

# Curso de Especialização

## Método Pilates no Solo



## Curso de Especialização Método Pilates no Solo

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

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

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 18*

05

Metodologia

---

*pág. 24*

06

Certificação

---

*pág. 32*

# 01

# Apresentação

As técnicas de Pilates provaram ser eficazes na prevenção e gestão da dor crónica e dos desequilíbrios musculares. Por esta razão, os fisioterapeutas estão a incluir estes exercícios nos seus procedimentos terapêuticos para tratar as patologias associadas à coluna vertebral e aos membros superiores e inferiores. Por conseguinte, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização com o objetivo de oferecer aos profissionais uma atualização no que diz respeito à adaptação dos exercícios de Pilates no solo a cada lesão, bem como às técnicas de estabilização central e articular. Tudo isto com uma metodologia 100% online, flexível e com conteúdos acessíveis em qualquer altura e local, a partir de um dispositivo eletrónico com ligação à Internet.



“

*Graças a este Curso de Especialização  
irá aprofundar os seus conhecimentos  
sobre os métodos de Pilates no solo mais  
eficazes para a sua prática fisioterapêutica”*

A implementação do método Pilates no solo em tratamentos de fisioterapia tem-se revelado benéfica para os pacientes que procuram prevenir lesões e tratar problemas de dor crónica e desequilíbrios musculares. É por esta razão que, ao integrar esta disciplina nos procedimentos de reabilitação física, os profissionais trabalham de uma forma holística na reabilitação e prevenção de lesões músculo-esqueléticas.

Neste contexto, a TECH desenvolveu este Curso de Especialização que oferece aos fisioterapeutas uma oportunidade única de se atualizarem no que diz respeito à adaptação de posições e exercícios relacionados com esta atividade física. Desta forma, poderá melhorar as suas competências na avaliação das capacidades dos pacientes com diferentes patologias e na escolha de diferentes exercícios.

Esta proposta académica oferece também a possibilidade de aprofundar conhecimentos sobre os antecedentes e os princípios fundamentais do método Pilates, bem como a distinção entre os diferentes tipos de métodos existentes. Tudo isso sem passar longas horas a memorizar e estudar, graças ao método *Relearning* em que a TECH é pioneira.

Além disso, este Curso de Especialização 100% online é enriquecido com uma série de recursos multimédia disponíveis numa biblioteca virtual, acessível 24 horas por dia, através de um dispositivo digital com ligação à Internet. Desta forma, os alunos terão uma maior flexibilidade para conciliar as suas atividades diárias com uma proposta académica atualizada e de elevada qualidade.

Este **Curso de Especialização em Método Pilates no Solo** 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



*Através de conteúdos multimédia, irá explorar as mais recentes evidências científicas sobre a utilização dos exercícios de Pilates no solo para a recuperação de alterações da anca”*

“*Em apenas 6 meses, será capaz de integrar na sua prática clínica os exercícios de Pilates em máquinas mais eficazes para tratar patologias do joelho*”

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.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma qualificação 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.

*Ficará a saber mais sobre as doenças mais comuns que afetam os adultos, como a osteoporose, e como as combater utilizando as técnicas de Pilates.*

*Irá explorar os exercícios de reforço, funcionais e de mobilidade para oferecer a alternativa mais adequada aos seus pacientes.*



# 02

## Objetivos

O objetivo desta qualificação é fornecer aos fisioterapeutas as informações mais atualizadas sobre o Método Pilates no Solo. Desta forma, poderão utilizar esta disciplina como uma ferramenta terapêutica eficaz no tratamento de várias patologias. Da mesma forma, ao integrar princípios e técnicas desta atividade física na sua prática diária, os profissionais irão oferecer aos seus pacientes uma opção de tratamento complementar que promove a sua saúde e bem-estar. Para isso, a TECH criou este Curso de Especialização que dá ao fisioterapeuta a possibilidade de conciliar a sua atualização com as suas atividades diárias e de resolver quaisquer dúvidas que possa ter com o corpo docente especializado deste Curso de Especialização.





