequados durante a prática de Pilates com Máquinas e a sua aplicação às lesões desportivas.

Irá incorporar os diferentes tipos de respiração e a importância de cada exercício de Pilates nas suas sessões de treino físico.



02

Objetivos

Este Curso de Especialização foi concebido com o objetivo de oferecer ao profissional de preparação física uma atualização dos conhecimentos e competências necessárias para implementar o Método Pilates em Máquina no seu âmbito de trabalho. Desta forma, estará capacitado para criar planos de treino físico e reabilitação que terão um impacto positivo na saúde das pessoas que participam nestas sessões. Para atingir este objetivo, a TECH criou este Curso de Especialização que oferece ao aluno uma série de recursos multimédia armazenados numa biblioteca virtual à qual poderá aceder a partir de qualquer dispositivo eletrónico com ligação à Internet.



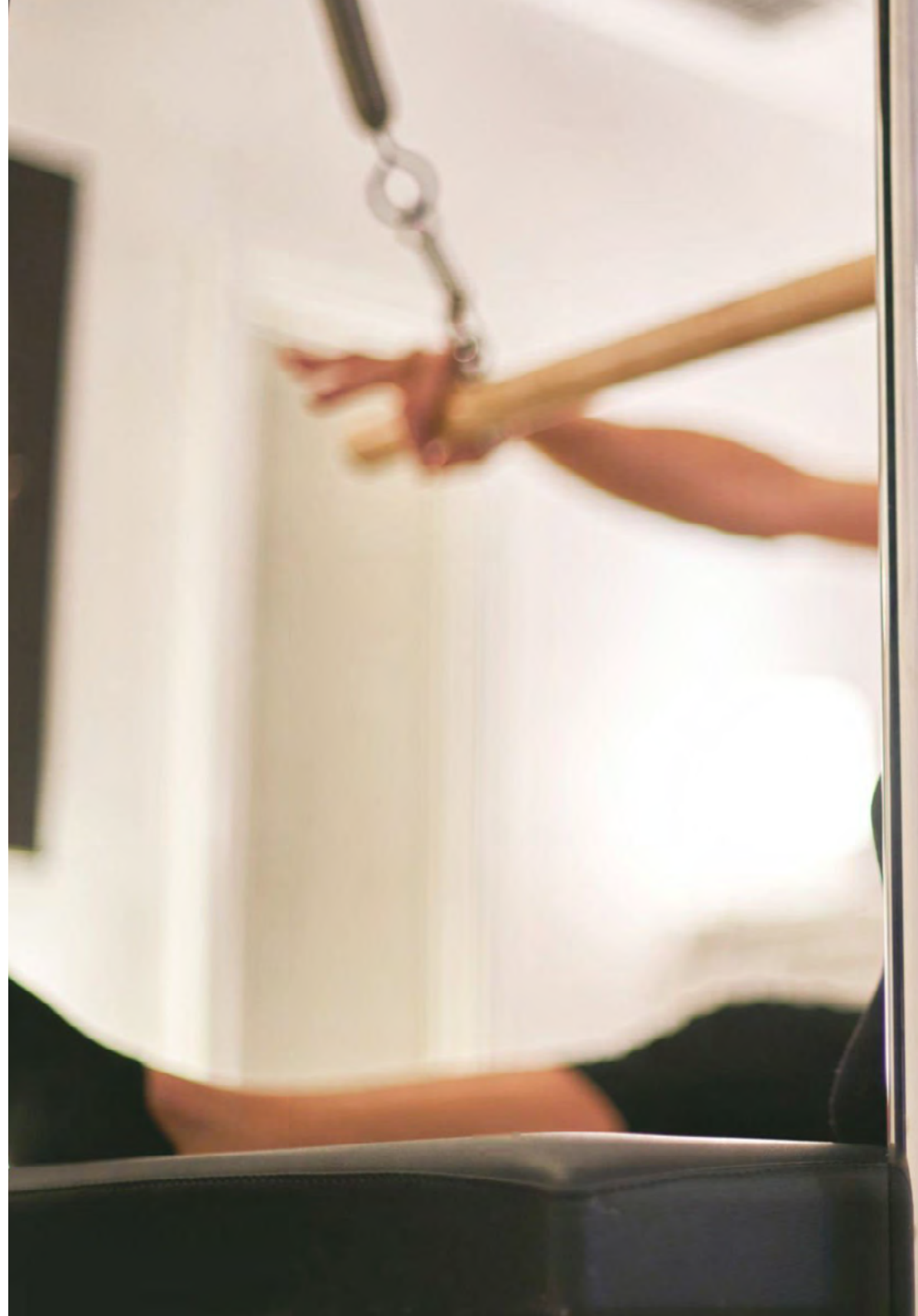
“

Irá expandir as suas competências na implementação de técnicas para trabalhar o Core e a Pélvis como centro de estabilização e movimento na prática 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

