

# Curso de Especialização

## Aplicação do Método Pilates





**tech** universidade  
tecnológica

## Curso de Especialização Aplicação do Método Pilates

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

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso-especializacao/curso-especializacao-aplicacao-metodo-pilates](http://www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso-especializacao/curso-especializacao-aplicacao-metodo-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. 22*

06

Certificação

---

*pág. 30*

# 01

# Apresentação

Atualmente, o método Pilates tornou-se uma atividade física recomendada pelos profissionais de saúde como uma terapia ideal para as patologias músculo-esqueléticas. A evolução desta prática, a adaptação dos exercícios a cada paciente e a investigação científica que os sustenta, valorizaram-na ainda mais. Por esta razão, muitos fisioterapeutas incluem este método na sua prática. Assim, este Curso de Especialização foi criado para proporcionar ao aluno uma atualização abrangente sobre o planeamento das sessões, a biomecânica e as ferramentas tecnológicas utilizadas para o seu estudo. Tudo isso num formato de ensino 100% online, sem aulas sujeitas a horários e com os conteúdos didáticos mais avançados do panorama académico atual.



“

*Irá integrar na sua prática diária as melhores técnicas de Pilates para garantir uma recuperação ótima dos seus pacientes”*

O método Pilates foi sendo adaptado ao longo do tempo às necessidades individuais dos pacientes, permitindo uma personalização dos exercícios e do tratamento fisioterapêutico. Além disso, estudos recentes corroboram este facto, uma vez que demonstraram melhorias na força e função muscular de pessoas com patologias como a artrite do joelho.

Estes benefícios levaram muitos fisioterapeutas profissionais a especializarem-se neste domínio e a integrarem na sua prática as técnicas mais avançadas de tratamento ou prevenção de lesões. Por conseguinte, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização que proporciona ao aluno uma atualização abrangente no que diz respeito à aplicação do método Pilates.

Através desta qualificação, o profissional irá adquirir conhecimentos aprofundados sobre os antecedentes históricos e os princípios fundamentais desta atividade física, bem como sobre a sua aplicação terapêutica e a sua capacidade de contribuir para a recuperação de lesões. Tudo isto apoiado pelas mais recentes evidências científicas.

Além disso, graças aos inúmeros materiais didáticos, ficará a conhecer melhor os diferentes tipos de respiração utilizados no método Pilates e os seus efeitos benéficos, a importância da pélvis como centro de estabilidade e movimento, bem como a anatomia e a biomecânica da coluna vertebral. Ao longo deste percurso académico, irá também explorar a relevância dos alinhamentos dos segmentos corporais e aprofundar o conceito de integração funcional.

Neste sentido, este Curso de Especialização irá proporcionar aos alunos uma atualização de vanguarda através de estudos de casos clínicos, resumos em vídeo para cada tópico ou vídeos detalhados. Uma oportunidade única para obter uma atualização eficaz, sem descurar o trabalho diário e as responsabilidades pessoais. Esta proposta da TECH caracteriza-se pela sua flexibilidade, uma vez que permite ao aluno aceder ao plano de estudos quando e onde quiser. Tudo o que precisa é de um dispositivo digital com ligação à Internet, que lhe permite visualizar o conteúdo alojado na plataforma virtual a qualquer momento.

Este **Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e Pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido recorre a informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ♦ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Irá aumentar as suas competências e aptidões para a gestão de diferentes patologias através do método Pilates”*



*Irá explorar os antecedentes do método Pilates, a sua evolução e situação atual ao longo dos 6 meses de duração deste Curso de Especialização”*

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Poderá explorar, quando e onde quiser, os diferentes tipos de respiração e os efeitos que podem causar durante a prática de Pilates.*

*Este Curso de Especialização irá permitir-lhe manter-se atualizado no que diz respeito às últimas tecnologias disponíveis que podem ser utilizadas em sessões de fisioterapia.*



# 02

## Objetivos

O objetivo deste Curso de Especialização é oferecer aos profissionais de fisioterapia uma atualização abrangente sobre a aplicação do método Pilates no seu trabalho de reabilitação. Desta forma, o especialista poderá integrar esta forma de exercício na sua prática com os pacientes, tirando partido dos seus benefícios para a mobilidade, o reforço muscular ou a correção postural. Tudo isto será possível graças a esta qualificação, que dá ao especialista a flexibilidade necessária para conciliar a sua atualização com as suas responsabilidades diárias.



