

# Mestrado Próprio

## Pilates Terapêutico





## Mestrado Próprio Pilates Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Tempo dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/fisioterapia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico](http://www.techtute.com/pt/fisioterapia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-pilates-terapeutico)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competências

---

*pág. 12*

04

Direção do curso

---

*pág. 16*

05

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 20*

06

Metodologia

---

*pág. 32*

07

Certificação

---

*pág. 40*

# 01

# Apresentação

Entre as diferentes técnicas de tratamento que os fisioterapeutas integram no seu trabalho, o Pilates é uma das mais bem sucedidas em termos de recuperação global dos pacientes. Este conjunto de metodologias com uma abordagem terapêutica tem demonstrado a sua eficácia na reabilitação de várias lesões das extremidades, da coluna vertebral e no tratamento de patologias neurológicas como a doença de Parkinson. No entanto, explorar estas inovações pode ser um desafio para os profissionais que necessitam dos conteúdos mais atualizados para otimizar a sua prática. Por este motivo, a TECH desenvolveu este plano de estudos onde os alunos irão aprofundar os exercícios mais recentes, os instrumentos e as contra-indicações desta prática. Para o efeito, irá apoiar-se no *Relearning*, a mais completa metodologia 100% online.



“

*Com este Mestrado Próprio terá ao seu alcance as principais inovações do Pilates terapêutico num formato de estudo 100% online, cujos materiais poderá consultar sem dificuldade 24 horas por dia”*

A prática intensiva e mal programada de alguns desportos pode levar a várias lesões e problemas nos atletas. O processo de reabilitação destas perturbações, que ocorrem frequentemente no aparelho locomotor, pode ser complexo e exige as mãos mais competentes. Nesse sentido, os fisioterapeutas com um elevado domínio das metodologias avançadas de recuperação tornaram-se profissionais muito procurados. Por outro lado, espera-se que dominem as técnicas mais inovadoras de prestação de cuidados e recuperação disponíveis.

O Pilates tornou-se uma das alternativas mais eficazes contra este tipo de perturbações. As evidências científicas que sustentam esta afirmação estão contidas em vários artigos académicos e no trabalho de especialistas que promoveram a sua integração em vários protocolos terapêuticos. No entanto, manter-se atualizado no que diz respeito às mais recentes abordagens ao trabalho com esta disciplina e às estratégias para as integrar na prestação de cuidados pode ser complicado para os fisioterapeutas. Por esta razão, a TECH concebeu este Mestrado Próprio tendo em conta a atualização destes profissionais.

A qualificação é composta por 10 módulos académicos nos quais os alunos irão aprofundar as vantagens do Pilates para tratar alterações em partes dos membros superiores como o ombro, o pulso ou o cotovelo. Também se irá debruçar sobre as principais doenças da coluna vertebral que podem ser tratadas através deste método. Por outro lado, aborda exaustivamente as contraindicações mais comuns e a forma de prevenir o desenvolvimento de lesões subjacentes.

Este Mestrado Próprio será lecionado 100% online, a partir de uma plataforma virtual com diferentes funcionalidades interativas. Esta plataforma reúne recursos multimédia avançados, como vídeos e infografias. Para aceder aos materiais de estudo, os alunos precisam apenas de um dispositivo ligado à Internet, evitando assim deslocações desnecessárias a um centro de estudo presencial. Além disso, a abrangente metodologia *Relearning* irá sustentar o processo didático, permitindo-lhe desenvolver competências práticas ao longo de todo o percurso académico.

Este **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas na prática do Pilates terapêutico
- 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



*100% online e sem horários de estudo rígidos: esta é a qualificação em Pilates terapêutico que a TECH lhe oferece para atualizar os seus conhecimentos”*

“

*Graças ao método Relearning irá tornar-se um fisioterapeuta altamente especializado na integração do Pilates nas suas rotinas terapêuticas”*

O corpo docente do Mestrado Próprio 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 Mestrado Próprio. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Atualize as suas competências teóricas e práticas no tratamento de lesões neurológicas através do Pilates terapêutico com um plano de estudos abrangente e disruptivo.*

*Irá explorar protocolos e progressões de exercícios avançados através deste percurso académico da TECH num formato 100% online.*



# 02

## Objetivos

A TECH Universidade Tecnológica tem como objetivo melhorar os conhecimentos teóricos e as competências práticas dos profissionais através dos planos de estudo mais completos e atualizados do panorama acadêmico. Este Mestrado Próprio centrado no Pilates terapêutico não é exceção e, como tal, integra os critérios de intervenção, os exercícios e os instrumentos de trabalho mais inovadores desta disciplina. Graças a esta qualificação, os alunos irão alcançar um nível mais elevado de qualificação e de desempenho profissional, trabalhando de acordo com objetivos educativos rigorosos e, simultaneamente, sendo capazes de os atingir de forma rápida e flexível.