Módulo 1. O ginásio de Pilates

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

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- ♦ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar

Módulo 3. Pilates no desporto

- ♦ Identificar as lesões mais frequentes em cada desporto
- ♦ Indicar os fatores de risco que predispõem à lesão
- ♦ Selecionar exercícios baseados no método Pilates adaptados a cada desporto



Implementará o Método Pilates em Máquina como tratamento e prevenção de lesões causadas por desportos de raquete"

03

Direção do curso

Para manter o alto nível que caracteriza os cursos da TECH, este Curso de Especialização conta com um corpo docente constituído por especialistas de renome no domínio da Fisioterapia e no Método Pilates. Desta forma, o preparador terá a garantia de receber uma atualização baseada nas últimas evidências científicas e com um currículo desenvolvido por profissionais da área. Para além disso, dada a sua proximidade, os alunos poderão resolver quaisquer dúvidas que possam ter sobre o conteúdo do Curso de Especialização durante o mesmo.



“

Obterá uma atualização de alto nível graças a uma equipa de professores que concebeu esta especialização para aprofundar as lesões comuns em atletas de diferentes modalidades

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.



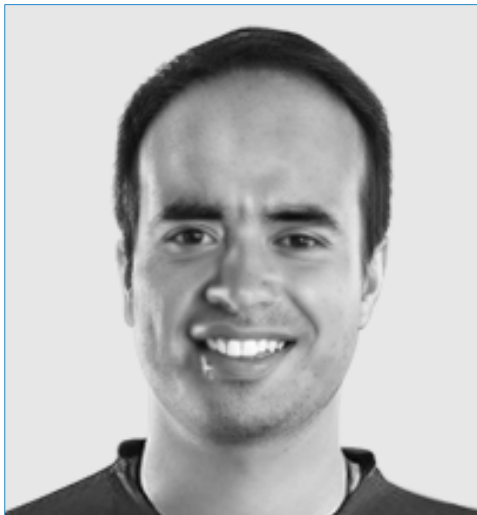
Dr. Laskowski, Edward

- 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. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid e Diretor Executivo da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Diretor Executivo Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escuela de Osteopatía de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Curso de Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Universidad Pontífice de Comillas

Professores

Dra. Estrella Díaz Águila

- ♦ Fisioterapeuta na H3
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Castilla
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fisiomagna
- ♦ Fisioterapeuta no Centro Médico de Saúde CEMAJ
- ♦ Mestrado em Osteopatia pela Universidad de Alcalá
- ♦ Curso de ecografia musculoesquelética para fisioterapeutas na MV Clinic
- ♦ Curso Escuela de espalda PHL: Pilates terapêutico, exercício hipopressivo e funcional no Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía
- ♦ Certificado em Fisioterapia pela Universidad de Alcalá



04

Estrutura e conteúdo

Este Curso de Especialização foi concebido com o objetivo de proporcionar ao preparador físico uma atualização em relação ao Método Pilates em Máquina. Desta forma, o especialista irá aprofundar a utilização de equipamentos como o Reformer, a Cadeira e o Barril. Para além disso, alargará os seus conhecimentos sobre vários aspetos do método, incluindo tipos de respiração, análise, efeitos e conclusões. Irá também aprofundar a biomecânica da coluna vertebral e as suas aplicações em Pilates. Tudo isto acompanhado de uma variedade de materiais inovadores, tais como vídeos em foco e casos de estudo reais que lhe permitirão aprofundar os conceitos mais complexos na prática desta disciplina.





