

# Curso de Especialização

## Monitor de Pilates



## Curso de Especialização Monitor de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: a tua scelta
- » Exames: online

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

# 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

A ciência atesta os benefícios do Pilates para a saúde de mulheres grávidas e pacientes com patologias neurológicas. O baixo impacto dos seus exercícios no corpo e a adaptação de cada um deles às diferentes patologias fizeram dela uma disciplina em ascensão no setor da saúde. Neste sentido, a sua integração na prática dos fisioterapeutas aumentou o seu campo de ação, oferecendo aos pacientes uma gama mais vasta de exercícios. Por esta razão, a TECH criou esta qualificação 100% online, que permitirá ao aluno estar atualizado sobre as indicações e contra-indicações de cada técnica e o equipamento necessário em função do paciente. Tudo isto com materiais didáticos acessíveis a partir de dispositivos digitais com ligação à Internet.



“

*Graças a este Curso de Especialização irá actualizar os seus conhecimentos sobre a utilização de instrumentos como o Foam Roller, os elásticos e o Bosu, na prática de Pilates”*

Atualmente, o Pilates tornou-se uma alternativa terapêutica muito benéfica para os pacientes que sofrem de doenças neurológicas, grávidas ou puérperas. É, por isso, um complemento eficaz dos tratamentos fisioterapêuticos convencionais.

Assim, as características desta disciplina levaram os fisioterapeutas a integrá-las no seu trabalho quotidiano, tanto no processo de reabilitação como na prevenção de lesões. Neste sentido, a evolução da metodologia das sessões, dos seus equipamentos e da abordagem das diferentes patologias de acordo com as técnicas desta atividade física implicam a atualização dos profissionais.

Por este motivo, a TECH criou este Curso de Especialização com a duração de 450 horas letivas, que levará o aluno a abordar especificamente as necessidades dos pacientes com perturbações do sistema nervoso e diversas patologias neurológicas. Será dada especial ênfase aos benefícios desta disciplina durante a gravidez, o parto e o pós-parto.

Tudo isto através de inúmeros materiais didáticos multimédia, baseados em resumos em vídeo para cada tópico, vídeos detalhados, leituras especializadas e estudos de caso, acessíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Uma qualificação em formato 100% online, que permite ao aluno aceder ao plano de estudos sem restrições de tempo, facilitando a conciliação com as suas atividades diárias. Por outro lado, o aluno irá beneficiar de um dos sistemas académicos mais revolucionários, o método Relearning, que lhe permitirá investir menos tempo no processo de atualização e memorizar conceitos de forma mais eficiente.

Este **Curso de Especialização em Monitor de Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam 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
- ♦ Os 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
- ♦ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à internet



*Irá explorar em profundidade as alterações da estática pélvica e a gestão de prolapsos através de exercícios de Pilates”*

“

*Irá adaptar à sua prática fisioterapêutica os exercícios mais benéficos para a preparação da pélvis, essencial para o momento do parto”*

O corpo docente do curso 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 educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeos interativos desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Irá avaliar as mudanças estáticas do corpo e os problemas mais frequentes durante a gravidez graças a este curso 100% online.*

*Irá explorar as indicações e contra-indicações dos exercícios que podem ser adaptados à prática do Pilates nas terapias de reabilitação.*



# 02

## Objetivos

O objetivo deste curso é oferecer uma atualização de conhecimentos aos especialistas em fisioterapia no que diz respeito ao trabalho como instrutor do método Pilates. Neste contexto, este Curso de Especialização irá permitir-lhe melhorar as suas competências na gestão segura e eficaz desta atividade física de baixo impacto durante a gravidez e o pós-parto, bem como no tratamento de várias patologias neurológicas e doenças comuns através da utilização de diferentes equipamentos e técnicas desta disciplina.



