

# Curso

## Metodologia Prática em Pilates





## Curso

### Metodologia Prática em Pilates

- » Modalidade: **online**
- » Duração: **6 semanas**
- » Certificação: **TECH Global University**
- » Horário: **ao seu próprio ritmo**
- » Exames: **online**

Acesso ao site: [www.techtitute.com/pt/medicina/curso/metodologia-pratica-pilates](http://www.techtitute.com/pt/medicina/curso/metodologia-pratica-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. 22*

06

Certificação

*pág. 30*

01

# Apresentação

Na era atual, caracterizada por um aumento de patologias que requerem reabilitação e por uma preocupante diminuição da atividade física, a metodologia Pilates apresenta-se como uma resposta eficaz para fazer face a este problema. É por isso que os profissionais de saúde estão a integrar cada vez mais este método na sua prática como complemento dos seus tratamentos. Por esta razão, a TECH criou este curso que oferece uma atualização sobre o planeamento de sessões, software para o estudo de Pilates e as mais recentes evidências científicas no campo. Um curso 100% online que oferece flexibilidade de acesso ao seu extenso conteúdo desenvolvido ao longo de 6 semanas.



66

*Obtenha uma atualização completa  
da Metodologia Prática em Pilates  
em apenas seis semanas”*

O reforço muscular, a melhoria da flexibilidade e a correção postural fizeram das técnicas de Pilates um instrumento precioso para complementar os tratamentos médicos no domínio da reabilitação. Além disso, a combinação de exercícios controlados e de baixo impacto, juntamente com uma atenção consciente à respiração, permite que os doentes trabalhem na sua recuperação de forma segura e eficiente.

Neste contexto, é essencial conhecer o planeamento e o desenvolvimento deste método para o poder integrar no processo terapêutico de cada paciente e patologia específica. Isto traz benefícios significativos, uma vez que proporciona uma abordagem global e promove a ligação mente-corpo.

Assim, a TECH desenvolveu esta capacitação de 150 horas letivas, que permite ao médico atualizar-se sobre os métodos de preparação e de execução das aulas de Pilates, a avaliação inicial do paciente e os exercícios de iniciação à técnica. Poderá também aprofundar os seus conhecimentos sobre os protocolos gerais, as progressões e regressões de exercícios e os principais softwares de estudo do Pilates.

O profissional tem diante de si uma excelente oportunidade de conseguir uma atualização eficaz das suas competências através de uma proposta académica inovadora e flexível. Os alunos necessitam apenas de um dispositivo digital (telemóvel, tablet ou computador) com ligação à Internet para consultarem, em qualquer altura, os conteúdos armazenados na plataforma virtual. Graças ao sistema *Relearning*, o estudante recordará conceitos complexos em menos tempo e de forma eficaz.

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

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e pilates
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação pode ser utilizado para melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Palestras teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- Possibilidade de aceder ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet

“

*Graças a este Curso, aprenderá em profundidade como efetuar a avaliação postural e a coordenação na Metodologia Pilates”*

“

*Implementará nas suas sessões terapêuticas a Metodologia Pilates, corrigirá a postura dos seus pacientes graças aos estudos de caso deste curso”*

