

Curso

Estúdio de Pilates

Reconhecido pela NBA





Curso

Estúdio de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/estudio-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

Na última década, o Método Pilates passou por uma importante evolução, incorporando vários aparelhos para trabalhar a flexibilidade, a força e o controle mental em pacientes de todas as idades. No campo dos esportes de alto desempenho, esta área foi integrada com sucesso em virtude de seus benefícios e apoio científico. Diante dos avanços nesta área, a TECH criou esta capacitação que proporcionará ao profissional um conteúdo de alta qualidade sobre os benefícios e os principais exercícios de Pilates e os diferentes equipamentos utilizados. Tudo isso, em um formato 100% online, desenvolvido por uma equipe de professores experientes que tem demonstrado sua profunda experiência e trajetória neste campo de atuação. Uma oportunidade única de atualizar seus conhecimentos por meio de uma proposta acadêmica flexível.





“

Obtenha uma atualização completa em apenas 6 semanas sobre os principais equipamentos utilizados na prática do Método Pilates”

É importante destacar que o Pilates pode ser usado não apenas em estúdios, academias, centros de fisioterapia, mas também na preparação física de atletas de diferentes modalidades. Portanto, essa disciplina se tornou uma ferramenta bastante popular para atletas de alto desempenho, pois se concentra nos músculos centrais, ajuda a aprimorar suas habilidades esportivas e permite que eles tenham uma carreira mais longa.

Nesse sentido, a execução dessa disciplina em diferentes esportes, com resultados bem-sucedidos, faz com que os profissionais da área incorporem os avanços nos exercícios e equipamentos utilizados para este fim. A fim de facilitar uma capacitação adequada, a TECH criou este curso 100% online, que fornecerá ao aluno as informações mais avançadas sobre o Estúdio de Pilates.

Dessa forma, ele se aprofundará em conceitos relacionados aos benefícios no uso do Spine Corrector, no ambiente e espaço para a atividade física, no uso do Foam Roller, *Fit Balle* faixas elásticas. Tudo isso, com material didático multimídia de alta qualidade, leituras especializadas e estudos de caso que o aluno pode acessar, de forma conveniente, quando e onde quiser, a partir de um dispositivo eletrônico com conexão à Internet.

Assim, a TECH oferece aos alunos um curso com os mais altos padrões de excelência acadêmica e com a maior conveniência para estudá-lo graças à modalidade online. Uma oportunidade única de se manter atualizado sobre os avanços neste campo e integrá-los ao seu desempenho diário por meio de uma proposta acadêmica exclusiva em apenas seis semanas.

Este **Curso de Estúdio de Pilates** conta com o conteúdo mais completo e atualizado de mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Ciência do Esporte com foco em Pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



O Pilates se tornou uma ferramenta essencial para atletas de alto desempenho, também pode ser para você”

“

A TECH oferece este curso com a mais completa atualização em Estúdio de Pilates, além de oferecer grande flexibilidade com a modalidade online”

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Aprofunde-se quando e onde você quiser nos diferentes exercícios de Pilates usando Foam Roller, Fit Ball e faixas elásticas.

A abordagem teórica e prática deste programa permitirá que você evite erros na execução dos exercícios no Spine Corrector.



02

Objetivos

O propósito deste Curso de Estúdio de Pilates é permitir que os alunos reforcem suas competências por meio das atualizações oferecidas pelo programa na área do Método Pilates. É por isso que a TECH proporciona as melhores ferramentas para a inovação acadêmica, permitindo um desenvolvimento bem-sucedido deste curso. Ao final do programa, o aluno terá aumentado suas competências em relação aos principais exercícios e erros na execução de técnicas de máquinas nessa disciplina.



