

Curso

Método Pilates



Curso

Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/curso/metodo-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

Ao longo dos anos, o Pilates tem provado ser uma ferramenta eficaz para melhorar a força muscular, flexibilidade e postura das pessoas que o praticam. Além disso, ganhou popularidade na área terapêutica devido aos seus diversos benefícios para a saúde física e mental. Por esse motivo, ao adquirir uma atualização de conhecimentos e experiência prática neste método terapêutico, o profissional da saúde obtém uma série de vantagens significativas. Como resultado, a TECH desenvolveu um curso que oferece ao profissional da saúde uma atualização sobre a evolução, histórico e fundamentos do Método Pilates. Por isso, esta capacitação é ministrada 100% online e com a adaptabilidade que o especialista necessita no seu dia a dia.



“

Descubra os fundamentos e a origem do exercício Pilates por meio deste Curso que só a TECH pode oferecer”

O Método Pilates tem ganhado reconhecimento ao longo do tempo como uma valiosa ferramenta terapêutica para melhorar o bem-estar físico e mental das pessoas que o praticam. É por isso que, devido à sua crescente popularidade na área terapêutica, os profissionais da saúde que atualizam seus conhecimentos e experiência prática neste método obtêm múltiplos benefícios. Além disso, é possível integrar essas técnicas como uma ferramenta complementar no tratamento de seus pacientes, oferecendo uma opção altamente eficaz e segura de reabilitação.

Por esse motivo, a TECH desenvolveu um curso intensivo de 6 semanas que oferece o conteúdo mais avançado sobre o Método Pilates, abordando seus fundamentos, as evidências científicas na área da saúde e suas diferentes aplicações. Da mesma forma, os alunos adquirirão conhecimentos atualizados em exercícios no solo e com equipamentos, técnicas de respiração, movimentos pélvicos e diferenças entre as técnicas clássicas e terapêuticas. Portanto, ao concluir o curso, os profissionais da saúde poderão recomendar e aplicar essas técnicas como um complemento em suas atividades de reabilitação, otimizando os resultados do tratamento para seus pacientes.

Para isso, contam com um programa de estudos 100% online que oferece uma variedade de recursos multimídia, como resumos em vídeo e estudos de casos reais, aos quais podem acessar 24 horas por dia, sem restrições de horário. Além disso, a capacitação oferece total liberdade de acesso, já que o aluno precisará apenas de um dispositivo eletrônico com conexão à internet.

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

- Desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- Conteúdos gráficos, esquemáticos e extremamente práticos que proporcionam informações científicas e práticas essenciais para o exercício profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Aulas teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo através de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à internet



Atualize seus conhecimentos sobre os antecedentes do Método Pilates, analisando sua evolução, situação atual e as conclusões mais relevantes para a área médica”

“

Amplie suas competências em Pilates, incluindo modificações, contribuições terapêuticas e sua relação com a atividade física no contexto clínico”

O corpo docente conta com uma equipe de professores formada por especialistas da área, cuja experiência profissional é somada nesta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas instituições e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, oferece ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma aprendizagem imersiva, a fim de capacitá-lo para situações reais.

Este programa de estudos tem como fundamento a Aprendizagem Baseada em Problemas, que permite ao profissional abordar a solução de problemas reais que surgem ao longo do curso e de sua prática profissional. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Analise os pontos-chave do Pilates Clássico e Terapêutico para implementar o método mais adequado à prática médica.

Além disso, você se aprofundará nos diferentes níveis de progressão do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação médica.



02

Objetivos

O objetivo principal deste curso é proporcionar ao profissional de saúde uma atualização de conhecimentos e habilidades na área do Método Pilates. Desta forma, poderá prescrever e orientar uma atividade física segura e eficaz para seus pacientes, especialmente aqueles que precisam de reabilitação ou prevenção de lesões. Além disso, este programa de estudos oferece a opção ao especialista de se conectar a qualquer momento e em qualquer lugar, pois precisará de um dispositivo com conexão à internet.



“

Graças a este programa de estudos, você se aprofundará em como o Método Pilates pode ser uma ferramenta eficaz na recuperação de lesões e patologias”



Objetivos gerais

- ♦ Explorar os conhecimentos e competências profissionais na prática e ensino de exercícios do método Pilates no solo, em diferentes equipamentos e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem realizadas para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptados à sintomatologia e patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios com base nas diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia realizada aos pacientes e clientes
- ♦ Conhecer completamente os aparelhos utilizados no Método Pilates
- ♦ Fornecer a informação necessária para ser capaz de buscar informações científicas e atualizadas sobre tratamentos com Pilates aplicáveis às diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias no equipamento de Pilates em um espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver ações que melhorem a eficácia dos exercícios de Pilates baseados nos fundamentos do método
- ♦ Realizar os exercícios baseados no Método Pilates de forma correta e analítica
- ♦ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Elaborar exercícios adaptados para a mulher durante a gravidez até o parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em atletas de alto nível





Objetivos específicos

- ♦ Aprofundar-se nos antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar-se na história do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates
- ♦ Aprofundar-se nos fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições do Pilates a serem evitadas



Analise detalhadamente os diferentes tipos de respiração na prática do Pilates, seus efeitos e como eles melhoram a sua prática clínica”

03

Direção do curso

Este curso conta com uma equipe de professores composta por profissionais de destaque na área da Fisioterapia, com foco especializado no Método Pilates. Além disso, possuem habilidades avançadas nas técnicas mais inovadoras desta área, garantindo que os profissionais da saúde recebam uma atualização de alta qualidade pelos melhores especialistas nesta área.