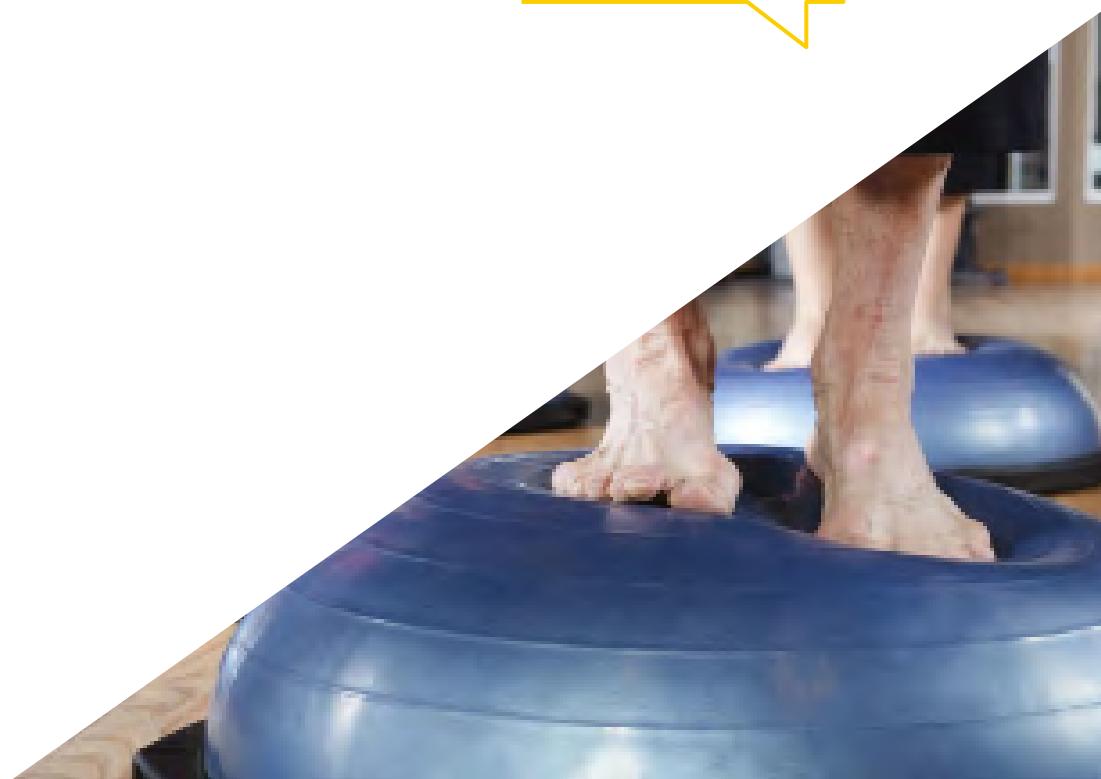
*Reforce as suas competências na escolha da metodologia mais adequada para as suas sessões de Pilates.*

*Explorará as progressões e regressões dos exercícios e adaptá-los-á ao tratamento de cada paciente.*

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, 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, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma capacitação imersiva programada para praticar em situações reais.

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



02

# Objetivos

O principal objetivo deste curso é proporcionar ao profissional de Medicina uma atualização de conhecimentos e competências no domínio da Metodologia do Pilates. Neste sentido, o estudante poderá complementar outros tratamentos médicos e ajudar a melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes. Além disso, graças às ferramentas pedagógicas deste curso, obterá as informações mais rigorosas e recentes sobre os estudos científicos relativos a esta disciplina.