“

*Terá à sua disposição vídeos detalhados e estudos de casos reais, com os quais irá aplicar o método Pilates a pacientes com esclerose múltipla ou Parkinson”*



## 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 contra-indicados 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 durante a gravidez, o parto e o pós-parto

- ◆ Diferenciar as fases da gravidez
- ◆ Determinar exercícios específicos para cada fase
- ◆ Orientar a mulher durante a gravidez, o parto e o pós-parto

### Módulo 2. 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

### Módulo 3. O ginásio de Pilates

- ◆ Descrever o espaço onde decorre a prática de Pilates
- ◆ Conhecer as máquinas utilizadas para fazer Pilates
- ◆ Descrever protocolos e progressões de exercícios



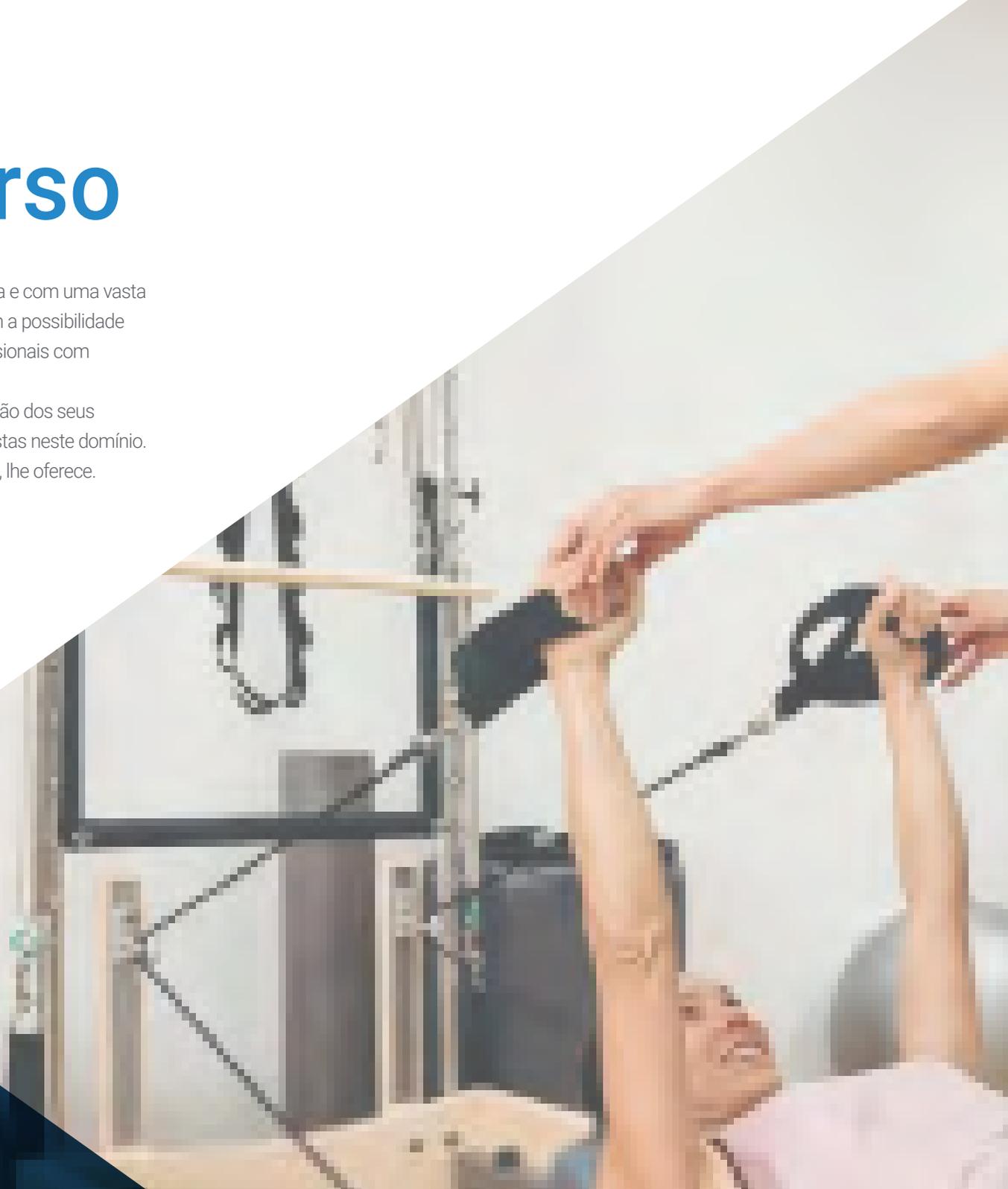
*Irá explorar a diástase abdominal e outros problemas relacionados com a gravidez através do método Pilates”*