“

*Irá atualizar os seus conhecimentos sobre as diferenças entre o Pilates clássico e o Pilates moderno com recursos didáticos multimédia inovadores”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e clientes
- ♦ Gerir eficazmente os aparelhos utilizados no método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos com Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico para o exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Conceber exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do método Pilates em desportistas de alto nível





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. O método Pilates

- ♦ Explorar os antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar a história do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates

### Módulo 2. Fundamentos do método Pilates

- ♦ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar

### Módulo 3. Metodologia na prática do método Pilates

- ♦ Sistematizar sessões com base no método Pilates
- ♦ Definir tipos de sessões baseadas no método Pilates
- ♦ Explorar as controvérsias e a boa aplicação do método Pilates

“

*Com os estudos de caso apresentados pelo corpo docente irá abordar a aplicação mais bem sucedida das técnicas de Pilates em diferentes pacientes”*

# 03

## Direção do curso

Com o objetivo de manter a qualidade académica que caracteriza os cursos da TECH, esta qualificação conta com um corpo docente constituído por profissionais de renome na área da fisioterapia, com especialização no método Pilates. Assim, os fisioterapeutas podem ter a garantia de uma qualificação de vanguarda lecionada por especialistas empenhados e em constante desenvolvimento nesta área. Além disso, graças à sua proximidade, os alunos poderão resolver quaisquer dúvidas que possam ter sobre o conteúdo deste Curso de Especialização.



“

*A TECH oferece-lhe um plano de estudos desenvolvido por especialistas na área do método Pilates, com o qual irá explorar os alinhamentos corporais, as cadeias musculares e fasciais”*

## Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

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

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



## Dr. Edward, Laskowski

---

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

## Direção



### Dr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor na Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Professor no Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialização em Pilates de Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este Curso de Especialização reúne conteúdos que abrangem os conceitos mais relevantes na Aplicação do Método Pilates. Neste sentido, os profissionais irão atualizar os seus conhecimentos sobre os fundamentos do método Pilates, as diferenças entre o Pilates clássico e o Pilates moderno e a importância da pélvis como centro de estabilidade e movimento. Além disso, esta qualificação oferece ao especialista em fisioterapia a possibilidade de aceder ao Curso de Especialização em qualquer altura e em qualquer local, uma vez que apenas necessita de um dispositivo ligado à rede.



“

*Com o sistema Relearning reduzirá significativamente o tempo de estudo e poderá concentrar-se de forma eficiente nos conceitos mais relevantes”*

## Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.1. Joseph Pilates
  - 1.1.2. Livros e postulados
  - 1.1.3. Legado
  - 1.1.4. Origem do exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do método Pilates
  - 1.2.1. Referências
  - 1.2.2. Evolução
  - 1.2.3. Situação atual
  - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do método
  - 1.3.1. Melhorias e modificações
  - 1.3.2. Contributos do método Pilates
  - 1.3.3. Pilates terapêutico
  - 1.3.4. Pilates e atividade física
- 1.4. Princípios do método Pilates
  - 1.4.1. Definição dos princípios
  - 1.4.2. Evolução dos princípios
  - 1.4.3. Níveis de progressão
  - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates clássico versus contemporâneo/moderno
  - 1.5.1. Pontos-chave do Pilates clássico
  - 1.5.2. Análise do Pilates moderno/clássico
  - 1.5.3. Contributos do Pilates moderno
  - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates no solo e Pilates em máquinas
  - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no solo
  - 1.6.2. Evolução do Pilates no solo
  - 1.6.3. Fundamentos do Pilates em máquinas
  - 1.6.4. Evolução do Pilates em máquinas