“

Descubra como a pelve é o centro de estabilidade e movimento no Método Pilates, acompanhado por reconhecidos especialistas nesta prática”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta no Atlético de Madri Futebol Clube
- ♦ CEO da Fisio Domicílio Madri
- ♦ Professor no Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Desportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa de Especialização de Pilates Clínico
- ♦ Professor no Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madri
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Danos e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Universidade Pontifícia de Comillas

Professores

Sra. Estrella Díaz Águila

- ♦ Fisioterapeuta na H3
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Castilla
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Fisiomagna
- ♦ Fisioterapeuta no Centro Médico de Saúde CEMAJ

- ♦ Mestrado em Osteopatia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Curso de Ultrassonografia Musculoesquelética para Fisioterapeutas na MV Clinic Curso de Escola para prevenção de dores nas costas PHL Pilates terapêutico, exercícios hipopressivo e funcional no Colégio de Fisioterapeutas da Andaluzia
- ♦ Formada em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá



04

Estrutura e conteúdo

Com este curso, os profissionais clínicos têm acesso às informações mais relevantes sobre o Método Pilates, garantindo uma atualização em seus fundamentos, histórico e evolução. Além disso, será aprofundada a importância da pelve como centro de estabilidade e movimento, a biomecânica dos membros superiores e inferiores, assim como os diversos conceitos relacionados ao método. Desta forma, o conteúdo estará disponível em uma extensa biblioteca virtual que é parte integrante deste curso, oferecendo recursos multimídia, como vídeos detalhados, acessíveis para aprendizagem contínua.





“

Atualize seus conhecimentos de forma rápida e eficiente através do método Relearning implementado pela TECH”

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e fundamentos
 - 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. Contribuições para o Método Pilates
 - 1.3.3. Pilates Terapêutico
 - 1.3.4. Pilates e Atividade Física
- 1.4. Fundamentos do Método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos fundamentos
 - 1.4.2. Evolução dos fundamentos
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates Clássico x Contemporâneo/Moderno
 - 1.5.1. Pontos-chave do Pilates Clássico
 - 1.5.2. Análise do Pilates Moderno/Clássico
 - 1.5.3. Contribuições do Pilates Moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates no Solo e Pilates com Equipamentos
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no Solo
 - 1.6.2. Evolução do Pilates no Solo
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates com Equipamentos
 - 1.6.4. Evolução do Pilates com Equipamentos

- 1.7. Evidências científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas ao Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutorado 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 de tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. Escolas
 - 1.9.1. Escolas de Formação em Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das Escolas de Pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. Associações e Federações de Pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contribuições
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. Fundamentos do Método Pilates

- 2.1. Diferentes conceitos sobre o Método
 - 2.1.1. Conceitos segundo Joseph Pilates
 - 2.1.2. Evolução dos conceitos
 - 2.1.3. Gerações posteriores
 - 2.1.4. Conclusões
- 2.2. Respiração
 - 2.2.1. Diferentes tipos de respiração
 - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
 - 2.2.3. Efeitos da respiração
 - 2.2.4. Conclusões

- 2.3. A Pelve como centro de estabilidade e movimento
 - 2.3.1. O Core (centro de força) de Joseph Pilates
 - 2.3.2. O Core (centro de força) científico
 - 2.3.3. Fundamento anatômico
 - 2.3.4. Core (centro de força) nos processos de recuperação
- 2.4. Organização da cintura escapular
 - 2.4.1. Revisão anatômica
 - 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
 - 2.4.3. Aplicações no Pilates
 - 2.4.4. Conclusões
- 2.5. Organização do movimento do membro inferior
 - 2.5.1. Revisão anatômica
 - 2.5.2. Biomecânica do membro inferior
 - 2.5.3. Aplicações no Pilates
 - 2.5.4. Conclusões
- 2.6. Articulação da coluna vertebral
 - 2.6.1. Revisão anatômica
 - 2.6.2. Biomecânica da coluna
 - 2.6.3. Aplicações no Pilates
 - 2.6.4. Conclusões
- 2.7. Alinhamentos de segmentos corporais
 - 2.7.1. Postura
 - 2.7.2. Postura no Pilates
 - 2.7.3. Alinhamentos segmentares
 - 2.7.4. Cadeias musculares e fasciais
- 2.8. Integração funcional
 - 2.8.1. Conceito de integração funcional
 - 2.8.2. Implicações em diferentes atividades
 - 2.8.3. A tarefa
 - 2.8.4. O contexto
- 2.9. Fundamentos do Pilates Terapêutico
 - 2.9.1. História do Pilates Terapêutico
 - 2.9.2. Conceitos em Pilates Terapêutico
 - 2.9.3. Critérios em Pilates Terapêutico
 - 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias
- 2.10. Pilates Clássico e Pilates Terapêutico
 - 2.10.1. Diferenças entre os dois métodos
 - 2.10.2. Justificativa
 - 2.10.3. Progressão
 - 2.10.4. Conclusões



