

Programa Avançado

Método Pilates Solo

Reconhecido pela NBA





Programa Avançado

Método Pilates Solo

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

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/programa-avancado/programa-avancado-metodo-pilates-solo

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

Com o tempo, o Pilates no Solo se posicionou como um método eficaz para a reabilitação de lesões esportivas, melhorando a força muscular, a flexibilidade e a estabilidade de diferentes grupos musculares. Portanto, é importante que o preparador físico esteja na vanguarda nessa área. Nesse sentido, a TECH desenvolveu um programa que oferecerá ao profissional uma atualização sobre a adaptação dos exercícios de Pilates Solo e os benefícios no tratamento e prevenção de diversas patologias musculoesqueléticas e neurológicas. Tudo isso, em um formato de aprendizagem 100% online e sem aulas com horário fixo, o que permite ao aluno conciliar esta capacitação com as atividades diárias que realiza.



“

*Obtenha uma atualização completa
de suas habilidades no Método Pilates
Solo graças a este Programa Avançado
100% online da TECH"*

Atualmente, vários estudos comprovam a eficácia do Pilates na reabilitação de lesões esportivas. Nesse sentido, foi demonstrado que a prática regular dessa atividade no solo melhora a força muscular, a flexibilidade e a estabilidade das pessoas com lesões musculoesqueléticas. Por esse motivo, muitos preparadores físicos integram as técnicas mais recentes desse método em suas aulas.

Essa é uma tendência crescente que levou a TECH a criar este Programa Avançado de Método Pilates Solo. Este programa de estudos proporcionará uma atualização completa para o preparador físico em um período de seis meses.

Dessa forma, o profissional terá uma capacitação atualizada sobre a estrutura do corpo humano para elaborar e executar programas de Pilates eficazes e seguros. Além disso, ele abordará os exercícios de estabilização e mobilização articular, as diferentes patologias e os respectivos exercícios de Pilates aplicáveis a esses problemas.

Assim, com um programa de estudos com perspectiva teórico-prática, o profissional obterá uma atualização através de uma metodologia totalmente online. Isso permitirá que o aluno concilie suas responsabilidades diárias com um curso que está na vanguarda acadêmica. Tudo o que o estudante precisa é de um dispositivo eletrônico com conexão à internet para acessar, a qualquer hora do dia, o conteúdo disponível na plataforma virtual.

Este **Programa Avançado de Método Pilates Solo** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Medicina, Ciências do Esporte e especialistas em Pilates
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente prático com os quais foi elaborado fornecem informações científicas e práticas sobre conteúdos que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- ◆ 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



Através de um conteúdo de alta qualidade, você analisará o Pilates clássico e o moderno, os pontos-chave e suas contribuições nas técnicas de condicionamento físico"

“

Aprofunde seus conhecimentos quando e onde você quiser, em Biomecânica do membro superior e boas práticas no Pilates"

A equipe de professores do programa inclui profissionais da área que trazem experiência de seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos das principais sociedades e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, proporcionará ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que permitirá uma capacitação imersiva programada para capacitar em situações reais.

A estrutura desta capacitação se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, por meio da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgem ao longo do programa acadêmico. Para isso, ele contará com o apoio de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas renomados.

Graças à TECH, você poderá incorporar à sua prática diária exercícios de estabilização no solo aplicados ao condicionamento físico.

No conforto de sua própria casa, você aprenderá detalhadamente os exercícios de mobilização articular mais adequados para a prática do Pilates.



02

Objetivos

O principal objetivo desta capacitação é fornecer aos instrutores de condicionamento físico as informações mais atualizadas sobre técnicas do Método Pilates Solo. Dessa forma, eles poderão usar essa especialidade como uma ferramenta terapêutica eficaz no tratamento de diferentes lesões.