“

Com a TECH, você terá ao seu alcance ferramentas didáticas inovadoras, com as quais aprimorará seu conhecimento sobre os diferentes equipamentos utilizados no Estúdio de Pilates”



Objetivos gerais

- ♦ Impulsionar o conhecimento e as competências profissionais da prática e o aprendizado dos exercícios do método de Pilates no solo, nas diferentes máquinas e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ♦ Definir um protocolo de exercícios adaptado aos sintomas e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios de acordo com as diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia de pacientes e clientes
- ♦ Obter um conhecimento aprofundado dos aparelhos usados no Método de Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para a busca de informações científicas e atualizadas e atualizadas sobre tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ♦ 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 de Pilates
- ♦ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método de Pilates em esportistas de alto desempenho





Objetivos específicos

- ◆ Descrever o espaço onde o Pilates é realizado
- ◆ Manter-se atualizado com os aparelhos de Pilates
- ◆ Apresentar protocolos e progressões de exercícios



Este curso permitirá que o aluno reforce suas habilidades no Método Pilates”

03

Direção do curso

Com o intuito de oferecer um ensino de excelência a todos os alunos, a TECH selecionou uma equipe de professores altamente experiente e renomada no campo da Fisioterapia e do Pilates. Por esse motivo, este Curso conta com uma equipe altamente qualificada, que oferecerá as ferramentas pedagógicas mais sólidas para facilitar esta capacitação sobre esta disciplina e seus avanços em diferentes áreas da atividade física. Dessa forma, o aluno tem a garantia de obter uma atualização completa com especialistas reais.



“A TECH conta com uma equipe altamente especializada que garante o sucesso do seu processo de atualização durante as 6 semanas deste programa”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura destacada internacionalmente no campo da **Medicina Esportiva e Reabilitação Física**. Certificado pela **Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação**, ele tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde atuou como **Diretor do Centro de Medicina Esportiva**.

Sua experiência abrange uma ampla gama de disciplinas, desde **Medicina Esportiva** até **Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Esportiva**, oferecendo uma abordagem abrangente no cuidado de seus pacientes.

Além de sua prática clínica, ele é reconhecido **nacional e internacionalmente** por suas contribuições para o mundo do **esporte e da saúde**. Foi nomeado pelo presidente **George W. Bush** para o **Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Esportes** e recebeu o **Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos**, destacando seu compromisso com a promoção de estilos de vida saudáveis.

Ele também desempenhou um papel crucial em **eventos esportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos** de qualidade. Sua dedicação à **divulgação** é evidente em seu extenso trabalho na criação de recursos acadêmicos, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Esportes, 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 sendo uma voz influente na **Medicina Esportiva e Fitness** global.



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 Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madri e CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid
- ♦ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas na Fisioterapia
- ♦ Especialista em Reabilitação de Pilates pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Formado em Fisioterapia na Universidade Pontífice de Comillas



04

Estrutura e conteúdo

Esta capacitação oferece um conteúdo teórico e prático de excelência sobre o Estúdio de Pilates, elaborado de acordo com os estudos mais recentes e sua influência no campo da Ciência do Esporte. Este curso foi desenvolvido para oferecer informações avançadas sobre as diferentes máquinas e implementos que ajudam a melhorar a prática do Pilates como método de preparação física e recuperação em esportes de alto desempenho. Por fim, as diversas ferramentas audiovisuais serão o complemento que oferecerá ao aluno dinamismo na solução de problemas ao longo desta proposta universitária.



A close-up photograph of a person's leg, specifically the knee and thigh area, wearing a white Pilates resistance band. The band is wrapped around the thigh and extends towards the knee. The background is a soft, out-of-focus light green. The image is partially obscured by a dark blue diagonal shape on the right side of the page.

“

Este curso oferece a você o melhor e mais completo programa de estudos sobre Estúdio de Pilates, desenvolvido de acordo com o impacto em atletas de alto desempenho”

Módulo 1. Estúdio de pilates

- 1.1. Reformer
 - 1.1.1. Introdução ao Reformer
 - 1.1.2. Benefícios do Reformer
 - 1.1.3. Principais exercícios no Reformer
 - 1.1.4. Principais erros no Reformer
- 1.2. Cadillac
 - 1.2.1. Introdução ao Cadillac
 - 1.2.2. Benefícios do Cadillac
 - 1.2.3. Principais exercícios no Cadillac
 - 1.2.4. Principais erros no Cadillac
- 1.3. Chair
 - 1.3.1. Introdução à Chair
 - 1.3.2. Benefícios de Chair
 - 1.3.3. Principais exercícios na Chair
 - 1.3.4. Principais erros na Chair
- 1.4. Barrel
 - 1.4.1. Introdução ao Barrel
 - 1.4.2. Benefícios do Barrel
 - 1.4.3. Principais exercícios no Barrel
 - 1.4.4. Principais erros no Barrel
- 1.5. Modelos "Combo"
 - 1.5.1. Introdução ao modelo Combo
 - 1.5.2. Benefícios do modelo Combo
 - 1.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
 - 1.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 1.6. Aro flexível
 - 1.6.1. Introdução ao aro flexível
 - 1.6.2. Benefício do aro flexível
 - 1.6.3. Principais exercícios no aro flexível
 - 1.6.4. Principais erros no aro flexível