# 03

## Direção do curso

Este curso reúne especialistas de renome, selecionados de forma rigorosa e com uma vasta experiência no domínio da fisioterapia. Desta forma, os fisioterapeutas têm a possibilidade de aceder a um plano de estudos avançado criado por verdadeiros profissionais com conhecimentos aprofundados sobre o método Pilates.

Esta oportunidade oferece aos alunos uma experiência única de atualização dos seus conhecimentos e competências proporcionada por verdadeiros especialistas neste domínio. Uma oportunidade que só a TECH, a maior universidade digital do mundo, lhe oferece.



“

*Poderá contar com especialistas no método Pilates, com os quais irá desenvolver as suas competências na utilização de equipamentos como o Reformer, o Cadillac e o Barrel”*

## 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 Físio 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. Parra Nebreda, Virginia

- ♦ Fisioterapeuta de Pavimento Pélvico na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta de Pavimento Pélvico na Clínica Letfísio
- ♦ Fisioterapeuta no lar de idosos Orpea
- ♦ Mestrado em Fisioterapia em Pelviperineologia pela Universidade de Castilla la Mancha
- ♦ Formação em Ecografia Funcional em Fisioterapia do Pavimento Pélvico em Homens e Mulheres na FISIOMEDIT Formación
- ♦ Formação em Hipopressivos em LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Licenciatura em 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



# 04

## Estrutura e conteúdo

Este curso foi criado para que o fisioterapeuta possa atualizar as suas competências como monitor de Pilates. Neste sentido, o profissional poderá aprofundar os seus conhecimentos sobre os diferentes benefícios e exercícios de Pilates recomendados para cada um dos três trimestres da gravidez, durante o parto e no pós-parto imediato e tardio. Além disso, irá abordar o tratamento com Pilates de diferentes doenças neurológicas, incluindo a esclerose múltipla, o acidente vascular cerebral e a doença de Parkinson. Tudo isto com o apoio de recursos multimédia, tais como vídeos *in focus* e estudos de casos reais, alojados numa biblioteca virtual a que poderá aceder sem restrições de tempo.



“

*Com o método Relearning será capaz de consolidar conceitos a longo prazo de uma forma simples e sem passar longas horas a memorizar”*

## Módulo 1. Pilares durante a gravidez, o parto e o pós-parto

- 1.1. Primeiro trimestre
  - 1.1.1. Alterações no primeiro trimestre
  - 1.1.2. Benefícios e objetivos
  - 1.1.3. Exercícios indicados
  - 1.1.4. Contra-indicações
- 1.2. Segundo trimestre
  - 1.2.1. Alterações no segundo trimestre
  - 1.2.2. Benefícios e objetivos
  - 1.2.3. Exercícios indicados
  - 1.2.4. Contra-indicações
- 1.3. Terceiro trimestre
  - 1.3.1. Alterações no terceiro trimestre
  - 1.3.2. Benefícios e objetivos
  - 1.3.3. Exercícios indicados
  - 1.3.4. Contra-indicações
- 1.4. Parto
  - 1.4.1. Fase de dilatação e período expulsivo
  - 1.4.2. Benefícios e objetivos
  - 1.4.3. Recomendações
  - 1.4.4. Contra-indicações
- 1.5. Pós-parto imediato
  - 1.5.1. Recuperação e puerpério
  - 1.5.2. Benefícios e objetivos
  - 1.5.3. Exercícios indicados
  - 1.5.4. Contra-indicações
- 1.6. Incontinência urinária e pavimento pélvico
  - 1.6.1. Anatomia envolvida
  - 1.6.2. Fisiopatologia
  - 1.6.3. Exercícios indicados
  - 1.6.4. Contra-indicações