Além disso, ao incorporar os princípios e as técnicas dessa atividade em seu trabalho, os profissionais poderão oferecer aos esportistas uma opção de tratamento complementar que promove o bem-estar e a saúde. O programa também oferece uma variedade de recursos multimídia disponíveis em uma biblioteca virtual que pode ser acessada de qualquer dispositivo com conexão à internet.





“

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



Objetivos gerais

- ◆ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais da prática e do ensino dos exercícios do método Pilates no Solo, em diferentes aparelhos e com acessórios
- ◆ Distinguir as aplicabilidades dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e 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
- ◆ Realizar um controle aprofundado dos aparelhos usados no Método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para permitir a busca de informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis às 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 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 Pilates em esportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1. Pilates em alterações da Coluna Vertebral

- ◆ Investigar os principais problemas da Coluna e sua abordagem
- ◆ Atualizar o conhecimento sobre os principais problemas da Coluna e sua solução
- ◆ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

Módulo 2. Pilates em alterações dos Membros Superiores

- ◆ Identificar as patologias do ombro e seu tratamento
- ◆ Desenvolver conhecimento sobre a patologia do cotovelo e sua abordagem
- ◆ Aprofundamento da patologia do punho e sua abordagem

Módulo 3. Pilates em alterações dos Membros Inferiores

- ◆ Detectar características distintas de cada lesão
- ◆ Tratar transtornos por meio de exercícios baseados no Método Pilates
- ◆ Adaptar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões

Módulo 4. Patologia geral e seu tratamento com Pilates

- ◆ Dominar as características de cada patologia
- ◆ Identificar as principais alterações de cada patologia
- ◆ Tratar transtornos por meio de exercícios baseados no Método Pilates

03

Direção do curso

A TECH, reconhecida pelo desenvolvimento de programas acadêmicos de qualidade, desenvolveu este Programa Avançado que reúne profissionais renomados com ampla experiência em Fisioterapia e Pilates. Nesse sentido, o preparador físico terá acesso a um programa de estudos de última geração, elaborado por verdadeiros especialistas nesse método.

Isso garante que a capacitação seja uma experiência única graças à ajuda de especialistas reconhecidos. Além disso, dada a sua proximidade, os alunos terão a possibilidade de resolver quaisquer dúvidas que possam ter sobre o conteúdo ao longo deste curso.





“Aproveite os benefícios deste programa de estudos atualizado, elaborado por especialistas com ampla experiência no Método 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 Atlético de Madrid Clube de Futebol
- ♦ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa Avançado Pilates Clínico
- ♦ Professor do 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 em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Graduado de Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

Professores

Sra. Laura Cortés Lorenzo

- ◆ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação de Hóquei de Madri
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Fiosiomon
- ◆ Fisioterapeuta do Centro de Treinamento da Federação de Hóquei de Madri
- ◆ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L
- ◆ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ◆ Fisioterapeuta do Club SPV51 e do Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ◆ Formada em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madri

Sr. Eduardo Pérez Costa

- ◆ CEO da Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- ◆ Fisioterapeuta autônomo, tratamento domiciliar em Madri
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Profissional de readaptação esportiva do Clube de Basquete Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta da filial da UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta em campo com a Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Fisisio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Manual no aparelho locomotor na Universidade de Alcalá
- ◆ Formado em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

Sra. Marina García Ibáñez

- ◆ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madri e atendimento particular domiciliar
- ◆ Fisioterapeuta de tratamento domiciliar de crianças e adultos com patologia neurológica
- ◆ Fisioterapeuta da 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 Universidade Europeia de Madri
- ◆ Especialista em Fisioterapia Neurológica pela Universidade Europeia de Madri
- ◆ Formada em Psicologia pela Universidade Nacional de Ensino a Distância (UNED)

04

Estrutura e conteúdo

Esta capacitação oferece uma atualização no campo do Método Pilates Solo, oferecendo aos profissionais a oportunidade de ampliar seus conhecimentos nessa área.

