

# Programa Avançado

## Método Pilates em Aparelhos

Reconhecido pela NBA





**tech** universidade  
tecnológica

## Programa Avançado Método de Pilates em Aparelhos

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » 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-aparelhos](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/programa-avancado/programa-avancado-metodo-pilates-aparelhos)

# 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

O método Método Pilates em Aparelhos surgiu como uma técnica de treinamento cada vez mais popular e eficaz para melhorar a estabilidade e o movimento do corpo, concentrando-se especialmente na pélvis como centro de controle e estabilidade. Por esse motivo, o instrutor deve estar na vanguarda das mais recentes técnicas de estabilização, bem como dos equipamentos implementados nessa área. Dessa forma, a TECH desenvolveu este programa que garante ao especialista uma atualização de qualidade sobre os diferentes equipamentos adaptados ao exercício do método Pilates. Trata-se de um programa de estudos 100% online, que oferece ao profissional total liberdade de acesso ao seu conteúdo.





“

*Você terá uma atualização efetiva sobre os avanços do Método Pilates em Aparelhos graças a esta capacitação 100% online"*

O Método Pilates em Aparelhos tem se tornado uma técnica de treinamento cada vez mais popular, especialmente entre atletas e esportistas de alto desempenho. Isso se deve ao seu foco no fortalecimento do corpo, na melhoria da flexibilidade e no alinhamento corporal. Por esse motivo, alguns centros de treinamento e especialistas em condicionamento físico começaram a incorporar equipamentos de Pilates em suas práticas de trabalho para oferecer aos esportistas a oportunidade de aproveitar os benefícios dessa técnica. Além disso, programas de treinamento específicos estão sendo desenvolvidos para eles, adaptando os exercícios do aparelho de Pilates para complementar suas necessidades e objetivos esportivos.

Com isso, a TECH desenvolveu este Programa Avançado que oferece aos profissionais uma importante atualização sobre as mais recentes técnicas do Método Pilates em Aparelhos. Dessa forma, os preparadores físicos poderão se manter em dia com o progresso no uso de vários equipamentos para implementar essa prática em suas sessões. Eles também aprenderão mais sobre os fundamentos do método, o que os possibilitará lidar com mais eficiência diante das lesões mais comuns e selecionar os exercícios certos para cada modalidade esportiva.

Seguindo essa abordagem, o curso é apresentado em um formato 100% online que favorece a conciliação das atividades pessoais e de trabalho com as desta capacitação, pois não apresenta horários fixos. Além disso, o programa oferece ao aluno uma variedade de recursos multimídia, como estudos de casos reais e resumos em vídeo, apoiados pelo sistema Relearning, que garante que o profissional se lembre dos conceitos mais complexos em menos tempo e sem tanto esforço.

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

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



*Atualize seus conhecimentos sobre os principais equipamentos dos métodos de Pilates, como o Barrel, Chair e o Anel Flexível"*

“

*Identifique a importância de um ambiente adequado, considerando as preferências e o posicionamento dos equipamentos para facilitar a prática do Pilates”*

O corpo docente do curso conta com profissionais da área, 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.

*Aprenda em detalhes os exercícios mais adequados durante a prática de Pilates com Aparelhos e sua aplicação em lesões esportivas.*

*Você incorporará às suas sessões de treinamento físico os diferentes tipos de respiração e a importância de cada exercício de Pilates.*



# 02

## Objetivos

Este programa foi elaborado com o objetivo de oferecer ao profissional de preparação física uma atualização do conhecimento e das habilidades necessárias para implementar o Método Pilates em Aparelhos em seu campo de trabalho. Dessa forma, o aluno poderá criar planos de treinamento físico e reabilitação que terão um impacto positivo na saúde das pessoas que participam dessas sessões. Para atingir esse objetivo, a TECH criou este curso que oferece ao estudante uma série de recursos multimídia armazenados em uma biblioteca virtual, que pode ser acessada de qualquer dispositivo eletrônico com conexão à internet.



