

Programa Avançado

Método Pilates Solo



Programa Avançado Método Pilates Solo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/medicina/programa-avancado/programa-avancado-metodo-pilates-solo

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificado

pág. 30

01

Apresentação

A falta de conhecimento dos pacientes sobre os benefícios dos tratamentos complementares de Pilates pode ser atribuída à divulgação insuficiente de suas vantagens pelos profissionais de saúde. Por esse motivo, é fundamental que os médicos se mantenham atualizados e incluam essa opção terapêutica no tratamento de problemas de Coluna, Membros Superiores e Inferiores. Em resposta a essa necessidade, a TECH desenvolveu esta capacitação com o objetivo de oferecer aos profissionais uma atualização na adaptação dos exercícios de Pilates para cada patologia, práticas de solo, bem como técnicas de estabilização central e articular. Além disso, o programa de estudos é 100% ministrado, oferecendo a alternativa de se conectar a qualquer hora e em qualquer lugar.



“

Você atualizará seus conhecimentos sobre os Métodos de Pilates Solo com este programa de estudos da TECH 100% online”

Frequentemente, os pacientes tendem a optar por tratamentos mais convencionais devido à falta de conhecimento sobre a existência de terapias complementares eficazes para abordar problemas de Coluna, Membros Superiores e Inferiores. Nesse caso, a falta de conhecimento do paciente sobre os poderes da terapia com Pilates pode estar relacionada à falta de divulgação. Por esse motivo, os médicos devem se manter informados sobre as mais recentes evidências científicas, técnicas e modelos desse tipo de exercício.

Nesse contexto, a TECH desenvolveu este Programa Avançado, que oferece aos médicos uma atualização completa sobre como as técnicas de Pilates podem melhorar alterações na Coluna Vertebral, nos Membros Superiores e Inferiores e as várias patologias existentes.

Trata-se de um programa de estudos que permitirá que os alunos desenvolvam suas habilidades nas seguintes áreas: a adaptação de posições e exercícios com esse tipo de terapias, a avaliação das habilidades de pacientes com diversas condições e sua adaptação aos exercícios de Pilates. Tudo isso é complementado por uma ampla variedade de materiais multimídia disponíveis em uma biblioteca virtual, que pode ser acessada ilimitadamente durante esse programa de estudos especializado.

Além disso, por meio desta opção acadêmica, oferece flexibilidade ao profissional, pois pode ser acessado a qualquer momento e de qualquer lugar. Além disso, este curso incorpora o sistema *Relearning* em sua metodologia, o que permite que o aluno aprenda os conceitos mais relevantes de forma mais eficiente e em menos tempo.

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

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Fisioterapia e Pilates
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil, fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas essenciais para o exercício da profissão
- ♦ Contém exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado.
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Incorpore em sua prática clínica as técnicas de Pilates que mais favorecem a recuperação de alterações nos Membros Superiores e Inferiores”

“

Aprofunde-se com o melhor material didático na versatilidade dos exercícios de Pilates em aparelhos e como adaptá-los a cada patologia”

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de instituições de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

O desenvolvimento deste programa de estudos se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, pelo qual o aluno deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do curso. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Ofereça soluções personalizadas a seus pacientes e aplique as técnicas mais inovadoras da terapia com Pilates.

Ajude no tratamento de dores no ombro, cotovelo, pulso, joelho e tornozelo com protocolos específicos de Pilates.



02

Objetivos

O principal objetivo deste programa de estudos é fornecer aos médicos as informações mais atualizadas sobre os Métodos de Pilates Solo, capacitando-os a usar essa disciplina como uma ferramenta terapêutica eficaz no tratamento de várias patologias. Ao integrar os princípios e técnicas dessa atividade física em sua prática clínica, os profissionais poderão oferecer a seus pacientes uma opção de tratamento complementar que promove a saúde e o bem-estar. Além disso, este curso utiliza recursos multimídia inovadores, como vídeos in focus com imagens de alta qualidade.