“

*Um dos objetivos deste Mestrado Próprio é proporcionar-lhe os conhecimentos necessários para aplicar o Pilates terapêutico de forma disruptiva no tratamento de pessoas com patologias neurodegenerativas”*



## 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. 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

### Módulo 4. 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

### Módulo 5. 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 6. 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. Pilates no desporto

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

# 03

# Competências

Este Mestrado Próprio da TECH Universidade Tecnológica reúne os conteúdos mais inovadores no domínio do Pilates terapêutico e da sua aplicação para o benefício e recuperação de pessoas com diferentes perturbações músculo-esqueléticas. Para além de um plano de estudos atualizado, o Mestrado Próprio utiliza métodos de ensino disruptivos, como o *Relearning* e os estudos de caso da Harvard School, para que cada aluno possa atualizar os seus conhecimentos, incorporando uma visão teórica e prática desta disciplina. Assim, no final deste Mestrado Próprio, os alunos terão atingido um nível de especialização superior e serão capazes de aplicar competências de excelência na sua prática profissional quotidiana.





“

*Graças às competências adquiridas nesta qualificação, irá promover o bem-estar e prestar cuidados de saúde específicos, utilizando os exercícios de Pilates mais inovadores”*



## Competências gerais

---

- ♦ Atualizar conhecimentos e competências profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no tapete, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada situação pessoal
- ♦ Distinguir claramente entre um exercício de Pilates bem-feito e um exercício de Pilates mal feito
- ♦ Abordar e prevenir o esgotamento dos monitores de Pilates
- ♦ Reforçar as competências para o tratamento de profissionais que enfrentam o excesso de treino de Pilates
- ♦ Promover a saúde, aplicando corretamente os exercícios de Pilates



*Otimize as suas competências práticas, integrando os exercícios de Pilates mais inovadores na preparação para o parto através deste Mestrado Próprio rigoroso”*





## Competências específicas

---

- ♦ Adaptar as cargas das máquinas ao objetivo pretendido para um determinado exercício realizado por um paciente específico
- ♦ Aplicar técnicas de Pilates, tanto de força como de alongamento, para tratar várias lesões
- ♦ Identificar as principais lesões causadas pela prática incorreta de Pilates por parte de amadores
- ♦ Orientar exercícios para pessoas com osteoporose ou problemas de incontinência
- ♦ Desenvolver investigações com o objetivo de aprofundar conhecimentos sobre o Pilates
- ♦ Estabelecer protocolos para a realização dos exercícios indicados no MATT
- ♦ Resolver problemas dos membros superiores e inferiores através do Pilates
- ♦ Recomendar determinados exercícios de Pilates para prevenir as patologias musculares

# 04

## Direção do curso

Os professores deste Mestrado Próprio académico têm uma vasta experiência na utilização do Pilates terapêutico para tratar diferentes patologias. Estes especialistas têm uma vasta trajetória como fisioterapeutas, aplicando estes conhecimentos em diferentes setores, como a recuperação de pacientes com lesões resultantes de atividades diárias ou patologias músculo-esqueléticas subjacentes. Através da sua prática quotidiana, o corpo docente criou um plano de estudos que reúne ferramentas, técnicas e combinações de estratégias de intervenção avançadas. Através destas aptidões, integradas no plano de estudos, os alunos poderão atualizar as suas competências e impulsionar as suas carreiras profissionais.



