

Curso de Especialização

Método Pilates no Solo

Reconhecido pela NBA





Curso de Especialização Método Pilates no Solo

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 24 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/medicina/curso-especializacao/curso-especializacao-metodo-pilates-solo

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

Ao longo do tempo, o Pilates no Solo tem-se posicionado como um método eficaz para a reabilitação de lesões desportivas, melhorando a força muscular, a flexibilidade e a estabilidade de diferentes grupos musculares. Por conseguinte, é importante que o preparador físico esteja na vanguarda neste domínio. Neste sentido, a TECH desenvolveu um Curso de Especialização que irá oferecer ao profissional uma atualização sobre a adaptação dos exercícios de Pilates no Solo e os benefícios no tratamento e prevenção de várias patologias músculo-esqueléticas e neurológicas. Tudo isto num formato de ensino 100% online, sem aulas presenciais, o que permite ao aluno a alternativa de conciliar a sua atualização com as atividades diárias que desenvolve.



“

Obtenha uma atualização completa das suas competências sobre o Método Pilates no Solo graças a este Curso de Especialização 100% online da TECH”

Atualmente, vários estudos apoiam a eficácia do Pilates na reabilitação de lesões desportivas. Neste sentido, está provado que a prática regular desta disciplina no solo melhora a força muscular, a flexibilidade e a estabilidade em pessoas com lesões músculo-esqueléticas. Por esta razão, muitos preparadores físicos integram as técnicas mais recentes deste método nas suas sessões.

Uma tendência crescente que levou a TECH a criar este Curso de Especialização em Método Pilates no Solo. Trata-se de um Curso de Especialização de atualização completa para o instrutor de preparação física que tem a duração de 6 meses.

Desta forma, o profissional terá uma atualização sobre a estrutura do corpo humano para poder conceber e executar programas de Pilates eficazes e seguros. Para além disso, serão aprofundados os exercícios de estabilização e mobilização articular, as diferentes patologias e os respetivos exercícios de Pilates aplicáveis a estes problemas.

Assim, com um plano de estudos com uma perspetiva teórico-prática, o profissional obterá uma atualização através de uma metodologia exclusivamente online. Desta forma, terá a oportunidade de conciliar as suas responsabilidades quotidianas com uma especialização que está na vanguarda académica. Basta um dispositivo eletrónico com ligação à Internet para visualizar, a qualquer hora do dia, os conteúdos alojados na plataforma virtual.

Este **Curso de Especialização em Método Pilates no Solo** 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 Medicina, Ciências do Desporto 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 de autoavaliação 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



Analizará, através de conteúdos de alta qualidade, o Pilates clássico e moderno, os pontos-chave e os contributos de cada um para as técnicas de treino físico"

“

Estude Biomecânica dos Membros Superiores e boas práticas em Pilates quando e onde quiser”

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 vão surgindo no Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos criados por especialistas reconhecidos.

Graças à TECH, irá incorporar na sua prática diária exercícios de estabilização no solo aplicados à preparação física.

No conforto da sua casa, aprenderá em profundidade os exercícios de mobilização articular mais adequados à prática de Pilates.



02

Objetivos

O principal objetivo desta especialização é fornecer aos instrutores de preparação física as informações mais atualizadas sobre as técnicas do Método Pilates no Solo. Desta forma, poderão utilizar esta disciplina como uma ferramenta terapêutica eficaz no tratamento de diferentes lesões. Desta forma, ao incorporar os princípios e técnicas desta atividade física no seu trabalho, os profissionais poderão oferecer aos atletas uma opção de tratamento complementar que promove o bem-estar e a saúde. Para além disso, o Curso de Especialização oferece uma variedade de recursos multimédia alojados numa biblioteca virtual que pode ser acedida a partir de qualquer dispositivo com ligação à Internet.