“

Aprofunde-se nas condições neurológicas tratadas com o Pilates, como Esclerose Múltipla, AVC, Parkinson e Paralisia Cerebral”



Objetivos gerais

- ♦ Aprimorar o conhecimento e as habilidades profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates Solo, em diferentes máquinas e com implementos
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a serem feitas para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios de acordo com as diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar exercícios contraindicados com base na avaliação prévia de pacientes e clientes
- ♦ Manejar com profundidade os aparelhos usados no Método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para a busca de informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos de Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias dos equipamentos de Pilates em um espaço terapêutico para exercícios de Pilates
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar correta e analiticamente os exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Analisar as mudanças fisiológicas e posturais que afetam as mulheres grávidas
- ♦ Elaborar exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até o parto
- ♦ Descrever a aplicação do Método Pilates em esportistas de alto nível





Objetivos específicos

Módulo 1. Pilates nas alterações da Coluna Vertebral

- ♦ Investigar os principais problemas da Coluna Vertebral e sua abordagem
- ♦ Investigar os principais problemas da Coluna Vertebral e sua abordagem
- ♦ Aplicar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

Módulo 2. Pilates nas alterações dos Membros Superiores

- ♦ Identificar as patologias do Ombro e sua abordagem
- ♦ Desenvolver conhecimento sobre a patologia do Cotovelo e sua abordagem
- ♦ Aprofundar-se na patologia do Punho e sua abordagem

Módulo 3. Pilates nas alterações dos Membros Inferiores

- ♦ Detectar características distintivas de cada lesão
- ♦ Abordar alterações por meio de exercícios baseados no Método Pilates
- ♦ Adequar protocolos de exercícios específicos para o processo de recuperação de lesões

Módulo 4. Patologia geral e seu tratamento com Pilates

- ♦ Dominar características de cada patologia
- ♦ Identificar os principais sinais de cada patologia
- ♦ Abordar alterações por meio de exercícios baseados no Método Pilates

03

Direção do curso

A TECH se destaca por seu foco na geração de conteúdo de alta qualidade. Para atingir esse objetivo, reuniu profissionais renomados com ampla experiência em Fisioterapia e Pilates. Dessa forma, os médicos têm acesso a um conteúdo avançado criado por verdadeiros especialistas nesse método popular. Essa oportunidade oferece aos alunos uma experiência excepcional de atualização com os principais especialistas da área.



“

Analise como o Pilates pode ser uma ferramenta eficaz no tratamento da Osteoporose e dos problemas do Assoalho Pélvico com especialistas renomados no campo da Fisioterapia”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura destacada internacionalmente no campo da Medicina Esportiva e Reabilitação Física. Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação, ele tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde atuou como Diretor do Centro de Medicina Esportiva.

Sua experiência abrange uma ampla gama de disciplinas, desde Medicina Esportiva até Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipe multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Esportiva, oferecendo uma abordagem abrangente no cuidado de seus pacientes.

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

Ele também desempenhou um papel crucial em eventos esportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. Sua dedicação à divulgação é evidente em seu extenso trabalho na criação de recursos acadêmicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Esportes, 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 sendo uma voz influente na Medicina Esportiva e Fitness global.



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 Esportiva, Fitness, Treinamento de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prêmio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro:
 - American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH você será capaz de aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Atlético de Madrid Club de Fútbol
- ♦ CEO na Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Professor do Mestrado em Preparação Física e Reabilitação Esportiva no Futebol
- ♦ Professor no Programa Avançado de Pilates Clínico
- ♦ Professor do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Esportiva
- ♦ Mestre em Osteopatia do Sistema Locomotor pela Escola de Osteopatia de Madrid
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federación Española de Gimnasia
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação de Lesões e Técnicas Avançadas em Fisioterapia
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Universidade Pontificia de Comillas

Professores

Sra. Cortés Lorenzo, Laura

- ♦ Fisioterapeuta na clínica Fiosiomon
- ♦ Fisioterapeuta no Centro de Tecnificação da Federação Madrilena de Hóquei
- ♦ Fisioterapeuta na Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapia traumatológica na Clínica Artros
- ♦ Fisioterapeuta nos clubes SPV51 e Valdeluz de Hóquei sobre Grama
- ♦ Formada em Fisioterapia pela Universidade Complutense de Madrid