“

*O corpo docente deste Mestrado Próprio da TECH Universidade Tecnológica é constituído pelos melhores especialistas em Pilates terapêutico”*

## Direção



### Dr. Sergio González Arganda

- ♦ 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 na Universidade Pontifícia de Comillas

## Professores

### Dr. Eduardo Pérez Costa

- ♦ 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 Fisio Life Plus
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Manual do Aparelho Locomotor na Universidade de Alcalá
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

### Dra. Estrella Díaz Águila

- ♦ Fisioterapeuta na H3
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Castilla
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fisiomagna
- ♦ Fisioterapeuta no Centro Médico Salud CEMAJ
- ♦ Mestrado em Osteopatia na Universidade de Alcalá
- ♦ Curso de Ecografia Músculo-Esquelética para Fisioterapeutas na MV Clinic
- ♦ Curso Escuela de Espalda PHL: Pilates terapêutico, hipopressivo e exercício funcional no Colégio de Fisioterapeutas da Andaluzia
- ♦ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

**Dra. Marina García Ibáñez**

- ◆ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid e consulta privada ao domicílio
- ◆ Fisioterapeuta de tratamentos ao domicílio para crianças e adultos com patologias neurológicas
- ◆ Fisioterapeuta na Fundação de Esclerose Múltipla de Madrid
- ◆ Fisioterapeuta e Psicóloga na Clínica Kines
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidade Europeia de Madrid
- ◆ Especialização em Fisioterapia Neurológica na Universidade Europeia de Madrid
- ◆ Licenciatura em Psicologia pela Universidade Nacional de Educação à Distância (UNED)

**Dra. Laura Cortés Lorenzo**

- ◆ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon e na Federação Madrilenha de Hóquei
- ◆ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação Madrilenha de Hóquei
- ◆ Fisioterapeuta em empresas através da Fisiowork S.L.
- ◆ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ◆ Fisioterapeuta no Club SPV51 e Club Valdeluz de Hockey Hierba
- ◆ Licenciatura em Fisioterapia. Universidade Complutense de Madrid

**Dra. Virginia Parra Nebreda**

- ◆ 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 Pelvipereologia 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

# 05

## Estrutura e conteúdo

Este Mestrado Próprio reúne os critérios mais inovadores sobre a utilização do Pilates como estratégia terapêutica e de reabilitação no âmbito de diferentes perturbações ou lesões músculo-esqueléticas. Os 10 módulos da qualificação descrevem os fundamentos do método, a sua evolução e as principais ferramentas ou instrumentos que facilitam a sua aplicação. Ao mesmo tempo, os alunos poderão explorar diferentes exercícios específicos implementados a partir desta disciplina para contrariar patologias e alterações na coluna vertebral, membros inferiores e superiores, entre outros. Tudo isso através de recursos didáticos multimédia e da inovadora metodologia *Relearning*.





“

*Através de recursos multimídia, como vídeos e infografias, irá aprofundar a assimilação de competências práticas com uma abordagem de recuperação baseada no Pilates terapêutico”*

## 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. 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

## Módulo 4. Metodologia na prática do método Pilates

- 4.1. A sessão inicial
  - 4.1.1. Avaliação inicial
  - 4.1.2. Consentimento informado
  - 4.1.3. Palavras e comandos relacionados com o Pilates
  - 4.1.4. Iniciação ao método Pilates
- 4.2. A avaliação inicial
  - 4.2.1. Avaliação postural
  - 4.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 4.2.3. Avaliação da coordenação
  - 4.2.4. Planeamento da sessão. Formulário de Pilates
- 4.3. A aula de Pilates
  - 4.3.1. Exercícios iniciais
  - 4.3.2. Grupos de alunos
  - 4.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 4.3.4. O repouso
- 4.4. Os alunos-pacientes
  - 4.4.1. Tipologias dos alunos de Pilates
  - 4.4.2. O compromisso personalizado
  - 4.4.3. Os objetivos do aluno
  - 4.4.4. A escolha do método
- 4.5. Progressões e regressões dos exercícios
  - 4.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 4.5.2. As progressões
  - 4.5.3. As regressões
  - 4.5.4. A evolução do tratamento
- 4.6. Protocolo geral
  - 4.6.1. Um protocolo básico generalizado
  - 4.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 4.6.3. Análise do protocolo
  - 4.6.4. Funções do protocolo

