

# Curso

## Metodologia Prática em Pilates

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso

### Metodologia Prática em 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/metodologia-pratica-pilates](http://www.techtitute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/metodologia-pratica-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

O Pilates é o resultado da necessidade de criar um sistema de exercícios em que a mente e o corpo estabeleçam as sinergias necessárias para proporcionar harmonia, equilíbrio e força. Ao mesmo tempo, implementa exercícios projetados para proporcionar bem-estar ao corpo por meio de flexibilidade, coordenação e fortalecimento muscular. Conforme a importância que essa disciplina alcançou nos últimos tempos, este programa acadêmico foi criado para oferecer ao profissional um conteúdo de qualidade relacionado ao desenvolvimento de ações que melhorem a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método. Tudo isso acontece em um formato pedagógico 100% online e com o melhor material didático multimídia.



“

*Na TECH você vai encontrar os avanços mais completos e exclusivos da Metodologia Prática do Pilates”*

A prática do Pilates é, sem dúvida, um dos métodos mais eficazes quando se trata de intervir em grupos musculares específicos, do ponto de vista da preparação física ou da reabilitação após um trauma provocado em uma sessão de treinamento. Por esse motivo, é importante destacar que o treinamento deve ser orientado por um especialista, a fim de executar os respectivos exercícios da melhor maneira possível, evitando assim desconforto ou lesões no futuro. Nesse sentido, os especialistas levaram essa disciplina a outros níveis, implementando essa prática nos esportes e, especificamente, nos processos de atletas de elite com base no controle da respiração para a precisão na execução dos movimentos.

Por esse motivo, este curso se concentra em fornecer ao profissional a mais completa atualização sobre a prática do Método de Pilates, com ênfase na execução correta e analítica dos exercícios baseados no Método de Pilates.

Assim, este curso proporcionará ao aluno os mais recentes avanços relacionados ao planejamento de sessões e contra-indicações de exercícios.

O instrutor aprimorará suas competências em aspectos específicos de como essa atividade física revolucionou a área de Ciências do Esporte e se tornou um subcampo de estudo. Nesse aspecto, este curso permitirá que os alunos se aprofundem nos conceitos relacionados ao conhecimento e às habilidades profissionais na prática e no ensino dos exercícios de Pilates. Tudo isso com conteúdo multimídia de alta qualidade, acessível a qualquer hora do dia, a partir de um dispositivo digital com conexão à Internet.

A TECH também pensa em conforto e excelência, e é por isso que este programa oferece as inovações mais recentes e da mais alta qualidade, tornando-o uma qualificação altamente flexível que permite conciliar suas atividades diárias com uma atualização de vanguarda.

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

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e 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



*Este programa de estudos foi desenvolvido por especialistas reconhecidos no campo do Método de Pilates”*

“

*Este curso lhe proporcionará as melhores inovações na prática do método de Pilates”*

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.

*Na TECH, você estudará em profundidade o desenvolvimento de ações que melhoram a eficácia dos exercícios de Pilates.*

*Com o apoio do material multimídia mais avançado e inovador, você avançar em sua carreira profissional.*



# 02

## Objetivos

Neste programa acadêmico, o especialista aprimorará seu conhecimento teórico e suas habilidades práticas por meio do conteúdo mais atual da Metodologia Prática em Pilates. Portanto, a TECH incorpora várias ferramentas de inovação tecnológica, garantindo com sucesso o processo de atualização neste curso. Nesse sentido, o aluno desta capacitação estará atualizado na sistematização e definição dos tipos de sessões baseadas no Método de Pilates.



“

*Graças às ferramentas audiovisuais que só a TECH tem para você, você fortalecerá suas competências em progressões e regressões dos exercícios”*



## 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 à sintomatologia 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 domínio 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

---

- ◆ Sistematizar sessões com base no método de Pilates
- ◆ Definir tipos das sessões com base no método de Pilates
- ◆ Aprofundar as controvérsias e o Método de Pilates bem aplicado



*Neste Curso, você terá a possibilidade de se aprofundar no manuseio dos implementos utilizados no Método de Pilates”*

# 03

## Direção do curso

A TECH está na vanguarda da educação, oferecendo a você um corpo docente altamente qualificado e especializado no setor de Pilates. Graças à sua extensa experiência na área, os profissionais desenvolveram um programa de estudos especializado em recuperação e manutenção física, técnicas avançadas de reabilitação física e reabilitação com Pilates. A sólida formação e domínio dessa disciplina permitirão que o aluno obtenha uma atualização completa e resolva quaisquer dúvidas que possam surgir durante o curso deste programa.