“

Aprenderá como a prática do Pilates é eficaz no tratamento de patologias do ombro, do cotovelo e da mão"



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

Módulo 1. Pilates nas perturbações da coluna vertebral

- ◆ 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

Módulo 2. Pilates nas perturbações dos membros superiores

- ◆ Identificar as patologias do ombro e o seu tratamento
- ◆ Desenvolver conhecimentos sobre a patologia do cotovelo e a abordagem à mesma
- ◆ Estudo aprofundado da patologia do pulso e da abordagem à mesma

Módulo 3. Pilates nas perturbações dos membros inferiores

- ◆ 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

Módulo 4. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- ◆ Dominar as características de cada patologia
- ◆ Identificar as principais perturbações de cada patologia
- ◆ Tratamento das perturbações através de exercícios baseados no método Pilates

03

Direção do curso

A TECH, caracterizada pelo desenvolvimento de cursos de qualidade académica, concebeu este Curso de Especialização que integra profissionais de renome com vasta experiência em Fisioterapia e Pilates. Neste sentido, o preparador físico terá acesso a um plano de estudos de última geração, elaborado por verdadeiros especialistas neste método. Isto garante que a atualização será uma experiência única realizada em conjunto com especialistas de renome. Para além disso, devido à sua proximidade, os alunos terão a possibilidade de esclarecer quaisquer dúvidas que possa ter durante o Curso de Especialização.





“Desfrutará de um plano de estudos atualizado concebido por especialistas com vasta experiência no Método 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. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid e Diretor Executivo da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ Diretor Executivo Físio 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

Sra. Laura Cortés Lorenzo

- ◆ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon
- ◆ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L.
- ◆ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ◆ Fisioterapeuta no Club SPV51 e no Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ◆ Certificado em Fisioterapia pela Universidad Complutense de Madrid

Dr. Eduardo Pérez Costa

- ◆ 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 Fisisio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia manual no aparelho locomotor pela Universidad de Alcalá
- ◆ Certificado em Fisioterapia pela Universidad de Alcalá

Dra. Marina García Ibáñez

- ◆ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consulta privada ao domicílio
- ◆ Fisioterapeuta de tratamentos ao domicílio de crianças e adultos com patologia neurológica
- ◆ Fisioterapeuta na Fundación Esclerosis Múltiple de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta e Psicóloga na Clínica Kinés
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidad Europea de Madrid
- ◆ Curso de Especialização em Fisioterapia Neurológica pela Universidad Europea de Madrid
- ◆ Certificado em Psicologia pela Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

04

Estrutura e conteúdo

Este Curso de Especialização oferece uma atualização no campo do Método Pilates no Solo, dando aos profissionais a oportunidade de alargarem os seus conhecimentos neste domínio. Assim, ao longo deste plano de estudos, explorará os diferentes exercícios específicos para diferentes patologias, aprofundará a biomecânica e a evolução desta disciplina. Tudo isto é realizado através de um Curso de Especialização 100% online e totalmente flexível, o que permite aos preparadores físicos manterem-se atualizados em combinação com as suas atividades diárias.





“

Através do método Relearning, memorizará conceitos complexos de forma mais eficiente e alcançará um desempenho ótimo em menos tempo”

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. Pilates nas perturbações dos membros superiores

- 2.1. Recordação anatómica de base
 - 2.1.1. Osteologia dos membros superiores
 - 2.1.2. Miologia dos membros superiores
 - 2.1.3. Biomecânica dos membros superiores
 - 2.1.4. Boas práticas
- 2.2. Exercícios de estabilização
 - 2.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
 - 2.2.2. Exercícios de estabilização MATT
 - 2.2.3. Exercícios de estabilização em máquina
 - 2.2.4. Os melhores exercícios de estabilização

- 2.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 2.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 2.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
 - 2.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquina
 - 2.3.4. Os melhores exercícios de mobilidade articular
- 2.4. Exercícios de fortalecimento
 - 2.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 2.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
 - 2.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquina
 - 2.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento
- 2.5. Exercícios funcionais
 - 2.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 2.5.2. Exercícios funcionais MATT
 - 2.5.3. Exercícios funcionais em máquina
 - 2.5.4. Os melhores exercícios funcionais
- 2.6. Patologia do ombro. Protocolos específicos
 - 2.6.1. Ombro doloroso
 - 2.6.2. Ombro congelado
 - 2.6.3. Ombro hipomóvel
 - 2.6.4. Exercícios para os ombros
- 2.7. Patologia do cotovelo. Protocolos específicos
 - 2.7.1. Patologia das articulações
 - 2.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 2.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 2.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 2.8. Patologia do pulso
 - 2.8.1. Principais síndromes
 - 2.8.2. Tipo de patologia do pulso
 - 2.8.3. Exercícios para o pulso
 - 2.8.4. Conclusões