- 1.7. O *Spine* corretor
 - 1.7.1. Introdução ao *Spine* corretor
 - 1.7.2. Benefícios do *Spine* corretor
 - 1.7.3. Principais exercícios no *Spine* corretor
 - 1.7.4. Principais erros no *Spine* corretor
- 1.8. Implementos adaptados ao método
 - 1.8.1. *Foam roller*
 - 1.8.2. *Fit Ball*
 - 1.8.4. Faixas elásticas
 - 1.8.5. Bosu
- 1.9. Espaço
 - 1.9.1. Preferências do aparelho
 - 1.9.2. O espaço Pilates
 - 1.9.3. Instrumental de pilates
 - 1.9.4. Boas práticas em relação ao espaço
- 1.10. O ambiente
 - 1.10.1. Conceito de ambiente
 - 1.10.2. Características de ambientes diferentes
 - 1.10.3. Escolha do ambiente
 - 1.10.4. Conclusões



A TECH oferece uma variedade de conteúdos multimídia de excelente qualidade, que serão usados para apoiá-lo durante este curso”

05 Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o **New England Journal of Medicine**.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



Práticas de habilidades e competências

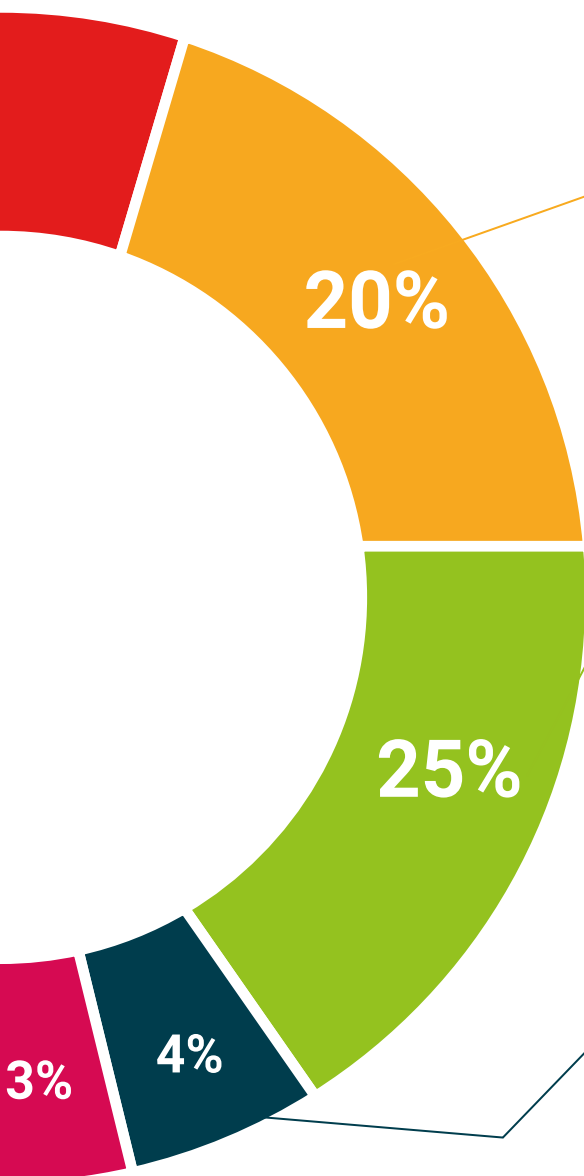
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.



**Estudos de caso**

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.

**Resumos interativos**

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".

**Testing & Retesting**

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06 Certificado

O Curso de Estúdio de Pilates garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este programa de estudos
com sucesso e receba o seu certificado
sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Estúdio de Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado de mercado.

Uma vez aprovado nas avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Estúdio de Pilates**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente
desarrollo web formación
aula virtual idiomas



Curso

Estúdio de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Estúdio de Pilates

Reconhecido pela NBA