“

*Irá apresentar soluções adaptadas às necessidades dos seus pacientes e utilizar as técnicas mais avançadas da terapia baseada no Pilates no solo”*



## 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. Pilates nas alterações da coluna vertebral**

- ♦ Explorar os principais problemas da coluna vertebral e o seu tratamento
- ♦ Atualizar conhecimentos sobre os principais problemas das costas e o seu tratamento
- ♦ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

### **Módulo 2. Pilates nas alterações dos membros superiores**

- ♦ Identificar as patologias do ombro e o seu tratamento
- ♦ Desenvolver conhecimentos sobre as patologias do cotovelo e o seu tratamento
- ♦ Explorar as patologias do punho e o seu tratamento

### **Módulo 3. Pilates nas alterações dos membros inferiores**

- ♦ Detetar características diferenciadoras de cada lesão
- ♦ Abordar as alterações através de exercícios baseados no método Pilates
- ♦ Adequar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões

### **Módulo 4. Patologias gerais e o seu tratamento com Pilates**

- ♦ Dominar as características de cada patologia
- ♦ Identificar as principais alterações de cada patologia
- ♦ Abordar as alterações através de exercícios baseados no método Pilates

03

# Direção do curso

A fim de preservar a qualidade académica que caracteriza a TECH, este Curso de Especialização reuniu especialistas reconhecidos com uma vasta experiência no domínio da fisioterapia. Desta forma, os profissionais de fisioterapia terão acesso a um Curso de Especialização de excelência desenvolvido por verdadeiros especialistas no método Pilates. Esta proposta académica oferece aos alunos uma experiência de atualização excecional com profissionais de referência neste domínio.



“

*Irá explorar com os principais especialistas na área da fisioterapia a forma como o método Pilates pode desempenhar um papel eficaz no tratamento das compressões dos nervos dos membros superiores”*

## 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



### Sr. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas

## Professores

### Sra. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação de Hóquei de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Traumatologia na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta no Clube SPV51 e no Clube Valdeluz de Hóquei Hierba
- ♦ Curso de Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madrid

### Sra. García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapeuta na Fundação Esclerose Múltipla de Madrid e clínica privada ao domicílio
- ♦ Fisioterapeuta em tratamentos domiciliários de pediatria e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundação Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Especialista em Fisioterapia Neurológica pela Universidad Europea de Madrid
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de Avaliação e Tratamento pela Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Licenciada em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá





**Sr. Pérez Costa, Eduardo**

- ♦ CEO da Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ♦ Fisioterapeuta freelancer, tratamentos ao domicílio em Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Readaptador desportivo do Club Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta na filial da UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta de campo na Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta na clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fizio Life Plus
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Manual do Aparelho Locomotor na Universidade de Alcalá
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá



*Uma experiência de capacitação única,  
fundamental e decisiva para impulsionar  
o seu desenvolvimento profissional"*

04

# Estrutura e conteúdo

Esta qualificação proporciona uma atualização abrangente no domínio do Método Pilates no Solo, oferecendo ao especialista a oportunidade de ampliar os seus conhecimentos e aprofundar a sua compreensão da biomecânica da coluna vertebral, dos exercícios de estabilização do núcleo e das perturbações discais. Além disso, o aluno irá explorar exercícios específicos para as perturbações neurológicas dos membros superiores e inferiores, bem como a dissociação. Tudo isto com inúmeros materiais didáticos, acessíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.