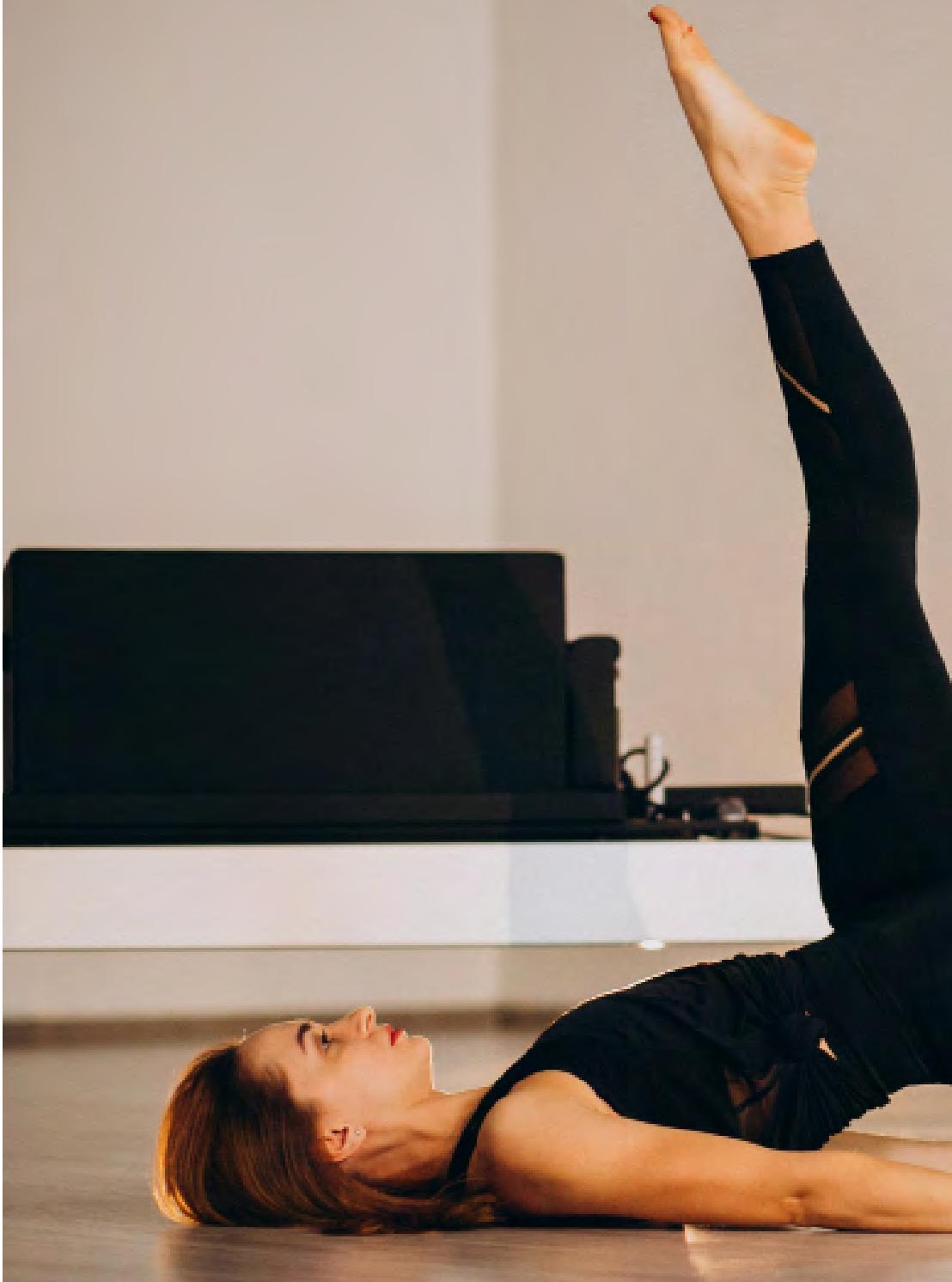
66

*Explorará em pormenor o protocolo geral de Pilates, analisará o seu funcionamento e aplicá-lo á eficazmente nas suas sessões terapêuticas"*



## Objetivos gerais

- Promover o conhecimento e competências profissionais da prática e do ensino de exercícios de Pilates no chão, em diferentes máquinas e com acessórios
- Distinguir 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 dos clientes
- Domínio aprofundado dos aparelhos utilizados no Método Pilates
- Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico destinado ao exercício de Pilates
- Desenvolver atividades 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
- Elaborar exercícios adaptados à mulher no decurso da gravidez até ao parto
- Descrever a aplicação do Método Pilates em desportistas de alto nível





### Objetivos específicos

---

- Sistematização das sessões com base no Método Pilates
- Definir os tipos de sessões com base no Método Pilates
- Analisar as controvérsias e o Método Pilates bem aplicado

“

*Terá uma atualização exclusiva sobre as indicações e contraindicações da utilização de determinadas técnicas de Pilates”*

03

## Direção do curso

A fim de manter a excelência académica que caracteriza a TECH, foi selecionado um corpo docente conceituado para desenvolver o conteúdo deste Curso. Assim, este curso é constituído por especialistas reconhecidos na área da Fisioterapia, com uma especialização específica no Método Pilates. Estes especialistas altamente qualificados e experientes garantem uma atualização excepcional aos médicos, fornecendo-lhes conhecimentos de última geração apoiados pelos principais especialistas da disciplina.