“

*Obtenha um programa de estudos elaborado por uma equipe profissional especializada em Pilates”*

## 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 Clube Atlético de Madrid
- ♦ CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Docente no Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente no Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado Universitário em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Graduado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas



# 04

## Estrutura e conteúdo

Durante 6 semanas, os alunos se beneficiarão da ampla visão geral da estrutura do esporte e de seu sistema jurídico oferecida por este curso. Na verdade, o conteúdo foi supervisionado pelos especialistas da equipe de professores e incorpora todos os avanços jurídicos mais recentes para que o aluno esteja totalmente preparado para cenários futuros. Além disso, sua experiência de aprendizagem será enriquecida por estudos de caso, resumos interativos, vídeos, palestras e masterclasses.





“

*Este curso abrange os aspectos mais recentes do software para o estudo do Pilates”*

## Módulo 1. Metodologia na prática do método de Pilates

- 1.1. A sessão inicial
  - 1.1.1. Avaliação inicial
  - 1.1.2. Consentimento informado
  - 1.1.3. Palavras e comandos relacionados em Pilates
  - 1.1.4. Início no Método Pilates
- 1.2. Avaliação inicial
  - 1.2.1. Avaliação postural
  - 1.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 1.2.3. Avaliação coordenada
  - 1.2.4. Planejamento da sessão. Ficha de Pilates
- 1.3. A aula de Pilates
  - 1.3.1. Exercícios iniciais
  - 1.3.2. Grupos de alunos
  - 1.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 1.3.4. O descanso
- 1.4. Os alunos-pacientes
  - 1.4.1. Tipologia do aluno de Pilates
  - 1.4.2. Compromisso personalizado
  - 1.4.3. Os objetivos do aluno
  - 1.4.4. A escolha do método
- 1.5. Progressão e regressão dos exercícios
  - 1.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 1.5.2. As progressões
  - 1.5.3. As regressões
  - 1.5.4. A evolução do tratamento
- 1.6. Protocolo geral
  - 1.6.1. Um protocolo básico generalizado
  - 1.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 1.6.3. Análise do protocolo
  - 1.6.4. Funções do protocolo





- 1.7. Indicações dos exercícios
  - 1.7.1. Características da posição inicial
  - 1.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 1.7.3. Auxílios verbais e táteis
  - 1.7.4. Programação das aulas
- 1.8. O professor/monitor
  - 1.8.1. Análise do aluno
  - 1.8.2. Tipos de professores
  - 1.8.3. Geração do ambiente adequado
  - 1.8.4. Acompanhamento do aluno
- 1.9. O programa básico
  - 1.9.1. Pilates para principiantes
  - 1.9.2. Pilates para alunos intermediários
  - 1.9.3. Pilates para alunos avançados
  - 1.9.4. Pilates profissional
- 1.10. Software para estudo de pilates
  - 1.10.1. Software principal para estúdio de pilates
  - 1.10.2. Aplicativo para fazer pilates
  - 1.10.3. A mais recente tecnologia no estúdio de pilates
  - 1.10.4. Avanços mais significativos no estudo de Pilates



*O formato da modalidade 100% online oferece ao aluno maior conforto, pois ele só precisará de um dispositivo com conexão à Internet”*