- 4.7. Indicações dos exercícios
  - 4.7.1. Características da posição inicial
  - 4.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 4.7.3. Ajudas verbais, táteis
  - 4.7.4. Programação das aulas
- 4.8. O professor/monitor
  - 4.8.1. Análise do aluno
  - 4.8.2. Tipos de professores
  - 4.8.3. Criação do ambiente adequado
  - 4.8.4. Acompanhamento do aluno
- 4.9. O programa base
  - 4.9.1. Pilates para principiantes
  - 4.9.2. Pilates para o nível intermédio
  - 4.9.3. Pilates para especialistas
  - 4.9.4. Pilates profissional
- 4.10. Software para o estudo de Pilates
  - 4.10.1. Principais softwares para o estudo de Pilates
  - 4.10.2. Aplicação para fazer Pilates
  - 4.10.3. Última tecnologia no estudo de Pilates
  - 4.10.4. Avanços mais significativos no estudo de Pilates

## Módulo 5. Pilates nas alterações da coluna vertebral

- 5.1. Revisão anatômica básica
  - 5.1.1. Osteologia da coluna
  - 5.1.2. Miologia da coluna
  - 5.1.3. Biomecânica da coluna
  - 5.1.4. Conclusões
- 5.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
  - 5.2.1. Patologias do crescimento
  - 5.2.2. Patologias dos pacientes idosos
  - 5.2.3. Patologias dos sedentários
  - 5.2.4. Patologias dos atletas
- 5.3. Exercícios indicados em MATT, em máquinas e com acessórios. Protocolo geral
  - 5.3.1. Exercícios de alongamento
  - 5.3.2. Exercícios de estabilização central
  - 5.3.3. Exercícios de mobilização articular
  - 5.3.4. Exercícios de fortalecimento
  - 5.3.5. Exercícios funcionais
- 5.4. Patologias discais
  - 5.4.1. Patomecânica
  - 5.4.2. Síndromes discais
  - 5.4.3. Diferenças entre tipos de patologias
  - 5.4.4. Boas práticas
- 5.5. Patologias articulares
  - 5.5.1. Patomecânica
  - 5.5.2. Síndromes articulares
  - 5.5.3. Tipos de patologias
  - 5.5.4. Conclusões
- 5.6. Patologias musculares
  - 5.6.1. Patomecânica
  - 5.6.2. Síndromes musculares
  - 5.6.3. Tipos de patologias
  - 5.6.4. Conclusões
- 5.7. Patologias da coluna cervical
  - 5.7.1. Sintomatologia
  - 5.7.2. Síndromes cervicais
  - 5.7.3. Protocolos específicos
  - 5.7.4. Conclusões
- 5.8. Patologias da coluna dorsal
  - 5.8.1. Sintomatologia
  - 5.8.2. Síndromes dorsais
  - 5.8.3. Protocolos específicos
  - 5.8.4. Conclusões

- 5.9. Patologias da coluna lombar
  - 5.9.1. Sintomatologia
  - 5.9.2. Síndromes lombares
  - 5.9.3. Protocolos específicos
  - 5.9.4. Conclusões
- 5.10. Patologias sacroilíacas
  - 5.10.1. Sintomatologia
  - 5.10.2. Síndromes lombares
  - 5.10.3. Protocolos específicos
  - 5.10.4. Conclusões

## Módulo 6. Pilates nas alterações dos membros superiores

- 6.1. Revisão anatômica básica
  - 6.1.1. Osteologia dos membros superiores
  - 6.1.2. Miologia dos membros superiores
  - 6.1.3. Biomecânica dos membros superiores
  - 6.1.4. Boas práticas
- 6.2. Exercícios de estabilização
  - 6.2.1. Introdução aos exercícios de estabilização
  - 6.2.2. Exercícios de estabilização MATT
  - 6.2.3. Exercícios de estabilização em máquinas
  - 6.2.4. Melhores exercícios de estabilização
- 6.3. Exercícios de mobilização articular
  - 6.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
  - 6.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
  - 6.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquinas
  - 6.3.4. Melhores exercícios de mobilidade articular
- 6.4. Exercícios de fortalecimento
  - 6.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
  - 6.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
  - 6.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquinas
  - 6.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento

- 6.5. Exercícios funcionais
  - 6.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
  - 6.5.2. Exercícios funcionais MATT
  - 6.5.3. Exercícios funcionais em máquinas
  - 6.5.4. Melhores exercícios funcionais
- 6.6. Patologias do ombro. Protocolos específicos
  - 6.6.1. Ombro doloroso
  - 6.6.2. Ombro congelado
  - 6.6.3. Ombro hipomóvel
  - 6.6.4. Exercícios para o ombro
- 6.7. Patologias do cotovelo. Protocolos específicos
  - 6.7.1. Patologias articulares
  - 6.7.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 6.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
  - 6.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 6.8. Patologias do pulso
  - 6.8.1. Principais síndromes
  - 6.8.2. Tipos de patologias do pulso
  - 6.8.3. Exercícios para o pulso
  - 6.8.4. Conclusões
- 6.9. Patologias da mão
  - 6.9.1. Principais síndromes
  - 6.9.2. Tipos de patologias da mão
  - 6.9.3. Exercícios para mão
  - 6.9.4. Conclusões
- 6.10. Compressões de nervos dos membros superiores
  - 6.10.1. Plexo braquial
  - 6.10.2. Nervos periféricos
  - 6.10.3. Tipos de patologias
  - 6.10.4. Exercícios para compressões de nervos dos membros superiores

## Módulo 7. Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 7.1. Revisão anatômica básica
  - 7.1.1. Osteologia dos membros inferiores
  - 7.1.2. Miologia dos membros inferiores
  - 7.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
  - 7.1.4. Boas práticas
- 7.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
  - 7.2.1. Patologias do crescimento
  - 7.2.2. Patologias dos atletas
  - 7.2.3. Outro tipo de patologias
  - 7.2.4. Conclusões
- 7.3. Exercícios indicados no tapete, em máquinas e com acessórios. Protocolo geral
  - 7.3.1. Exercícios de dissociação
  - 7.3.2. Exercícios de mobilização
  - 7.3.3. Exercícios de fortalecimento
  - 7.3.4. Exercícios funcionais
- 7.4. Patologias da anca
  - 7.4.1. Patologias articulares
  - 7.4.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 7.4.3. Patologias cirúrgicas. Próteses
  - 7.4.4. Exercícios para a anca
- 7.5. Patologias do joelho
  - 7.5.1. Patologias articulares
  - 7.5.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 7.5.3. Patologias cirúrgicas. Próteses
  - 7.5.4. Exercícios para o joelho
- 7.6. Patologias do tornozelo
  - 7.6.1. Patologias articulares
  - 7.6.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 7.6.3. Patologias cirúrgicas
  - 7.6.4. Exercícios para o tornozelo

- 7.7. Patologias do pé
  - 7.7.1. Patologias articulares e fasciais
  - 7.7.2. Patologias músculo-tendinosas
  - 7.7.3. Patologias cirúrgicas
  - 7.7.4. Exercícios para o pé
- 7.8. Compressões de nervos dos membros inferiores
  - 7.8.1. Plexo braquial
  - 7.8.2. Nervos periféricos
  - 7.8.3. Tipos de patologias
  - 7.8.4. Exercícios para compressões de nervos dos membros inferiores
- 7.9. Análise da cadeia antero-lateral dos membros inferiores
  - 7.9.1. O que é a cadeia antero-lateral e qual a sua importância para o paciente
  - 7.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 7.9.3. Relações da cadeia com patologias já descritas
  - 7.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-lateral
- 7.10. Análise da cadeia postero-medial dos membros inferiores
  - 7.10.1. O que é a cadeia postero-medial e qual a sua importância para o paciente.
  - 7.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
  - 7.10.3. Relações do complexo com patologias já descritas
  - 7.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia postero-medial

## Módulo 8. Patologias gerais e o seu tratamento com Pilates

- 8.1. Sistema nervoso
  - 8.1.1. Sistema nervoso central
  - 8.1.2. Sistema nervoso periférico
  - 8.1.3. Breve descrição das vias neurais
  - 8.1.4. Benefícios do Pilates nas patologias neurológicas
- 8.2. Avaliação neurológica centrada no Pilates
  - 8.2.1. Anamnese
  - 8.2.2. Avaliação da força e do tônus
  - 8.2.3. Avaliação da sensibilidade
  - 8.2.4. Testes e escalas