- 1.7. Problemas na gravidez e abordagem através do método Pilates
  - 1.7.1. Alterações na estática corporal
  - 1.7.2. Problemas mais frequentes
  - 1.7.3. Exercícios indicados
  - 1.7.4. Contra-indicações
- 1.8. Preparação para a gravidez
  - 1.8.1. Benefícios da preparação física durante a procura da gravidez
  - 1.8.2. Atividade física recomendada
  - 1.8.3. Exercícios indicados para a primeira gravidez
  - 1.8.4. Preparação durante a procura de uma segunda gravidez e seguintes
- 1.9. Pós-parto tardio
  - 1.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
  - 1.9.2. Preparação para o regresso à atividade física
  - 1.9.3. Exercícios indicados
  - 1.9.4. Contra-indicações
- 1.10. Alterações no pós-parto
  - 1.10.1. Diástase abdominal
  - 1.10.2. Alteração da estática pélvica - prolapsos
  - 1.10.3. Alterações da musculatura abdominal profunda
  - 1.10.4. Indicações e contra-indicações na cesariana

## Módulo 2. Patologias gerais e o seu tratamento com Pilates

- 2.1. Sistema nervoso
  - 2.1.1. Sistema nervoso central
  - 2.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 2.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 2.1.4. Benefícios do Pilates na patologias neurológicas
- 2.2. Avaliação neurológica centrada no Pilates
  - 2.2.1. Anamnese
  - 2.2.2. Avaliação da força e do tónus
  - 2.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 2.2.4. Testes e escalas

- 2.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 2.3.1. Breve descrição das patologias
  - 2.3.2. Princípios básicos de Pilates nas patologias neurológicas
  - 2.3.3. Adaptação de posições de Pilates
  - 2.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 2.4. Esclerose múltipla
  - 2.4.1. Descrição da patologia
  - 2.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 2.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.5. AVC
  - 2.5.1. Descrição da patologia
  - 2.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 2.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.6. Parkinson
  - 2.6.1. Descrição da patologia
  - 2.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 2.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.7. Paralisia cerebral
  - 2.7.1. Descrição da patologia
  - 2.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 2.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 2.8. Idosos
  - 2.8.1. Patologias associadas à idade
  - 2.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.8.3. Exercícios indicados
  - 2.8.4. Exercícios contra-indicados

- 2.9. Osteoporose
  - 2.9.1. Descrição da patologia
  - 2.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 2.9.3. Exercícios indicados
  - 2.9.4. Exercícios contra-indicados
- 2.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
  - 2.10.1. Descrição da patologia
  - 2.10.2. Incidência e prevalência
  - 2.10.3. Exercícios indicados
  - 2.10.4. Exercícios contra-indicados

### Módulo 3. O ginário/estúdio de Pilates

- 3.1. O Reformer
  - 3.1.1. Introdução ao Reformer
  - 3.1.2. Benefícios do Reformer
  - 3.1.3. Principais exercícios no Reformer
  - 3.1.4. Principais erros no Reformer
- 3.2. O Cadillac ou Trapeze table
  - 3.2.1. Introdução ao Cadillac
  - 3.2.2. Benefícios do Cadillac
  - 3.2.3. Principais exercícios no Cadillac
  - 3.2.4. Principais erros no Cadillac
- 3.3. A Chair
  - 3.3.1. Introdução à Chair
  - 3.3.2. Benefícios da Chair
  - 3.3.3. Principais exercícios na Chair
  - 3.3.4. Principais erros na Chair
- 3.4. O Barrel
  - 3.4.1. Introdução ao Barrel
  - 3.4.2. Benefícios do Barrel
  - 3.4.3. Principais exercícios no Barrel
  - 3.4.4. Principais erros no Barrel