“

Analisará diversos casos clínicos graças  
aos estudos de caso facilitados pelo corpo  
docente que a TECH pôs ao seu dispor”

## Diretor Internacional Convidado

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

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

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

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



## Dr. Edward, Laskowski

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

“

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

## Direção



### **Dr. González Arganda, Sergio**

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



04

## Estrutura e conteúdo

Este Curso oferece conteúdos inovadores na Metodologia do Pilates, garantindo uma atualização completa ao especialista clínico. Desta forma, ficará a saber mais sobre a aula de Pilates, a sessão inicial, as progressões e regressões dos exercícios e o protocolo geral de Pilates. Além disso, ficará familiarizado com a utilização de ferramentas tecnológicas para o estudo deste método, bem como com as indicações para a execução de cada técnica. Tudo isto é complementado pelo melhor material didático.



“

*Cone o método Relearning rentabilizará o seu tempo de estudo, concentrando-se eficazmente nos conceitos mais relevantes”*

## Módulo 1. Metodologia na prática do Método Pilates

- 1.1. A primeira sessão
  - 1.1.1. Avaliação inicial
  - 1.1.2. Consentimento informado
  - 1.1.3. Palavras e comandos relacionados em Pilates
  - 1.1.4. Início do Método Pilates
- 1.2. Avaliação inicial
  - 1.2.1. Avaliação da postura
  - 1.2.2. Avaliação da flexibilidade
  - 1.2.3. Avaliação da coordenação
  - 1.2.4. Planeamento da sessão Ficha Pilates
- 1.3. A aula de Pilates
  - 1.3.1. Exercícios iniciais
  - 1.3.2. Grupos de alunos
  - 1.3.3. Posicionamento, voz, correções
  - 1.3.4. Descanso
- 1.4. Os alunos-pacientes
  - 1.4.1. Tipos de alunos de Pilates
  - 1.4.2. Compromisso personalizado
  - 1.4.3. Os objetivos do aluno
  - 1.4.4. A escolha do método
- 1.5. Progressões e regressões dos exercícios
  - 1.5.1. Introdução às progressões e regressões
  - 1.5.2. As progressões
  - 1.5.3. As regressões
  - 1.5.4. Evolução do tratamento
- 1.6. Protocolo geral
  - 1.6.1. Um protocolo de base generalizado
  - 1.6.2. Respeitar os fundamentos do Pilates
  - 1.6.3. Análise do protocolo
  - 1.6.4. Funções de protocolo





- 1.7. Indicações dos exercícios
  - 1.7.1. Características posição inicial
  - 1.7.2. Contraindicações dos exercícios
  - 1.7.3. Ajudas verbais e táteis
  - 1.7.4. Programação das aulas
- 1.8. O professor/monitor
  - 1.8.1. Análise dos aluno
  - 1.8.2. Tipos de professores
  - 1.8.3. Criar o ambiente certo
  - 1.8.4. Acompanhamento dos alunos
- 1.9. O programa base
  - 1.9.1. Pilates para principiantes
  - 1.9.2. Pilates intermédio
  - 1.9.3. Pilates avançado
  - 1.9.4. Pilates profissional
- 1.10. Software para estúdio de Pilates
  - 1.10.1. Software principal para estudo de Pilates
  - 1.10.2. Aplicação para fazer Pilates
  - 1.10.3. A mais recente tecnologia no estudo de Pilates
  - 1.10.4. Avanços mais significativos no estudo do Pilates

“

*Atualizar-se-á acerca tecnologia do estudo de Pilates e os principais softwares e aplicações que o ajudarão na sua atividade médica”*

05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cílico: ***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***.