Assim, ao longo deste programa acadêmico, o aluno explorará os diferentes exercícios especializados para diferentes patologias, aprofundará o estudo da biomecânica e a evolução dessa disciplina.

Tudo isso é realizado por meio de um programa de estudos 100% online e totalmente flexível, que permite que os preparadores físicos se mantenham atualizados em paralelo às suas atividades diárias.





“

Com o método de Relearning, você se lembrará de conceitos complexos com mais eficiência e alcançará o desempenho ideal em menos tempo”

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e publicações
 - 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. Aprimoramentos e modificações
 - 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 x 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 em Aparelhos
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no Solo
 - 1.6.2. Evolução do Pilates no Solo
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates em Aparelhos
 - 1.6.4. Evolução do Pilates em Aparelhos

- 1.7. Evidência científica
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas ao Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutorado sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicativos 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 em Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Associações e Federações de Pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. Pilates em alterações dos Membros Superiores

- 2.1. Recordação anatômica básica
 - 2.1.1. Osteologia do Membro Superior
 - 2.1.2. Miologia do Membro Superior
 - 2.1.3. Biomecânica do Membro Superior
 - 2.1.4. Boas práticas
- 2.2. Exercícios de estabilização
 - 2.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
 - 2.2.2. Exercícios de estabilização no método Mat Pilates
 - 2.2.3. Exercícios de estabilização em aparelhos
 - 2.2.4. Melhores exercícios de estabilização

- 2.3. Exercícios de mobilidade das articulações
 - 2.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 2.3.2. Exercícios de mobilidade articular Mat Pilates
 - 2.3.3. Exercícios de mobilidade articular em aparelhos
 - 2.3.4. Melhores exercícios de mobilidade articular
- 2.4. Exercícios de fortalecimento
 - 2.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 2.4.2. Exercícios de fortalecimento Mat Pilates
 - 2.4.3. Exercícios de fortalecimento em aparelhos
 - 2.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento
- 2.5. Exercícios funcionais
 - 2.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 2.5.2. Exercícios funcionais Mat Pilates
 - 2.5.3. Exercícios funcionais em aparelhos
 - 2.5.4. 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 articular
 - 2.7.2. Patologia musculotendínea
 - 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 da mão
 - 2.9.1. Principais síndromes
 - 2.9.2. Tipo de patologia das mãos
 - 2.9.3. Exercícios para as mãos
 - 2.9.4. Conclusões
- 2.10. Compressão de nervo no Membros Superiores
 - 2.10.1. Plexo braquial
 - 2.10.2. Nervos periféricos
 - 2.10.3. Tipo de patologia
 - 2.10.4. Exercícios para compressão do nervo do Membros Superiores

Módulo 3. Pilates em alterações dos Membros Inferiores

- 3.1. Recordação anatômica básica
 - 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 que podem ser tratadas com Pilates
 - 3.2.1. Patologias do crescimento
 - 3.2.2. Patologias em atletas
 - 3.2.3. Outros tipos de patologias
 - 3.2.4. Conclusões
- 3.3. Exercícios indicados em Mat, Aparelhos e Acessórios. 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 do quadril
 - 3.4.1. Patologia articular
 - 3.4.2. Patologia musculotendínea
 - 3.4.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 3.4.4. Exercícios para o quadril