- 3.5. Modelos Combo
  - 3.5.1. Introdução ao modelo Combo
  - 3.5.2. Benefícios do modelo Combo
  - 3.5.3. Principais exercícios no modelo Combo
  - 3.5.4. Principais erros no modelo Combo
- 3.6. O aro flexível
  - 3.6.1. Introdução ao aro flexível
  - 3.6.2. Benefícios do aro flexível
  - 3.6.3. Principais exercícios no aro flexível
  - 3.6.4. Principais erros no aro flexível
- 3.7. O *Spine* Corrector
  - 3.7.1. Introdução ao *Spine* corrector
  - 3.7.2. Benefícios do *Spine* corrector
  - 3.7.3. Principais exercícios no *Spine* corrector
  - 3.7.4. Principais erros no *Spine* corrector
- 3.8. Os acessórios adaptados ao método
  - 3.8.1. *Foam roller*
  - 3.8.2. *Fit Ball*
  - 3.8.4. Elásticos
  - 3.8.5. Bosu
- 3.9. O espaço
  - 3.9.1. Preferências de equipamentos
  - 3.9.2. O espaço de Pilates
  - 3.9.3. Os instrumentos de Pilates
  - 3.9.4. Boas práticas no que diz respeito ao espaço
- 3.10. O ambiente
  - 3.10.1. Conceito de ambiente
  - 3.10.2. Características de diferentes ambientes
  - 3.10.3. Escolha do ambiente
  - 3.10.4. Conclusões





“*Irá aprofundar conhecimentos sobre o sistema nervoso central e periférico e a sua avaliação neurológica através de recursos didáticos multimédia de alta qualidade*”

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 usamos o Método de Caso

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

*Com a TECH poderá experimentar uma forma de aprendizagem que está a abalar as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



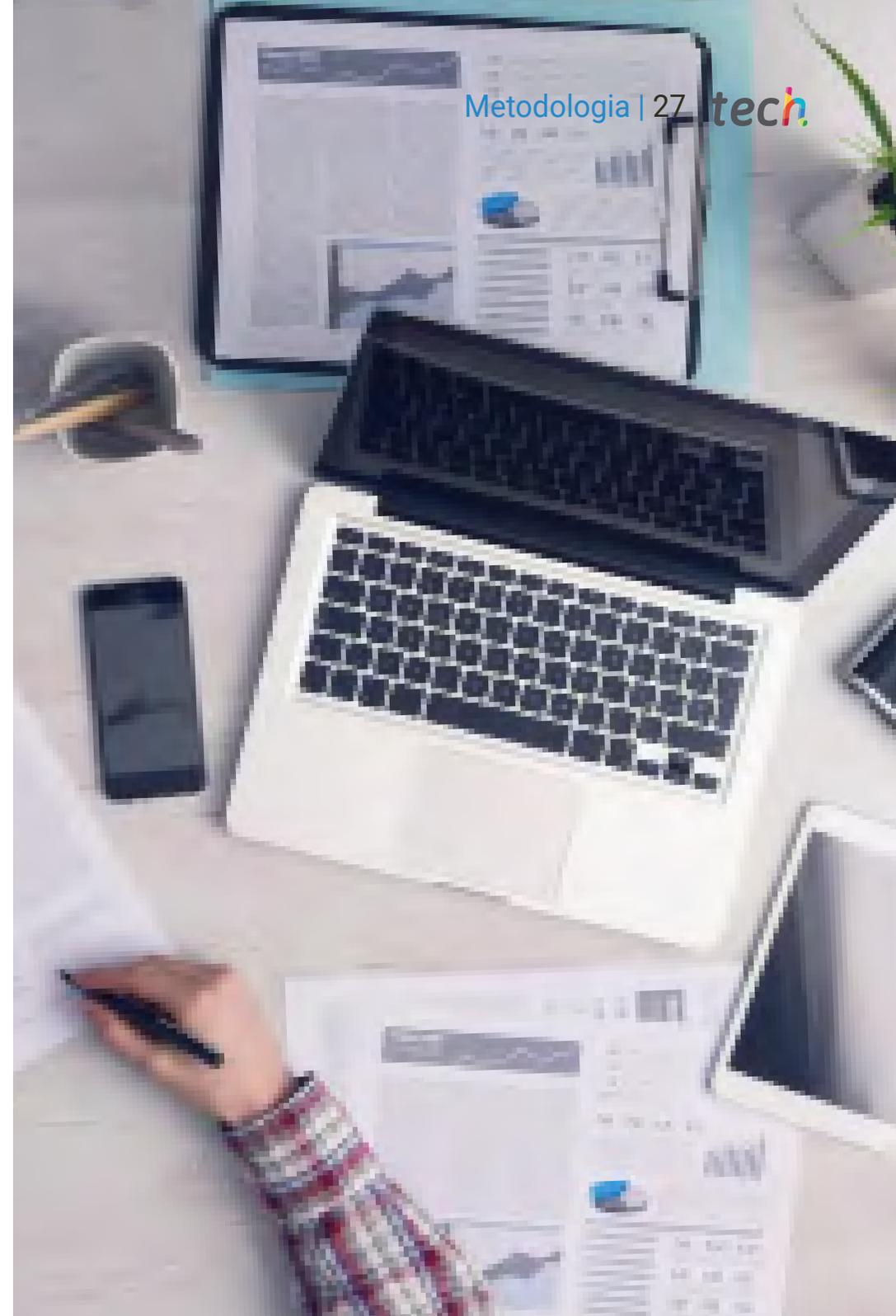
Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente ou grupo de pacientes, que se converte num "caso", num exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie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