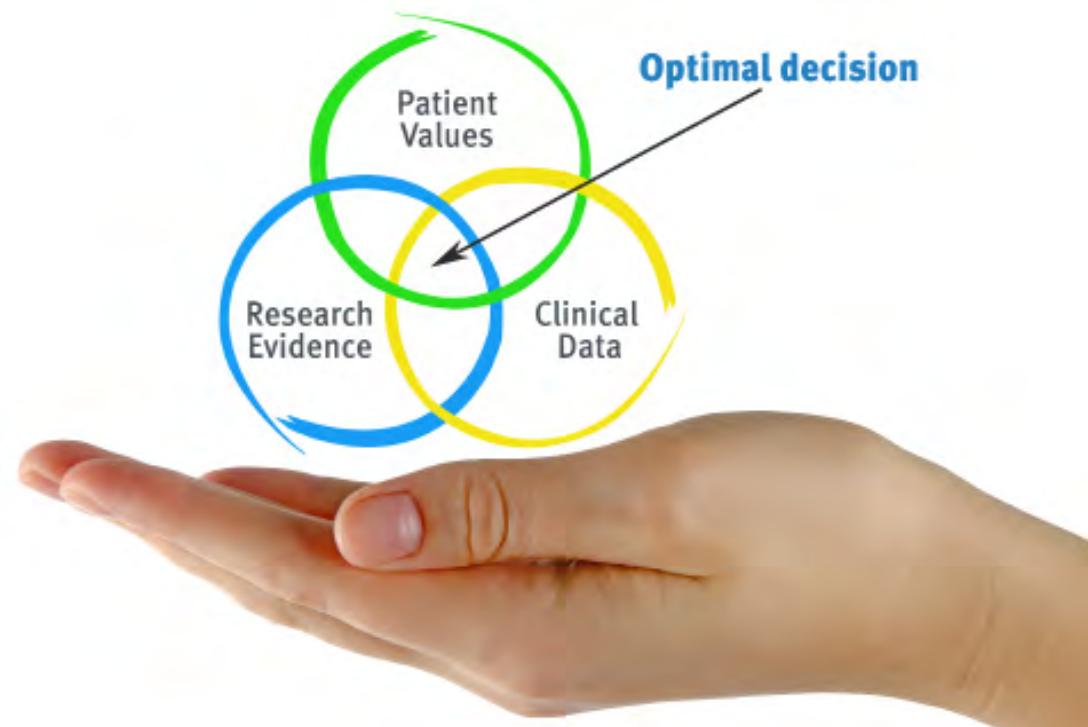
66

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cílicos: 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 especialistas 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. Gérvias, 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 seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais da prática profissional do médico.

“

*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 Os estudantes que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas 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 educador integrar melhor o conhecimento na prática diária.
- 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 profissional 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).

Utilizando esta metodologia, mais de 250.000 médicos foram formados com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga cirúrgica. 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 cirúrgicas e procedimentos em vídeo

A TECH traz as técnicas mais inovadoras, com os últimos avanços educacionais, para a vanguarda da atualidade em enfermagem. 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

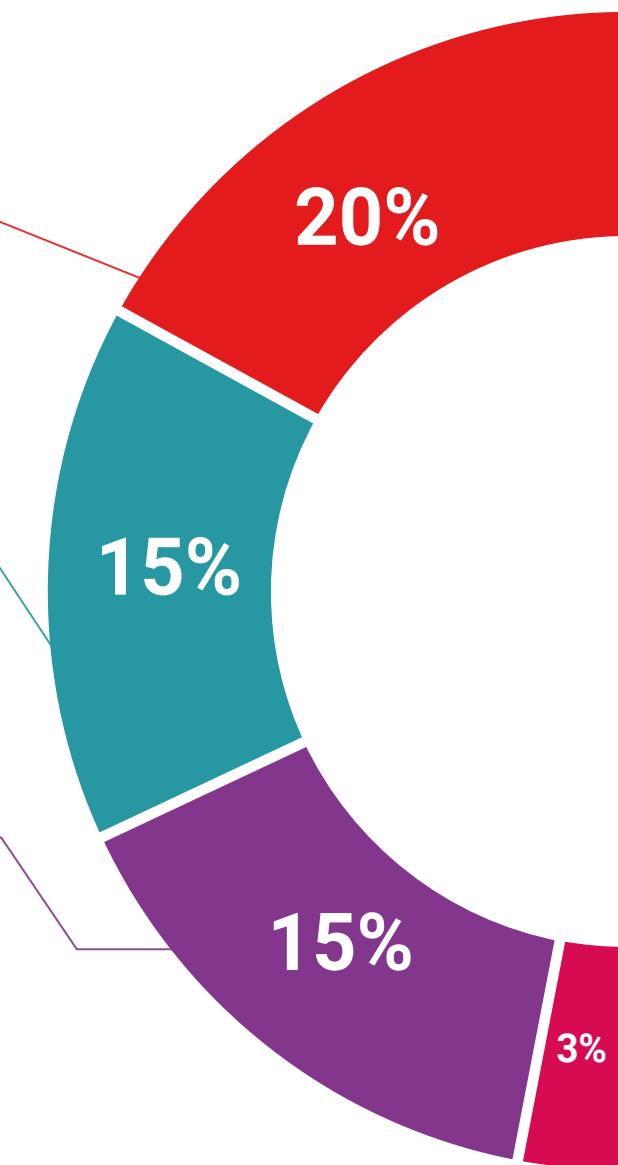
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