- 8.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
  - 8.3.1. Breve descrição das patologias
  - 8.3.2. Princípios básicos de Pilates nas patologias neurológicas
  - 8.3.3. Adaptação de posições de Pilates
  - 8.3.4. Adaptação de exercícios de Pilates
- 8.4. Esclerose múltipla
  - 8.4.1. Descrição da patologia
  - 8.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 8.4.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 8.4.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.5. AVC
  - 8.5.1. Descrição da patologia
  - 8.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 8.5.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 8.5.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.6. Parkinson
  - 8.6.1. Descrição da patologia
  - 8.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 8.6.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 8.6.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.7. Paralisia cerebral
  - 8.7.1. Descrição da patologia
  - 8.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 8.7.3. Adaptação de exercícios de Pilates no solo
  - 8.7.4. Adaptação de exercícios de Pilates com acessórios
- 8.8. Idosos
  - 8.8.1. Patologias associadas à idade
  - 8.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 8.8.3. Exercícios indicados
  - 8.8.4. Exercícios contraindicados

- 8.9. Osteoporose
  - 8.9.1. Descrição da patologia
  - 8.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
  - 8.9.3. Exercícios indicados
  - 8.9.4. Exercícios contraindicados
- 8.10. Problemas do pavimento pélvico: incontinência urinária
  - 8.10.1. Descrição da patologia
  - 8.10.2. Incidência e prevalência
  - 8.10.3. Exercícios indicados
  - 8.10.4. Exercícios contraindicados

## Módulo 9. Pilares durante a gravidez, o parto e o pós-parto

- 9.1. Primeiro trimestre
  - 9.1.1. Alterações no primeiro trimestre
  - 9.1.2. Benefícios e objetivos
  - 9.1.3. Exercícios indicados
  - 9.1.4. Contraindicações
- 9.2. Segundo trimestre
  - 9.2.1. Alterações no segundo trimestre
  - 9.2.2. Benefícios e objetivos
  - 9.2.3. Exercícios indicados
  - 9.2.4. Contraindicações
- 9.3. Terceiro trimestre
  - 9.3.1. Alterações no terceiro trimestre
  - 9.3.2. Benefícios e objetivos
  - 9.3.3. Exercícios indicados
  - 9.3.4. Contraindicações
- 9.4. Parto
  - 9.4.1. Fase de dilatação e período expulsivo
  - 9.4.2. Benefícios e objetivos
  - 9.4.3. Recomendações
  - 9.4.4. Contraindicações

- 9.5. Pós-parto imediato
  - 9.5.1. Recuperação e puerpério
  - 9.5.2. Benefícios e objetivos
  - 9.5.3. Exercícios indicados
  - 9.5.4. Contraindicações
- 9.6. Incontinência urinária e pavimento pélvico
  - 9.6.1. Anatomia envolvida
  - 9.6.2. Fisiopatologia
  - 9.6.3. Exercícios indicados
  - 9.6.4. Contraindicações
- 9.7. Problemas na gravidez e abordagem através do método Pilates
  - 9.7.1. Alterações na estática corporal
  - 9.7.2. Problemas mais frequentes
  - 9.7.3. Exercícios indicados
  - 9.7.4. Contraindicações
- 9.8. Preparação para a gravidez
  - 9.8.1. Benefícios da preparação física durante a procura da gravidez
  - 9.8.2. Atividade física recomendada
  - 9.8.3. Exercícios indicados para a primeira gravidez
  - 9.8.4. Preparação durante a procura de uma segunda gravidez e seguintes
- 9.9. Pós-parto tardio
  - 9.9.1. Alterações anatómicas a longo prazo
  - 9.9.2. Preparação para o regresso à atividade física
  - 9.9.3. Exercícios indicados
  - 9.9.4. Contraindicações
- 9.10. Alterações no pós-parto
  - 9.10.1. Diástase abdominal
  - 9.10.2. Alteração da estática pélvica - prolapsos
  - 9.10.3. Alterações da musculatura abdominal profunda
  - 9.10.4. Indicações e contra-indicações na cesariana