Explore detalhadamente a biomecânica da cintura escapular e sua importância nas posições das técnicas de Pilates”

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH usamos o Método do Caso

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos simulados baseados em situações reais, onde deverão investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver as situações. Há inúmeras evidências científicas sobre a eficácia deste método. Os especialistas aprendem melhor, mais rápido e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando 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 torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra algum componente clínico peculiar, seja pelo seu poder de ensino ou pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do médico.

“

Você sabia que este método foi desenvolvido em 1912, em Harvard, para alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar situações complexas reais para que os alunos tomassem decisões e justificassem como resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e mais eficiente, graças ao uso de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.



Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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



O profissional aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes simulados de aprendizagem. Estes simulados são realizados através de um 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 concluíram seus estudos, com relação aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Usando esta metodologia, mais de 250 mil médicos se capacitaram, com sucesso sem precedentes, em todas as especialidades clínicas independentemente da carga cirúrgica. Nossa metodologia de ensino é desenvolvida em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica.

A nota geral do sistema de aprendizagem da TECH é de 8,01, de acordo com os mais altos padrões internacionais.



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso com as técnicas mais inovadoras e oferecendo alta qualidade em cada um dos materiais que colocamos à disposição do aluno.



Técnicas cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os alunos às técnicas mais recentes, aos últimos avanços educacionais e à vanguarda das técnicas médicas atuais. Tudo isso, explicado detalhadamente para sua total assimilação e compreensão. E o melhor de tudo, você poderá assistí-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

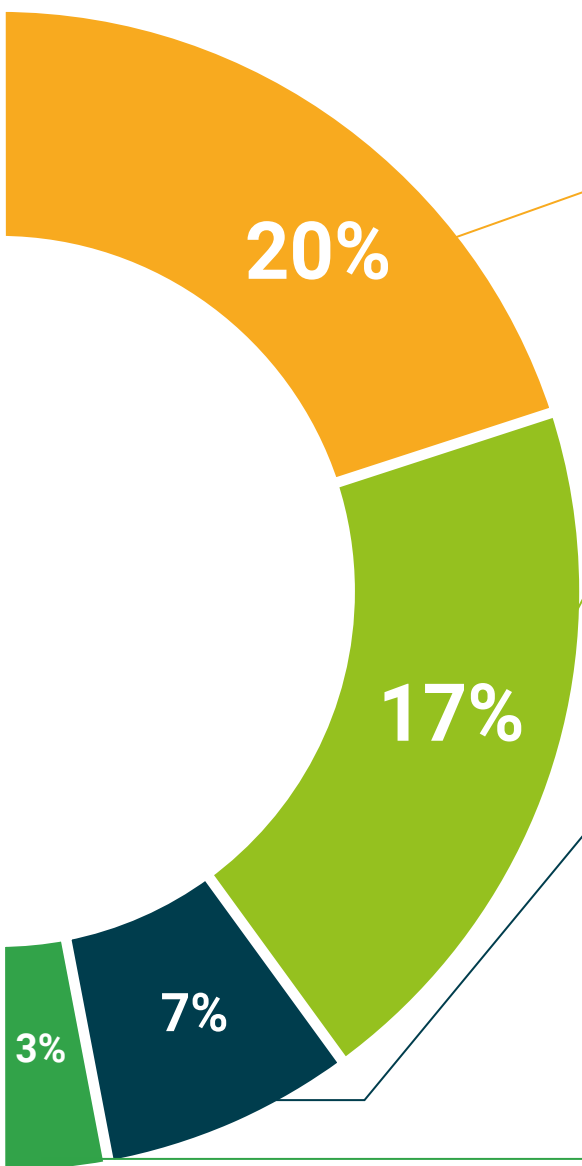
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Leituras complementares

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





Estudos de casos elaborados e orientados por especialistas

A aprendizagem efetiva deve ser necessariamente contextual. Portanto, na TECH apresentaremos casos reais em que 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

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória e aumenta a nossa confiança para tomar decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



06

Certificado

O Curso de Método Pilates garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

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

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

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Método Pilates**

N.º de Horas Oficiais: **300h**



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

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento simulação

tech universidade
tecnológica

Curso

Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Método Pilates