“

*Através do método Relearning irá otimizar o seu tempo de estudo e consolidar os conceitos mais complexos em menos tempo”*

## 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. Pilates nas alterações dos membros superiores

- 2.1. Revisão anatómica básica
  - 2.1.1. Osteologia dos membros superiores
  - 2.1.2. Miologia dos membros superiores
  - 2.1.3. Biomecânica dos membros superiores
  - 2.1.4. Boas práticas
- 2.2. Exercícios de estabilização
  - 2.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
  - 2.2.2. Exercícios de estabilização MATT
  - 2.2.3. Exercícios de estabilização em máquinas
  - 2.2.4. Melhores exercícios de estabilização

- 2.3. Exercícios de mobilização articular
  - 2.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
  - 2.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
  - 2.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquinas
  - 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 MATT
  - 2.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquinas
  - 2.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento
- 2.5. Exercícios funcionais
  - 2.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
  - 2.5.2. Exercícios funcionais MATT
  - 2.5.3. Exercícios funcionais em máquinas
  - 2.5.4. Melhores exercícios funcionais
- 2.6. Patologias do ombro. Protocolos específicos
  - 2.6.1. Ombro doloroso
  - 2.6.2. Ombro congelado
  - 2.6.3. Ombro hipomóvel
  - 2.6.4. Exercícios para o ombro
- 2.7. Patologias do cotovelo. Protocolos específicos
  - 2.7.1. Patologias articulares
  - 2.7.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 2.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
  - 2.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 2.8. Patologias do pulso
  - 2.8.1. Principais síndromes
  - 2.8.2. Tipos de patologias do pulso
  - 2.8.3. Exercícios para o pulso
  - 2.8.4. Conclusões

- 2.9. Patologias da mão
  - 2.9.1. Principais síndromes
  - 2.9.2. Tipos de patologias da mão
  - 2.9.3. Exercícios para mão
  - 2.9.4. Conclusões
- 2.10. Compressões de nervos dos membros superiores
  - 2.10.1. Plexo braquial
  - 2.10.2. Nervos periféricos
  - 2.10.3. Tipos de patologias
  - 2.10.4. Exercícios para compressões de nervos dos membros superiores

### Módulo 3. Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 3.1. Revisão 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 suscetíveis de tratamento com Pilates
  - 3.2.1. Patologias do crescimento
  - 3.2.2. Patologias dos atletas
  - 3.2.3. Outro tipo de patologias
  - 3.2.4. Conclusões
- 3.3. Exercícios indicados no tapete, em máquinas e com 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. Patologias da anca
  - 3.4.1. Patologias articulares
  - 3.4.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 3.4.3. Patologias cirúrgicas. Próteses
  - 3.4.4. Exercícios para a anca

- 3.5. Patologias do joelho
  - 3.5.1. Patologias articulares
  - 3.5.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 3.5.3. Patologias cirúrgicas. Próteses
  - 3.5.4. Exercícios para o joelho
- 3.6. Patologias do tornozelo
  - 3.6.1. Patologias articulares
  - 3.6.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 3.6.3. Patologias cirúrgicas
  - 3.6.4. Exercícios para o tornozelo
- 3.7. Patologias do pé
  - 3.7.1. Patologias articulares e fasciais
  - 3.7.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 3.7.3. Patologias cirúrgicas
  - 3.7.4. Exercícios para o pé
- 3.8. Compressões de nervos dos membros inferiores
  - 3.8.1. Plexo braquial
  - 3.8.2. Nervos periféricos
  - 3.8.3. Tipos de patologias
  - 3.8.4. Exercícios para compressões de nervos dos membros inferiores
- 3.9. Análise da cadeia antero-lateral dos membros inferiores
  - 3.9.1. O que é a cadeia antero-lateral e qual a sua importância para o paciente
  - 3.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 3.9.3. Relações da cadeia com patologias já descritas
  - 3.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-lateral
- 3.10. Análise da cadeia postero-medial dos membros inferiores
  - 3.10.1. O que é a cadeia postero-medial e qual a sua importância para o paciente
  - 3.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 3.10.3. Relações do complexo com patologias já descritas
  - 3.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia postero-medial