“

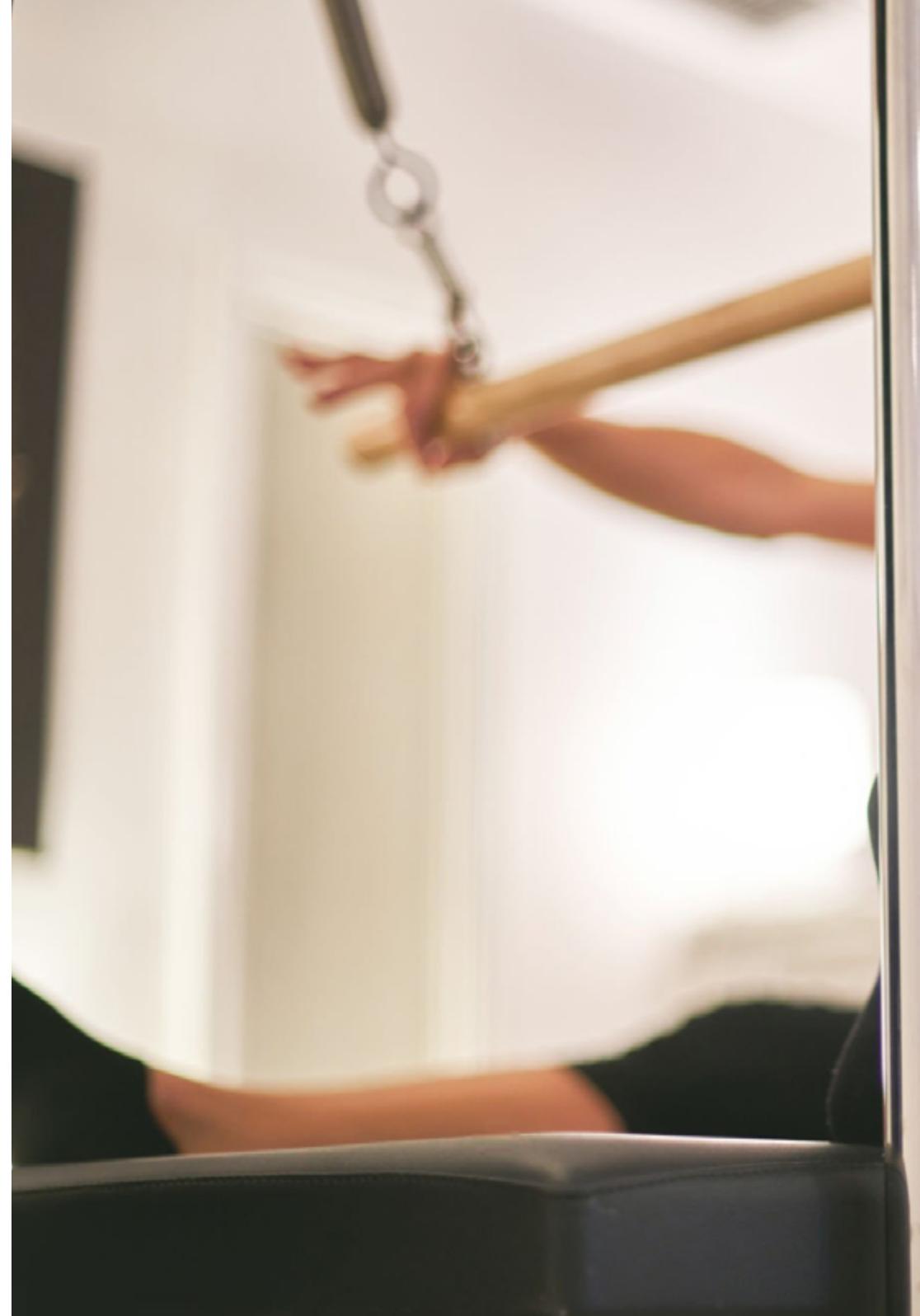
*Amplie suas habilidades na implementação de técnicas para trabalhar o core e a pelve como o centro de estabilização e movimento na prática do Pilates”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de 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. O estúdio de Pilates

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

### Módulo 2. Fundamentos do método Pilates

- ♦ Aprofundar-se nos fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a serem evitadas

### Módulo 3. Pilates no esporte

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



*Aplique o Método Pilates em Aparelhos como tratamento e prevenção de lesões causadas durante a prática de esportes com raquete”*

# 03

## Direção do curso

Para manter o alto nível que distingue os programas da TECH, este curso apresenta um corpo docente formado por especialistas de qualidade no campo da Fisioterapia, especialistas no Método Pilates. Dessa forma, o instrutor terá a garantia de receber uma atualização baseada nas mais recentes evidências científicas e com um programa de estudos desenvolvido por profissionais da área. Além disso, devido à sua proximidade, os alunos poderão resolver quaisquer dúvidas que possam ter sobre o conteúdo do programa durante o curso.