- 2.9. Patologia das mãos
 - 2.9.1. Principais síndromes
 - 2.9.2. Tipos de patologias das mãos
 - 2.9.3. Exercícios para as mãos
 - 2.9.4. Conclusões
- 2.10. Compressão do nervo nos membros superiores
 - 2.10.1. Plexo braquial
 - 2.10.2. Nervos periféricos
 - 2.10.3. Tipo de patologia
 - 2.10.4. Exercícios para a compressão do nervo dos membros superiores

Módulo 3. Pilates nas perturbações dos membros inferiores

- 3.1. Recordação anatômica de base
 - 3.1.1. Osteologia dos membros inferiores
 - 3.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 3.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 3.1.4. Boas práticas
- 3.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 3.2.1. Patologias do crescimento
 - 3.2.2. Patologias no desportista
 - 3.2.3. Outros tipos de patologias
 - 3.2.4. Conclusões
- 3.3. Exercícios indicados no tapete, máquinas e com implementos. Protocolo geral
 - 3.3.1. Exercícios de dissociação
 - 3.3.2. Exercícios de mobilização
 - 3.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 3.3.4. Exercícios funcionais
- 3.4. Patologia da anca
 - 3.4.1. Patologia das articulações
 - 3.4.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.4.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 3.4.4. Exercícios para a anca

- 3.5. Patologia do joelho
 - 3.5.1. Patologia das articulações
 - 3.5.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.5.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 3.5.4. Exercícios para o joelho
- 3.6. Patologia do tornozelo
 - 3.6.1. Patologia das articulações
 - 3.6.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.6.3. Patologia cirúrgica
 - 3.6.4. Exercícios para o tornozelo
- 3.7. Patologia do pé
 - 3.7.1. Patologia articular e fascial
 - 3.7.2. Patologia músculo-tendinosa
 - 3.7.3. Patologia cirúrgica
 - 3.7.4. Exercícios para os pés
- 3.8. Compressão do nervo dos membros inferiores
 - 3.8.1. Plexo braquial
 - 3.8.2. Nervos periféricos
 - 3.8.3. Tipo de patologia
 - 3.8.4. Exercícios para as compressões dos nervos dos membros inferiores
- 3.9. Análise da cadeia ântero-lateral dos membros inferiores
 - 3.9.1. O que é a cadeia ântero-lateral e qual a sua importância para o paciente?
 - 3.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.9.3. Relação da cadeia com patologia já descrita
 - 3.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia ântero-lateral
- 3.10. Análise da cadeia póstero-medial dos membros inferiores
 - 3.10.1. O que é a cadeia póstero-medial e qual a sua importância para o paciente?
 - 3.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.10.3. Relação do complexo com a patologia já descrita
 - 3.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia póstero-medial