- 3.5. Patologia do joelho
 - 3.5.1. Patologia articular
 - 3.5.2. Patologia musculotendínea
 - 3.5.3. Patologia cirúrgica. Prótese
 - 3.5.4. Exercícios para o joelho
- 3.6. Patologia do Tornozelo
 - 3.6.1. Patologia articular
 - 3.6.2. Patologia musculotendínea
 - 3.6.3. Patologia cirúrgica
 - 3.6.4. Exercícios para o tornozelo
- 3.7. Patologia do pé
 - 3.7.1. Patologia articular e miofascial
 - 3.7.2. Patologia musculotendínea
 - 3.7.3. Patologia cirúrgica
 - 3.7.4. Exercícios para os pés
- 3.8. Compressão de nervos nos Membros Inferiores
 - 3.8.1. Plexo braquial
 - 3.8.2. Nervos periféricos
 - 3.8.3. Tipo de patologia
 - 3.8.4. Exercícios para compressão de nervos dos Membros Inferiores
- 3.9. Análise da cadeia anterolateral dos Membros Inferiores
 - 3.9.1. O que é a cadeia anterolateral e qual a sua importância para o paciente?
 - 3.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.9.3. Relação da cadeia com a patologia já descrita
 - 3.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia anterolateral
- 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 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. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 4.2. Avaliação neurológica com foco no 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 com maior prevalência e evidência científica no Pilates
 - 4.3.1. Descrição resumida 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 acessórios
- 4.5. Acidente Vascular Cerebral (AVC)
 - 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 acessórios
- 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 acessórios
- 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 acessórios
- 4.8. Adultos da terceira idade
 - 4.8.1. Patologias relacionadas à 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 assoalho 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



Desenvolva uma adaptação adequada dos exercícios de Pilates no solo para patologias como a Esclerose Múltipla graças a esta capacitação”

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

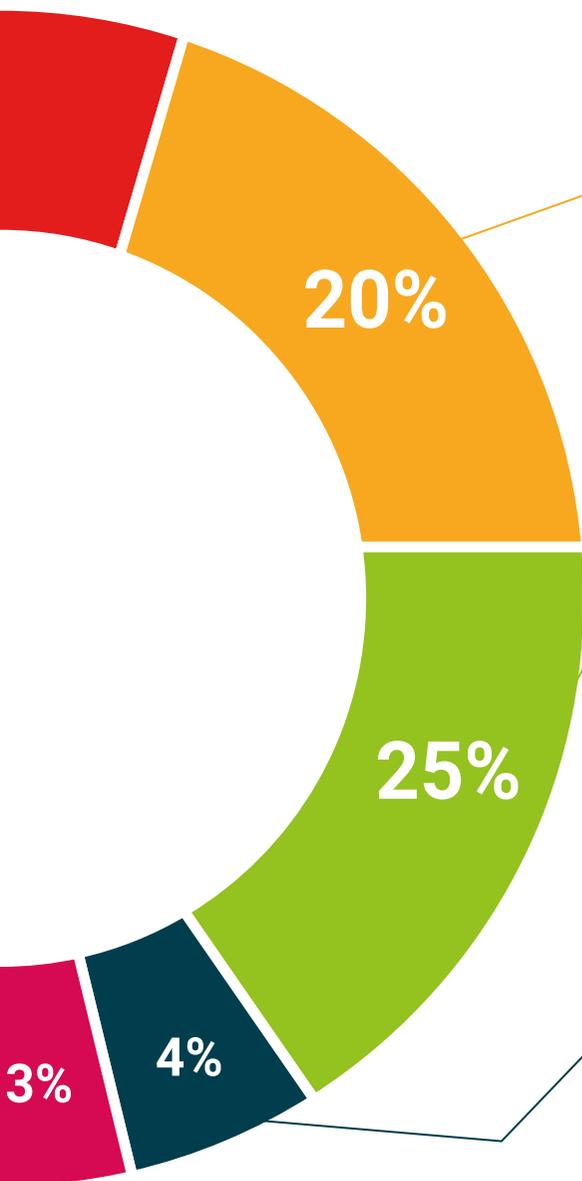
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 Programa Avançado de Método Pilates Solo garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado 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 **Programa Avançado de Método Pilates Solo** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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

Título: **Programa Avançado de Método Pilates Solo**

N.º de Horas Oficiais: **600h**

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
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Programa Avançado Método Pilates Solo

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

Programa Avançado

Método Pilates Solo

Reconhecido pela NBA