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em Harvard, em 1912, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente 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 justifica-se em quatro objetivos fundamentais:

1. Os fisioterapeutas que seguem este método não só conseguem uma assimilação dos conceitos, como também o desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem traduz-se solidamente em competências práticas que permitem ao fisioterapeutas uma melhor integração no mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir da realidade.
4. O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento da dedicação ao 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.

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

*O fisioterapeuta/cinesiolegista 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 de satisfação geral dos profissionais que concluem os seus estudos, no que respeita aos indicadores de qualidade da melhor universidade online em espanhol do mundo (Universidade da Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com enorme sucesso em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. A nossa metodologia de ensino é desenvolvida num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário, com um perfil socioeconómico alto e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais rendimento, envolvendo-o mais na sua especialização, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: a receita perfeita para o sucesso.*

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

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01 em relação aos mais elevados padrões internacionais.



Este curso oferece o melhor material educacional, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que vão ministrar o curso universitário, especificamente para ele, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

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



#### Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH faz chegar ao aluno as técnicas mais inovadoras, os últimos avanços educacionais, que estão na vanguarda da atual situação nas técnicas e procedimentos de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, em primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo é que você pode assistir quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

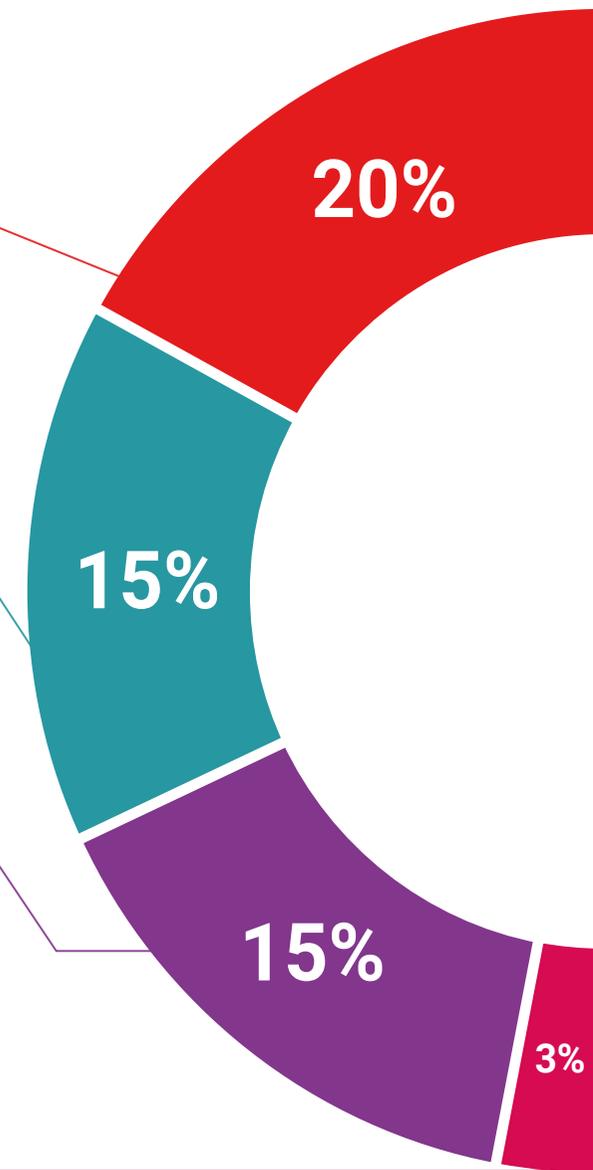
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de forma atrativa e dinâmica em conteúdos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, esquemas e mapas conceituais, com o objetivo de reforçar o conhecimento.