“

Com o método Relearning, reduzirá as longas horas de estudo e concentrará a sua atenção nos conceitos-chave”

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

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 de 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

Módulo 3. Pilates no desporto

- 3.1. Futebol
 - 3.1.1. Lesões mais frequentes
 - 3.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.1.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.1.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.2. Desportos de raquete
 - 3.2.1. Lesões mais frequentes
 - 3.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.2.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.2.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.3. Basquetebol
 - 3.3.1. Lesões mais frequentes
 - 3.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.3.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.3.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.4. Andebol
 - 3.4.1. Lesões mais frequentes
 - 3.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.4.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.4.4. Exemplo em desportistas de elite

- 3.5. Golfe
 - 3.5.1. Lesões mais frequentes
 - 3.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.5.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.5.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.6. Natação
 - 3.6.1. Lesões mais frequentes
 - 3.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.6.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.6.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.7. Atletismo
 - 3.7.1. Lesões mais frequentes
 - 3.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.7.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.7.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.8. Dança e artes do espetáculo
 - 3.8.1. Lesões mais frequentes
 - 3.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.8.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.8.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.9. Hóquei em patins
 - 3.9.1. Lesões mais frequentes
 - 3.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.9.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.9.4. Exemplo em desportistas de elite
- 3.10. Râguebi
 - 3.10.1. Lesões mais frequentes
 - 3.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
 - 3.10.3. Vantagens e Objetivos
 - 3.10.4. Exemplo em desportistas de elite





“

Melhorará o seu espaço de trabalho, incorporando o equipamento indicado nos exercícios em Máquinas para 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

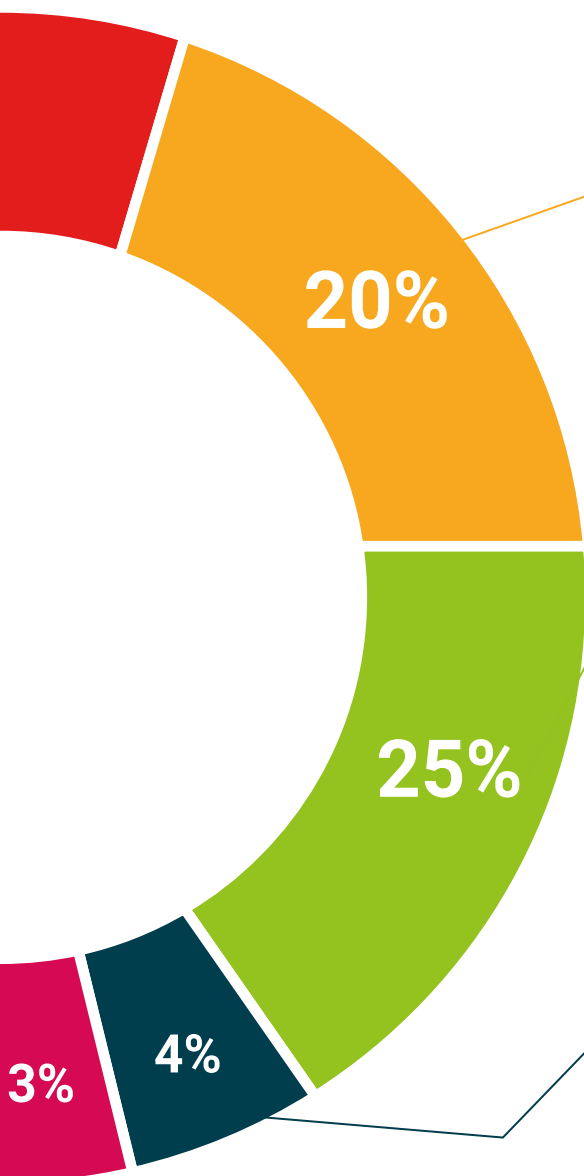
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 Especialização em Método Pilates em Máquina garante, além da formação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Global University.





“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias"

Este programa permitirá a obtenção do certificado próprio de **Curso de Especialização em Método Pilates em Máquina** reconhecido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo

A **TECH Global University**, é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra (*[bollettino ufficiale](#)*). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento dos seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, investigadores e académicos.

Esse título próprio da **TECH Global University**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências na sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: Curso de Especialização em Método Pilates em Máquina

Modalidade: online

Duração: 3 meses

Acreditação: 18 ECTS





Curso de Especialização Método Pilates em Máquina

- » Modalidade: online
- » Duração: 3 meses
- » Certificação: TECH Global University
- » Acreditação: 18 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Método Pilates em Máquina

Reconhecido pela NBA