## Módulo 4. Patologias gerais e o 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 nas patologias neurológicas
- 4.2. Avaliação neurológica centrada 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 mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 4.3.1. Breve descrição das patologias
  - 4.3.2. Princípios básicos de Pilates nas patologias neurológicas
  - 4.3.3. Adaptação de posições de Pilates
  - 4.3.4. Adaptação de 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 de exercícios de Pilates no solo
  - 4.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 4.5. AVC
  - 4.5.1. Descrição da patologia
  - 4.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 4.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 4.5.4. Adaptação de 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 de exercícios de Pilates no solo
  - 4.6.4. Adaptação de 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 de exercícios de Pilates no solo
  - 4.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 4.8. Idosos
  - 4.8.1. Patologias associadas 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 pavimento 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



*Irá tirar partido do formato 100% online oferecido por este Curso de Especialização, que lhe permitirá aceder aos conteúdos quando e onde quiser, 24 horas por dia”*

# 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/cinesiologistas 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/cinesiologista 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

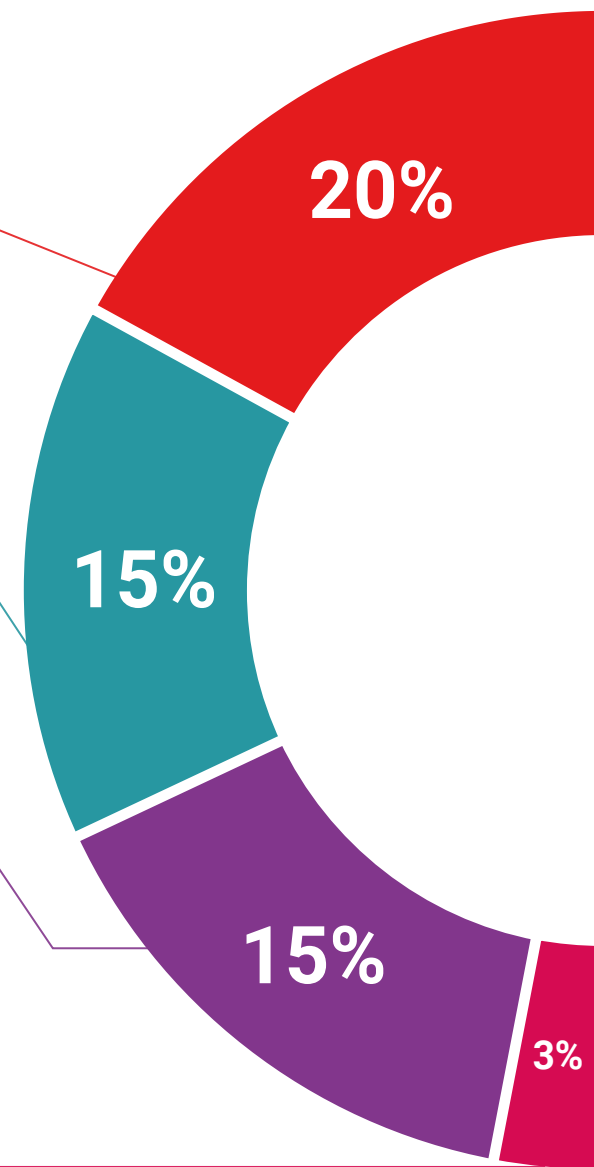
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