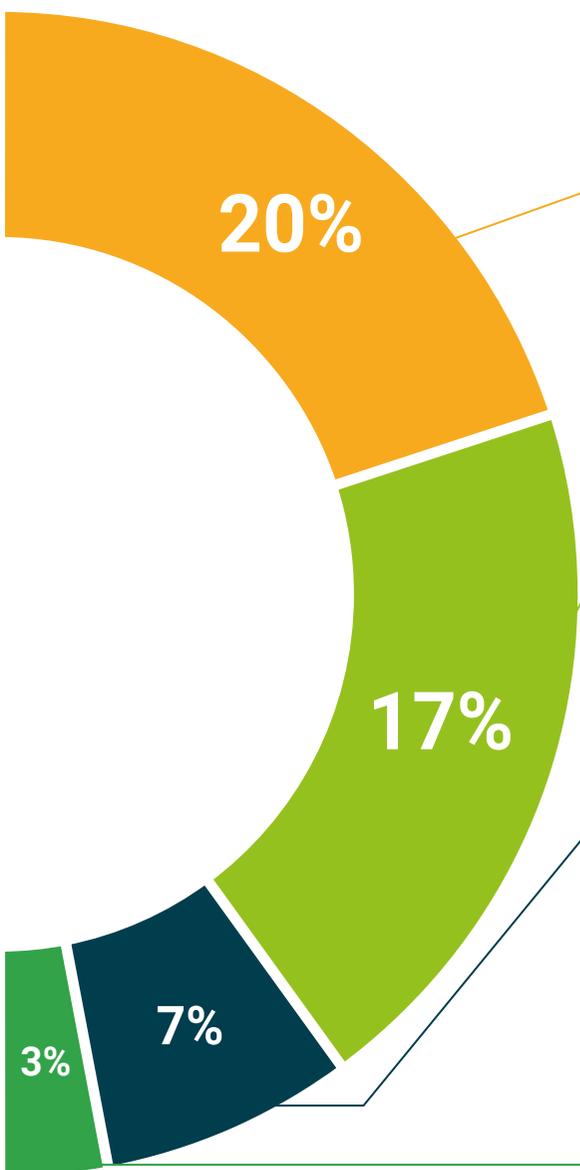
Este sistema de estudo para a apresentação de conteúdos multimédia foi atribuído pela Microsoft como "Caso de Sucesso na Europa".



#### Leituras complementares

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





#### Análises de casos desenvolvidos e liderados por especialistas

A aprendizagem eficaz deve ser necessariamente contextual. Por isso, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o especialista guiará o aluno 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 do curso, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno compreenda como atinge os seus objetivos.



#### Masterclasses

Existem provas científicas acerca da utilidade da observação por terceiros especialistas. O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a memória e cria confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias práticos

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de fichas ou guias práticos. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar o aluno a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Monitor de Pilates garante, para além da qualificação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um certificado de 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 Monitor de 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 receção, 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 Monitor de Pilates**

ECTS: **18**

Carga horária: **450 horas**



\*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com 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

## Curso de Especialização Monitor de Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: ao seu ritmo
- » Exames: online

# Curso de Especialização

## Monitor de Pilates