- 1.7. Evidências científicas
  - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
  - 1.7.2. Teses de doutoramento sobre Pilates
  - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
  - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do método Pilates
  - 1.8.1. Tendências nacionais
  - 1.8.2. Tendências internacionais
  - 1.8.3. Análise das tendências
  - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. As escolas
  - 1.9.1. Escolas de formação de Pilates
  - 1.9.2. Revistas
  - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
  - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. As associações e federações de Pilates
  - 1.10.1. Definições
  - 1.10.2. Contributos
  - 1.10.3. Objetivos
  - 1.10.4. PMA

## Módulo 2. Fundamentos do método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos sobre o 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. Fundamentos anatômicos
  - 2.3.4. Core nos processos de recuperação
- 2.4. A organização da cintura escapular
  - 2.4.1. Revisão anatômica
  - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
  - 2.4.3. Aplicações em Pilates
  - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. A organização do movimento dos membros inferiores
  - 2.5.1. Revisão anatômica
  - 2.5.2. Biomecânica dos membros inferiores
  - 2.5.3. Aplicações em 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 em Pilates
  - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Os alinhamentos dos segmentos corporais
  - 2.7.1. A postura
  - 2.7.2. A postura em Pilates
  - 2.7.3. Os alinhamentos segmentares
  - 2.7.4. As cadeias musculares e fasciais
- 2.8. A 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 do 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. Justificação
  - 2.10.3. Progressões
  - 2.10.4. Conclusões

### Módulo 3. Metodologia na prática do método Pilates

- 3.1. A sessão inicial
  - 3.1.1. Avaliação inicial
  - 3.1.2. Consentimento informado
  - 3.1.3. Palavras e comandos relacionados com o Pilates
  - 3.1.4. Iniciação ao método Pilates
- 3.2. A avaliação inicial
  - 3.2.1. Avaliação postural
  - 3.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 3.2.3. Avaliação da coordenação
  - 3.2.4. Planeamento da sessão. Formulário de Pilates
- 3.3. A aula de Pilates
  - 3.3.1. Exercícios iniciais
  - 3.3.2. Grupos de alunos
  - 3.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 3.3.4. O repouso
- 3.4. Os alunos-pacientes
  - 3.4.1. Tipologias dos alunos de Pilates
  - 3.4.2. O compromisso personalizado
  - 3.4.3. Os objetivos do aluno
  - 3.4.4. A escolha do método

- 3.5. Progressões e regressões dos exercícios
  - 3.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 3.5.2. As progressões
  - 3.5.3. As regressões
  - 3.5.4. A evolução do tratamento
- 3.6. Protocolo geral
  - 3.6.1. Um protocolo básico generalizado
  - 3.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 3.6.3. Análise do protocolo
  - 3.6.4. Funções do protocolo
- 3.7. Indicações dos exercícios
  - 3.7.1. Características da posição inicial
  - 3.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 3.7.3. Ajudas verbais, táteis
  - 3.7.4. Programação das aulas
- 3.8. O professor/monitor
  - 3.8.1. Análise do aluno
  - 3.8.2. Tipos de professores
  - 3.8.3. Criação do ambiente adequado
  - 3.8.4. Acompanhamento do aluno
- 3.9. O programa base
  - 3.9.1. Pilates para principiantes
  - 3.9.2. Pilates para o nível intermédio
  - 3.9.3. Pilates para especialistas
  - 3.9.4. Pilates profissional
- 3.10. Software para o estudo de Pilates
  - 3.10.1. Principais softwares para o estudo de Pilates
  - 3.10.2. Aplicação para fazer Pilates
  - 3.10.3. Última tecnologia no estudo de Pilates
  - 3.10.4. Avanços mais significativos no estudo de Pilates