## Módulo 10. Pilates no desporto

- 10.1. Futebol
  - 10.1.1. Lesões mais frequentes
  - 10.1.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.1.3. Benefícios e objetivos
  - 10.1.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.2. Desportos de raquete
  - 10.2.1. Lesões mais frequentes
  - 10.2.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.2.3. Benefícios e objetivos
  - 10.2.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.3. Basquetebol
  - 10.3.1. Lesões mais frequentes
  - 10.3.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.3.3. Benefícios e objetivos
  - 10.3.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.4. Andebol
  - 10.4.1. Lesões mais frequentes
  - 10.4.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.4.3. Benefícios e objetivos
  - 10.4.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.5. Golf
  - 10.5.1. Lesões mais frequentes
  - 10.5.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.5.3. Benefícios e objetivos
  - 10.5.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.6. Natação
  - 10.6.1. Lesões mais frequentes
  - 10.6.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.6.3. Benefícios e objetivos
  - 10.6.4. Exemplos de atletas de elite



- 10.7. Atletismo
  - 10.7.1. Lesões mais frequentes
  - 10.7.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.7.3. Benefícios e objetivos
  - 10.7.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.8. Dança e artes cénicas
  - 10.8.1. Lesões mais frequentes
  - 10.8.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.8.3. Benefícios e objetivos
  - 10.8.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.9. Hóquei em patins
  - 10.9.1. Lesões mais frequentes
  - 10.9.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.9.3. Benefícios e objetivos
  - 10.9.4. Exemplos de atletas de elite
- 10.10. Rugby
  - 10.10.1. Lesões mais frequentes
  - 10.10.2. Pilates como tratamento e prevenção
  - 10.10.3. Benefícios e objetivos
  - 10.10.4. Exemplos de atletas de elite

“ Este Mestrado Próprio é uma oportunidade única para atualizar os seus conhecimentos teóricos e práticos sobre a utilização do Pilates terapêutico como método de reabilitação de lesões desportivas”

06

# 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

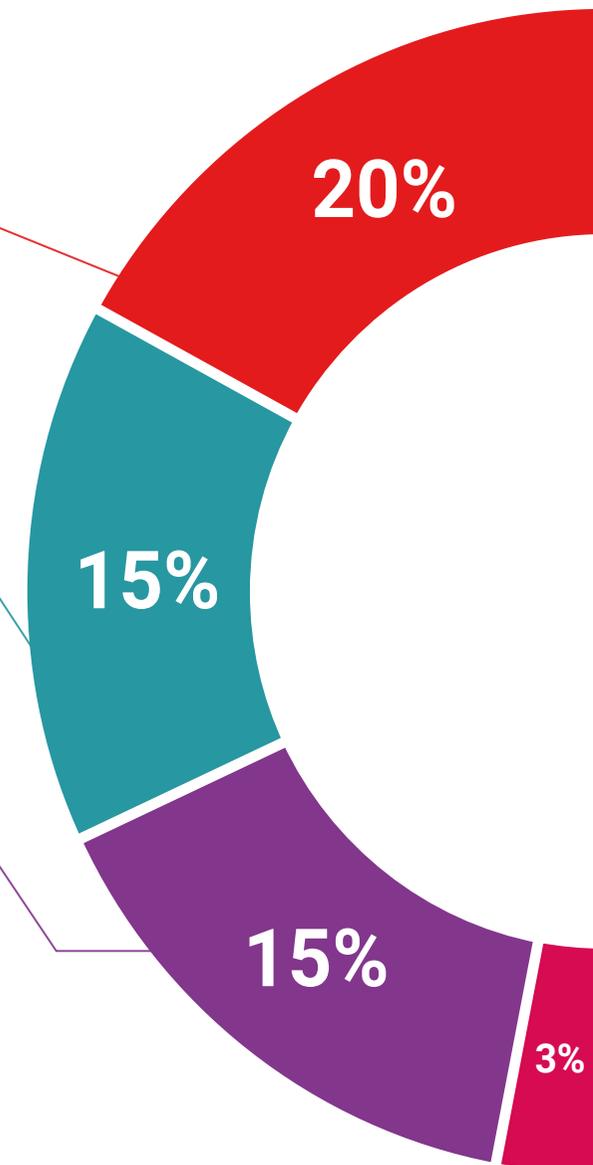
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