“

*Obtenha uma capacitação de alto nível graças a uma equipe de professores que elaborou este programa com o objetivo de se aprofundar nas lesões comuns em atletas de diferentes esportes”*

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

## Professores

### Sra. Valiente Serrano, Noelia

- ♦ Fisioterapeuta na Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapeuta na Jemed Importaciones

### Sr. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapeuta na Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta no Club de Rugby Veterinaria



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este Programa Avançado foi criado com o objetivo de fornecer ao preparador físico uma atualização em relação ao Método Pilates em Aparelhos. Dessa forma, o especialista irá se aprofundar no uso de equipamentos como Reformer, Chair e Barrel. Além disso, o aluno ampliará seus conhecimentos sobre vários aspectos do método, incluindo tipos de respiração, análise, efeitos e conclusões. Da mesma forma, se aprofundará na biomecânica da coluna vertebral e suas aplicações no Pilates. Tudo isso, com uma variedade de materiais inovadores, como vídeos em foco e estudos de casos reais, que permitirão que você se aprofunde nos conceitos mais complexos da prática dessa disciplina.





“

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

## Módulo 1. O 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: também conhecido como mesa de trapézio
  - 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 de chair
  - 1.3.2. Benefícios de chair
  - 1.3.3. Principais exercícios em chair
  - 1.3.4. Principais erros em 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. O anel flexível
  - 1.6.1. Introdução ao anel flexível
  - 1.6.2. Benefícios do anel flexível
  - 1.6.3. Principais exercícios no anel flexível
  - 1.6.4. Principais erros no anel flexível

- 1.7. *Spine* Corrector
  - 1.7.1. Introdução ao *Spine* corrector
  - 1.7.2. Benefícios do *Spine* corrector
  - 1.7.3. Principais exercícios no *Spine* corrector
  - 1.7.4. Principais erros no *Spine* corrector
- 1.8. Acessórios adaptados ao método
  - 1.8.1. *Rolo de pilates*
  - 1.8.2. *Bola de pilates*
  - 1.8.4. Faixas elásticas
  - 1.8.5. Bosu
- 1.9. O espaço
  - 1.9.1. Preferências de equipamento
  - 1.9.2. O estúdio de pilates
  - 1.9.3. Aparelhos de Pilates
  - 1.9.4. Boas práticas relacionadas ao espaço
- 1.10. O ambiente
  - 1.10.1. O conceito do ambiente
  - 1.10.2. Características de diferentes ambientes
  - 1.10.3. Escolha do ambiente
  - 1.10.4. Conclusões

## Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos desse método
  - 2.1.1. Os conceitos segundo Joseph Pilates
  - 2.1.2. Evolução dos Conceitos
  - 2.1.3. Gerações posteriores
  - 2.1.4. Conclusões
- 2.2. A respiração
  - 2.2.1. Os diferentes tipos de respiração
  - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
  - 2.2.3. Os efeitos da respiração
  - 2.2.4. Conclusões

- 2.3. A pélvis como centro de estabilidade e movimento
  - 2.3.1. O Core de Joseph Pilates
  - 2.3.2. O Core científico
  - 2.3.3. Base anatômica
  - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A estrutura da cintura escapular
  - 2.4.1. Revisão anatômica
  - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
  - 2.4.3. Aplicações no Pilates
  - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento do membro inferior
  - 2.5.1. Revisão anatômica
  - 2.5.2. Biomecânica do membro inferior
  - 2.5.3. Aplicações no Pilates
  - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. A articulação da coluna vertebral
  - 2.6.1. Revisão anatômica
  - 2.6.2. Biomecânica da coluna
  - 2.6.3. Aplicações no Pilates
  - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Alinhamentos dos segmentos corporais
  - 2.7.1. A postura
  - 2.7.2. Postura no Pilates
  - 2.7.3. Alinhamentos de segmentos
  - 2.7.4. Cadeias musculares e fasciais
- 2.8. Integração funcional
  - 2.8.1. Conceito de integração funcional
  - 2.8.2. Implicações em diferentes atividades
  - 2.8.3. A tarefa
  - 2.8.4. O contexto

- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
  - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
  - 2.9.2. Conceitos do Pilates Terapêutico
  - 2.9.3. Critérios em Pilates Terapêutico
  - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates clássico e Pilates terapêutico
  - 2.10.1. Diferenças entre os dois métodos
  - 2.10.2 Justificativa
  - 2.10.3. Progressões
  - 2.10.4. Conclusões