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.*



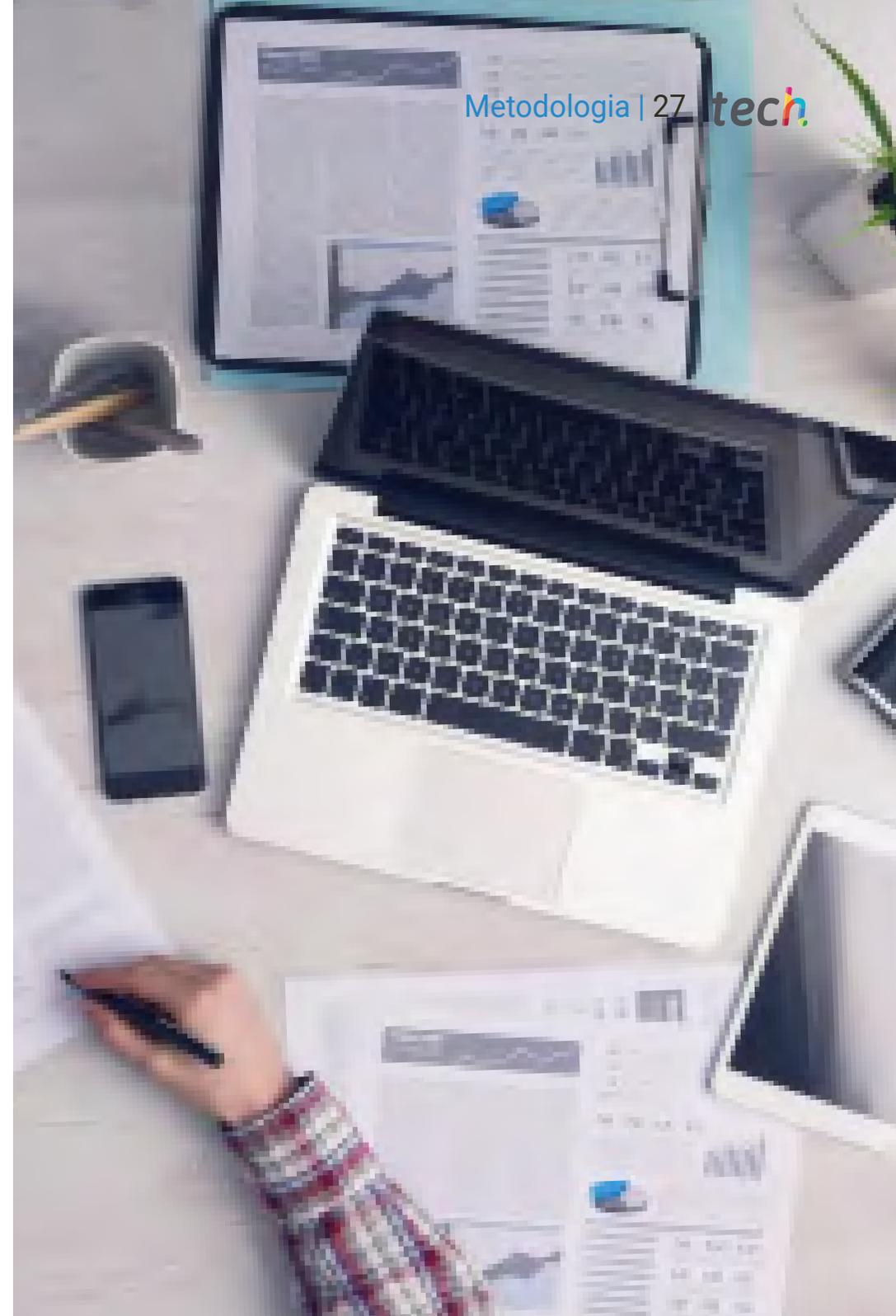
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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



*O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiólogistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