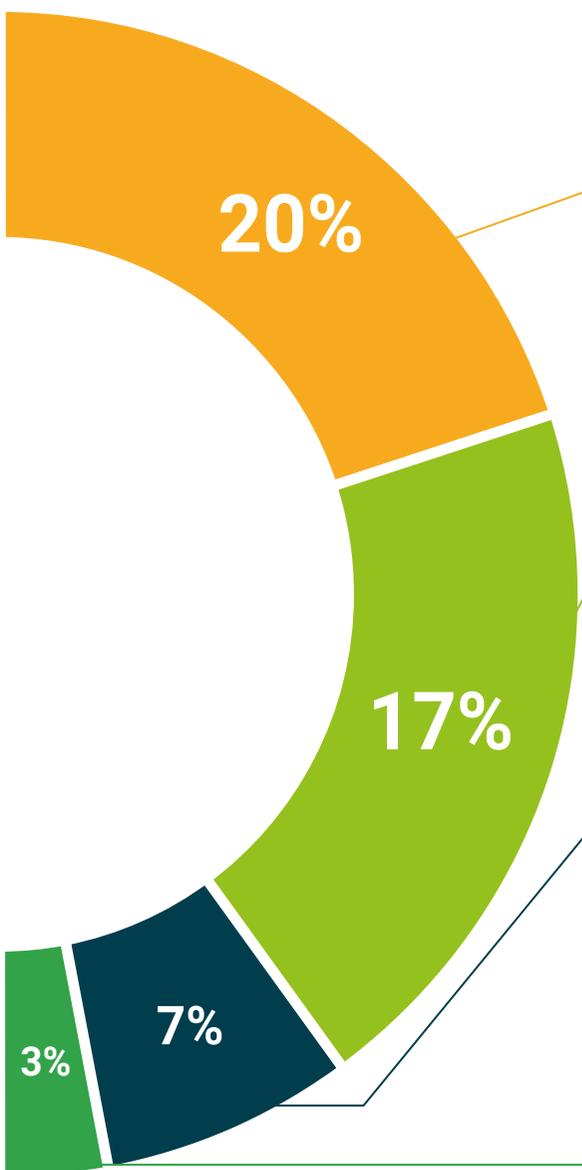
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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.





#### 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.



07

# Certificação

O Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre 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 **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

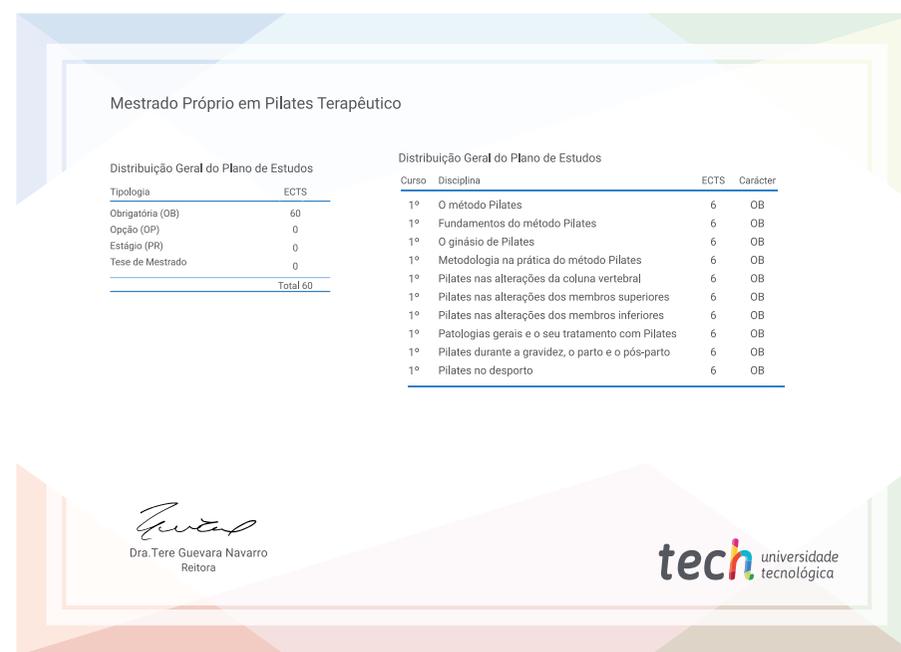
Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado\* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

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: **Mestrado Próprio em Pilates Terapêutico**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**



\*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.



## Mestrado Próprio

### Pilates Terapêutico

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Tempo dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Mestrado Próprio

## Pilates Terapêutico