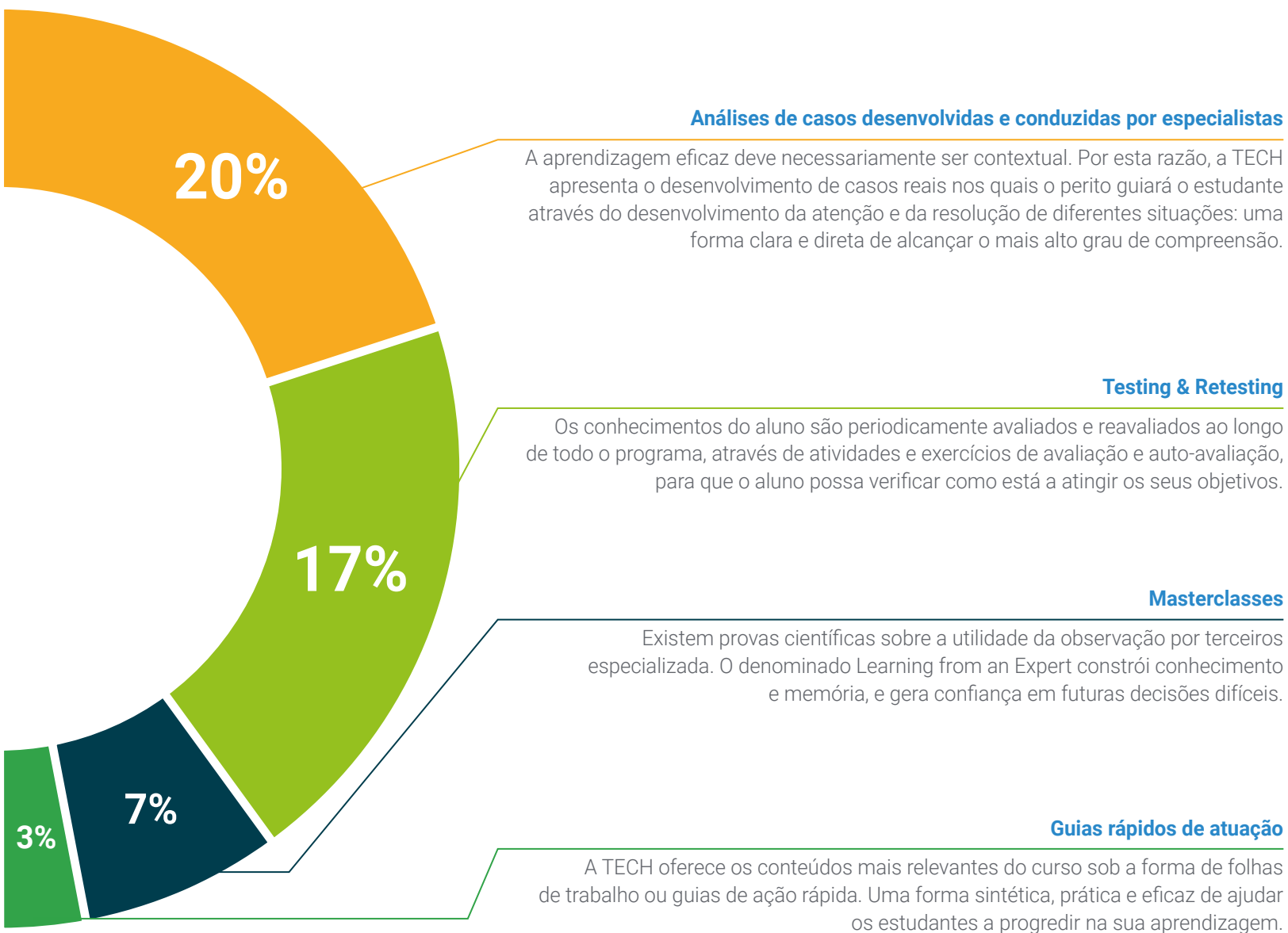
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.





# 06

## Certificação

Este programa permitir-lhe-á obter o diploma Curso de Especialização em Método Pilates no Solo emitido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo.





“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado do **Curso de Especialização em Método Pilates no Solo** reconhecido pela **TECH Global University**, a maior universidade digital do mundo.

A **TECH Global University** é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra (*[bollettino ufficiale](#)*). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento de seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, pesquisadores e acadêmicos.

Esse título próprio da **TECH Global University** é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências em sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Certificação: **Curso de Especialização em Método Pilates no Solo**

Modalidade: **online**

Duração: **24 semanas**

Créditos: **24 ECTS**





## Curso de Especialização Método Pilates no Solo

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

# Curso de Especialização

## Método Pilates no Solo