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

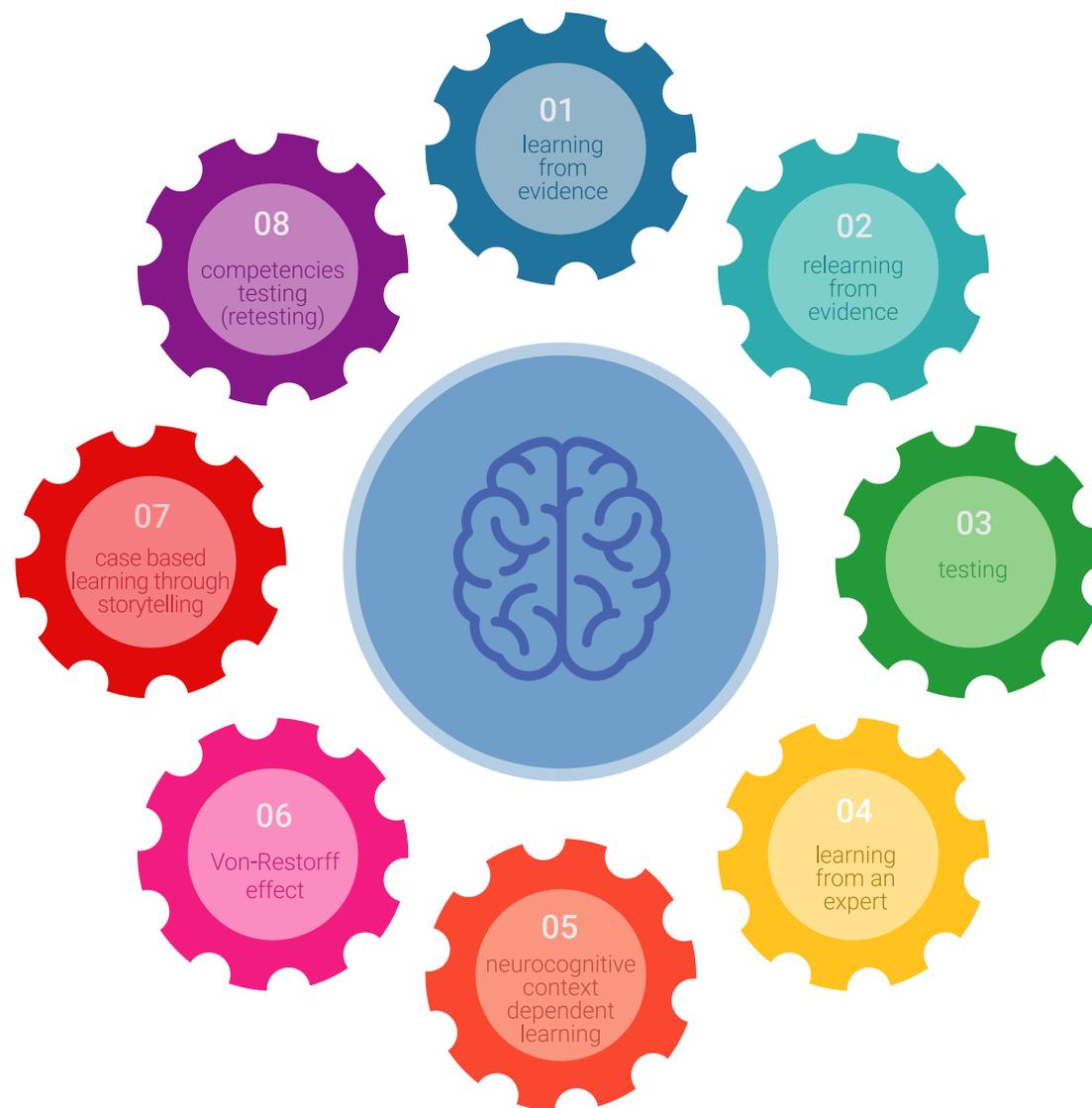
A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

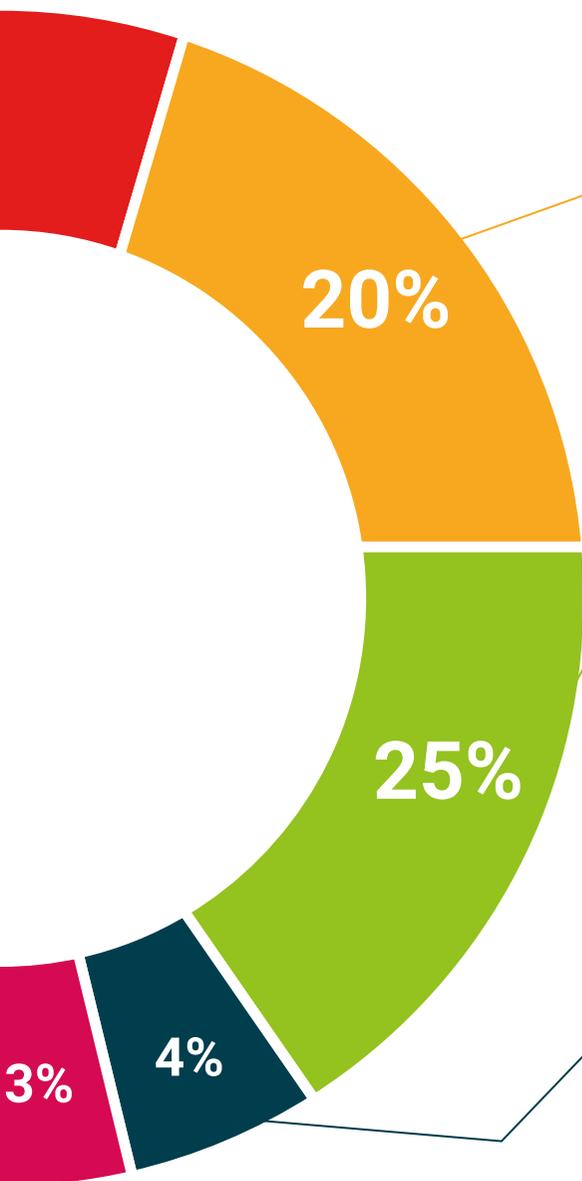
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 Metodologia Prática em 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 Metodologia Prática em Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado de mercado.

Uma vez aprovadas as 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 carreira profissional.

Título: **Curso de** N.º de Horas Oficiais: **150h**

**Reconhecido pela NBA**



futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento  
presente  
desenvolvimento

**tech** universidade  
tecnológica

### Curso

Metodologia Prática  
em Pilates

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

# Curso

## Metodologia Prática em Pilates

Reconhecido pela NBA