### Módulo 3. Pilates no esporte

- 3.1. Futebol
  - 3.1.1. Lesões mais frequentes
  - 3.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.1.3. Benefícios e Objetivos
  - 3.1.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.2. Esportes de raquete
  - 3.2.1. Lesões mais frequentes
  - 3.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.2.3. Benefícios e Objetivos
  - 3.2.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.3. Basquete
  - 3.3.1. Lesões mais frequentes
  - 3.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.3.3. Benefícios e Objetivos
  - 3.3.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.4. Handebol
  - 3.4.1. Lesões mais frequentes
  - 3.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.4.3. Benefícios e Objetivos
  - 3.4.4. Exemplo em atletas de elite

- 3.5. Golf
  - 3.5.1. Lesões mais frequentes
  - 3.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.5.3. Benefícios e objetivos
  - 3.5.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.6. Natação
  - 3.6.1. Lesões mais frequentes
  - 3.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.6.3. Benefícios e objetivos
  - 3.6.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.7. Atletismo
  - 3.7.1. Lesões mais frequentes
  - 3.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.7.3. Benefícios e objetivos
  - 3.7.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.8. Dança e artes cênicas
  - 3.8.1. Lesões mais frequentes
  - 3.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.8.3. Benefícios e objetivos
  - 3.8.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.9. Hóquei em Patins
  - 3.9.1. Lesões mais frequentes
  - 3.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.9.3. Benefícios e objetivos
  - 3.9.4. Exemplo em atletas de elite
- 3.10. Rugby
  - 3.10.1. Lesões mais frequentes
  - 3.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 3.10.3. Benefícios e objetivos
  - 3.10.4. Exemplo em atletas de elite





“

*Você aprimorará o seu espaço de trabalho, incorporando os equipamentos indicados nos exercícios de Pilates”*

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

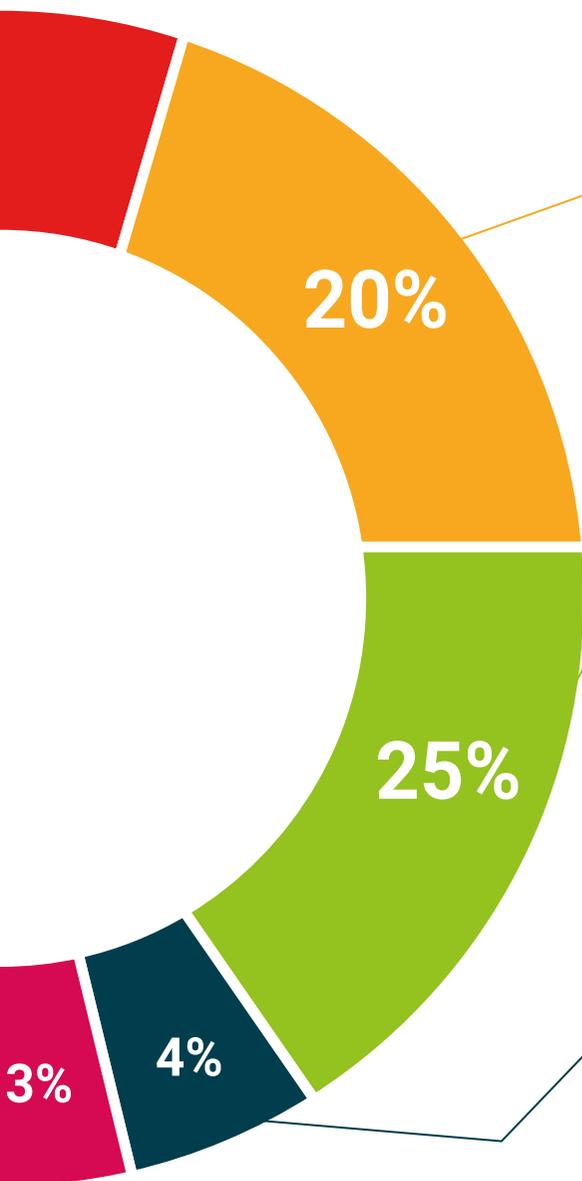
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



#### 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 em Aparelhos 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 em Aparelhos** 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 em Aparelhos**

N.º de Horas Oficiais: **450h**

**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 comunidade  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento situação

**tech** universidade  
tecnológica

**Programa Avançado**  
Método Pilates  
em Aparelhos

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

# Programa Avançado

## Método Pilates em Aparelhos

Reconhecido pela NBA