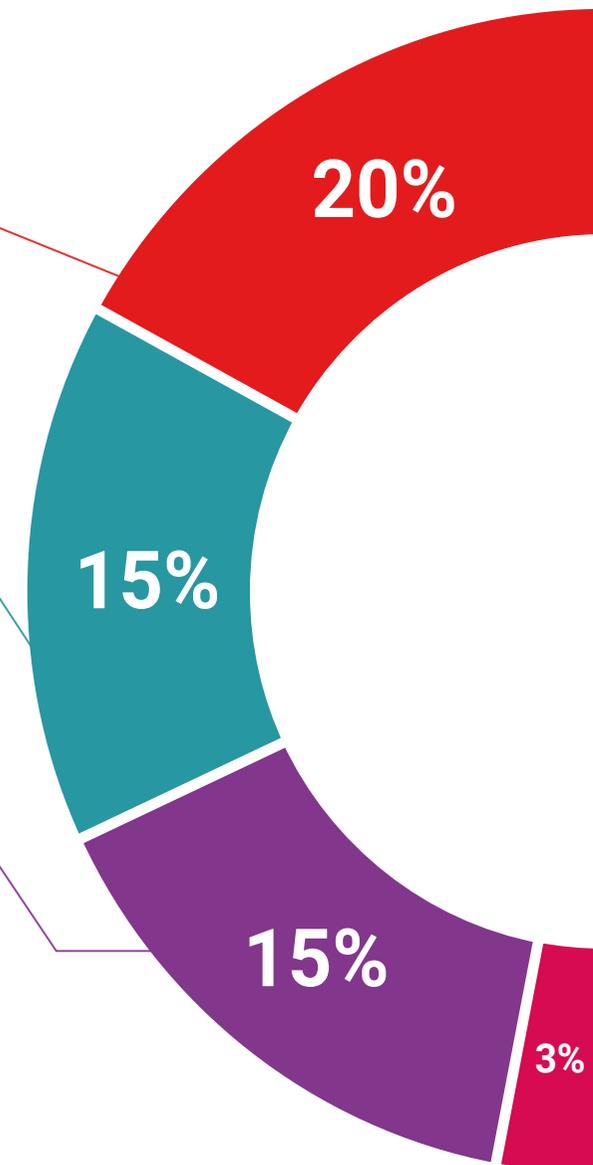
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

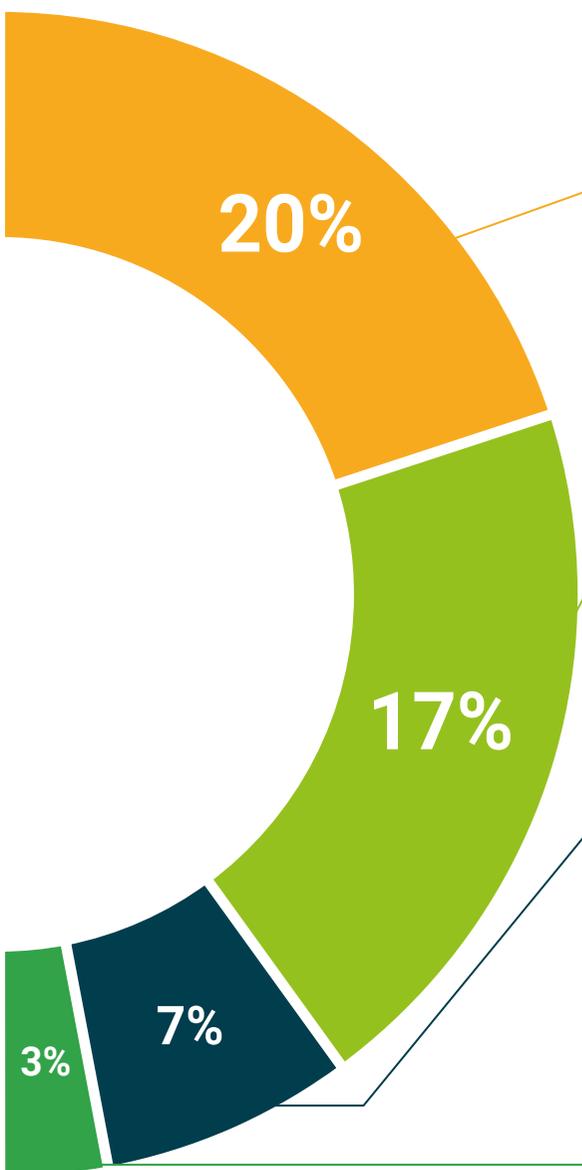
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





#### Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

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

Este **Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Aplicação do Método Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

ECTS: **18**



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



## Curso de Especialização Aplicação do Método Pilates

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

# Curso de Especialização

## Aplicação do Método Pilates