Sra. García Ibáñez, Marina

- ♦ Fisioterapeuta para tratamentos à domicílio em pediatria e adultos com patologia neurológica
- ♦ Fisioterapeuta na Fundação Esclerose Múltipla de Madrid
- ♦ Fisioterapeuta e Psicóloga na Clínica Kinés
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica San Nicolás
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Neurológica: Técnicas de avaliação e tratamento na Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Especialista em Fisioterapia Neurológica na Universidade Europeia de Madrid
- ♦ Formada em Psicologia pela Universidade Nacional de Educação a Distância (UNED)

Sr. Pérez Costa, Eduardo

- ♦ CEO de Move2Be Fisioterapia e Readaptação
- ♦ Fisioterapeuta autónomo, tratamento domiciliário em Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ♦ Reabilitador desportivo do Club de Baloncesto Zona Press
- ♦ Fisioterapeuta na filial da UD Sanse
- ♦ Fisioterapeuta de campo na Fundación Marcet
- ♦ Fisioterapeuta na clínica Pascual & Muñoz
- ♦ Fisioterapeuta na clínica Físio Life Plus
- ♦ Mestrado em Fisioterapia Manual do Aparelho Locomotor pela Universidade de Alcalá
- ♦ Formado em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá



Aproveite a oportunidade para se atualizar sobre os últimos avanços na área e aplicá-los em sua prática diária”

04

Estrutura e conteúdo

Este Programa Avançado proporciona uma atualização no campo do Método Pilates Solo, oferecendo ao especialista a oportunidade de ampliar seus conhecimentos e aprofundar sua compreensão da biomecânica da coluna vertebral, dos exercícios de estabilização central e das síndromes discais. Além disso, o aluno explorará exercícios específicos para distúrbios nervosos dos Membros Superiores e Inferiores e dissociação. Tudo isso com a flexibilidade de ser um programa de estudos 100% online, o que permite que os profissionais da medicina participem dessa atividade sem ter que se ajustar a um horário fixo e sem interferir em suas responsabilidades diárias.



“

Um programa de estudos acadêmico, desenvolvido com a metodologia pedagógica mais eficaz, o método Relearning”

Módulo 1. Método Pilates

- 1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e artigos
 - 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. 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 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 Solo e Pilates em Aparelhos
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates Solo
 - 1.6.2. Evolução do Pilates Solo
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates em Aparelhos
 - 1.6.4. Evolução do Pilates em Aparelhos

- 1.7. Evidência científica
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutorado sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações de 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. Pilates nas alterações dos Membros Superiores

- 2.1. Revisão anatômica básica
 - 2.1.1. Osteologia do Membro Superior
 - 2.1.2. Miologia do Membro Superior
 - 2.1.3. Biomecânica do Membro Superior
 - 2.1.4. Boas práticas
- 2.2. Exercícios de estabilização
 - 2.2.1. Introdução aos Exercícios de Estabilização
 - 2.2.2. Exercícios de estabilização MATT
 - 2.2.3. Exercícios de estabilização em máquinas
 - 2.2.4. Melhores exercícios de estabilização



- 2.3. Exercícios de mobilização das articulações
 - 2.3.1. Introdução aos exercícios de mobilidade articular
 - 2.3.2. Exercícios de mobilidade articular MATT
 - 2.3.3. Exercícios de mobilidade articular em máquinas
 - 2.3.4. Melhores exercícios de mobilidade articular
- 2.4. Exercícios de fortalecimento
 - 2.4.1. Introdução aos exercícios de fortalecimento
 - 2.4.2. Exercícios de fortalecimento MATT
 - 2.4.3. Exercícios de fortalecimento em máquinas
 - 2.4.4. Melhores exercícios de fortalecimento
- 2.5. Exercícios funcionais
 - 2.5.1. Introdução aos exercícios funcionais
 - 2.5.2. Exercícios funcionais MATT
 - 2.5.3. Exercícios funcionais em máquinas
 - 2.5.4. Melhores exercícios funcionais
- 2.6. Patologia do ombro Protocolos específicos
 - 2.6.1. Ombro doloroso
 - 2.6.2. Ombro congelado
 - 2.6.3. Ombro hipomóvel
 - 2.6.4. Exercícios para os ombros
- 2.7. Patologia do cotovelo. Protocolos específicos
 - 2.7.1. Patologia articular
 - 2.7.2. Lesões musculotendíneas
 - 2.7.3. Cotovelo pós-traumático ou pós-cirúrgico
 - 2.7.4. Exercícios para o cotovelo
- 2.8. Patologia do punho
 - 2.8.1. Principais síndromes
 - 2.8.2. Tipos de patologias do punho
 - 2.8.3. Exercícios para o punho
 - 2.8.4. Conclusões