Módulo 4. Patologia geral e o seu tratamento com Pilates

- 4.1. Sistema nervoso
 - 4.1.1. Sistema nervoso central
 - 4.1.2. Sistema nervoso periférico
 - 4.1.3. Breve descrição das vias neurais
 - 4.1.4. Vantagens do Pilates na patologia neurológica
- 4.2. Avaliação neurológica focada em Pilates
 - 4.2.1. Anamnese
 - 4.2.2. Avaliação da força e do tônus
 - 4.2.3. Avaliação da sensibilidade
 - 4.2.4. Testes e escalas
- 4.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas em Pilates
 - 4.3.1. Breve descrição das patologias
 - 4.3.2. Princípios básicos do Pilates em patologia neurológica
 - 4.3.3. Adaptação das posições de Pilates
 - 4.3.4. Adaptação dos exercícios de Pilates
- 4.4. Esclerose múltipla
 - 4.4.1. Descrição da patologia
 - 4.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.4.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 4.4.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.5. Acidente vascular cerebral
 - 4.5.1. Descrição da patologia
 - 4.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.5.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 4.5.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.6. Parkinson
 - 4.6.1. Descrição da patologia
 - 4.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.6.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 4.6.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.7. Paralisia cerebral
 - 4.7.1. Descrição da patologia
 - 4.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.7.3. Adaptação dos exercícios de Pilates no solo
 - 4.7.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.8. Adultos mais velhos
 - 4.8.1. Patologias relacionadas com a idade
 - 4.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.8.3. Exercícios indicados
 - 4.8.4. Exercícios contraindicados
- 4.9. Osteoporose
 - 4.9.1. Descrição da patologia
 - 4.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.9.3. Exercícios indicados
 - 4.9.4. Exercícios contraindicados
- 4.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
 - 4.10.1. Descrição da patologia
 - 4.10.2. Incidência e prevalência
 - 4.10.3. Exercícios indicados
 - 4.10.4. Exercícios contraindicados



Graças a este Curso de Especialização, desenvolverá uma adaptação adequada dos exercícios de Pilates no Solo para patologias como a esclerose múltipla"

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

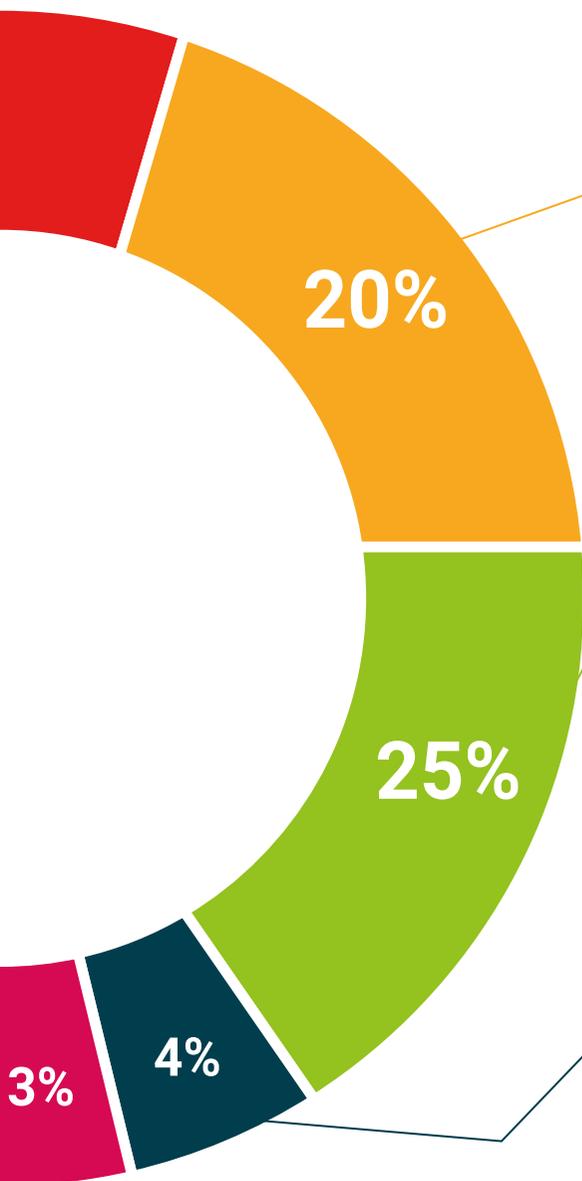
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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 no Solo na garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização 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 Especialização em Método Pilates no Solo** 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 de Especialização** 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 Especialização em Método Pilates no Solo**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **24**

Reconhecido pela **NBA**



*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.



Curso de Especialização Método Pilates no Solo

- » Modalidade: online
- » Duração: 24 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Acreditação: 24 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso de Especialização

Método Pilates no Solo

Reconhecido pela NBA