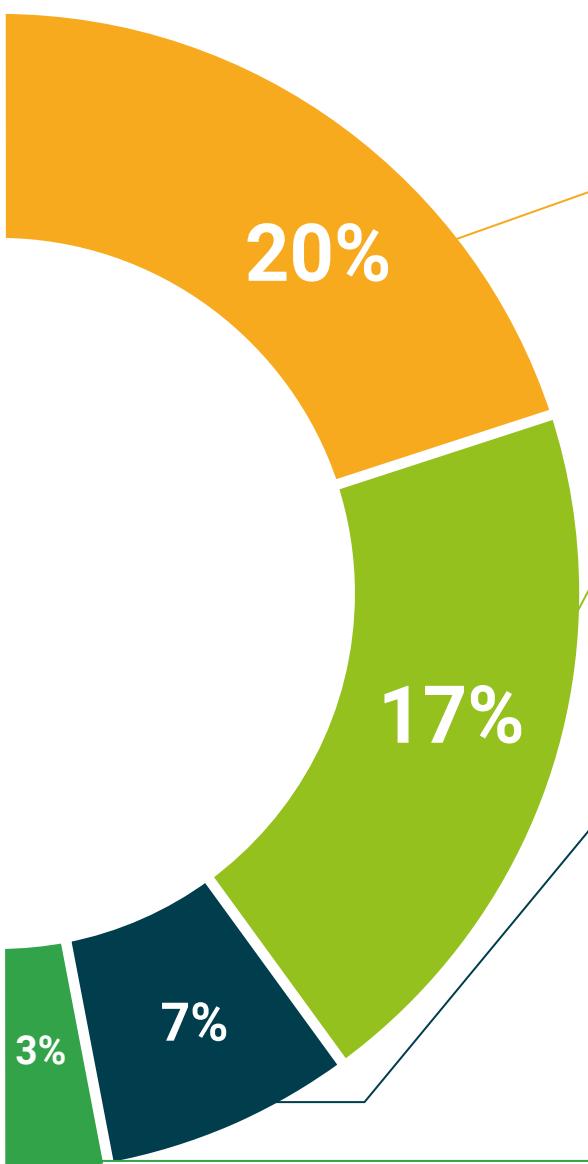
Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### 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

Há provas científicas sobre a utilidade da observação de peritos terceiros: Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a recordação, e constrói confiança em futuras decisões difíceis.



#### Guias rápidos de atuação

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



06

# Certificação

Este programa permitir-lhe-á obter o diploma Curso de Metodologia Prática em Pilates emitido pela TECH Global University, a maior universidade digital do mundo.



66

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado do **Curso de Metodologia Prática em Pilates** reconhecido pela **TECH Global University**, a maior universidade digital do mundo.

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

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

**Certificação: Curso de Metodologia Prática em Pilates**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Créditos: **6 ECTS**





## Curso Metodologia Prática em Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Global University
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

# Curso

## Metodologia Prática em Pilates