- 2.9. Patologia da mão
 - 2.9.1. Principais síndromes
 - 2.9.2. Tipo de patologia da mão
 - 2.9.3. Exercícios para as mãos
 - 2.9.4. Conclusões
- 2.10. Compressão de nervos nos Membros Superiores
 - 2.10.1. Plexo braquial
 - 2.10.2. Nervos periféricos
 - 2.10.3. Tipo de patologia
 - 2.10.4. Exercícios para compressão de nervos dos Membros Superiores

Módulo 3. Pilates nas alterações dos Membros Inferiores

- 3.1. Revisão anatômica básica
 - 3.1.1. Osteologia dos Membro Inferiores
 - 3.1.2. Miologia do Membros Inferiores
 - 3.1.3. Biomecânica dos Membros Inferiores
 - 3.1.4. Boas práticas
- 3.2. Patologia frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 3.2.1. Patologias do crescimento
 - 3.2.2. Patologias em atletas
 - 3.2.3. Outros tipos de patologias
 - 3.2.4. Conclusões
- 3.3. Exercícios indicados no MATT, em máquinas e com implementos. Protocolo geral
 - 3.3.1. Exercícios de dissociação
 - 3.3.2. Exercícios de mobilização
 - 3.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 3.3.4. Exercícios funcionais
- 3.4. Patologia da quadril
 - 3.4.1. Patologia articular
 - 3.4.2. Patologia musculotendínea
 - 3.4.3. Patologia cirúrgica. Próteses
 - 3.4.4. Exercícios para o quadril

- 3.5. Patologia do joelho
 - 3.5.1. Patologia articular
 - 3.5.2. Lesões musculotendíneas
 - 3.5.3. Patologia cirúrgica. Próteses
 - 3.5.4. Exercícios para o joelho
- 3.6. Patologia do tornozelo
 - 3.6.1. Patologia articular
 - 3.6.2. Patologia musculotendínea
 - 3.6.3. Patologias Cirúrgicas
 - 3.6.4. Exercícios para o tornozelo
- 3.7. Patologia do pé
 - 3.7.1. Patologia articular e fascial
 - 3.7.2. Patologia musculotendínea
 - 3.7.3. Patologia cirúrgica
 - 3.7.4. Exercícios para os pés
- 3.8. Compressão de nervos dos Membros Inferiores
 - 3.8.1. Plexo braquial
 - 3.8.2. Nervos periféricos
 - 3.8.3. Tipos de patologias
 - 3.8.4. Exercícios para compressão de nervos dos Membros Inferiores
- 3.9. Análise da cadeia anterolateral dos Membros Inferiores
 - 3.9.1. O que é a cadeia anterolateral e qual a sua importância para o paciente
 - 3.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.9.3. Relação da cadeia com a patologia já descrita
 - 3.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia anterolateral
- 3.10. Análise da cadeia anteromedial dos Membros Inferiores
 - 3.10.1. O que é a cadeia posteromedial e qual a sua importância para o paciente
 - 3.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 3.10.3. Relação da cadeia com a patologia já descrita
 - 3.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia posteromedial

Módulo 4. Patologia geral e seu tratamento com Pilates

- 4.1. Sistema nervoso
 - 4.1.1. Sistema nervoso central
 - 4.1.2. Sistema nervoso periférico
 - 4.1.3. Breve descrição das vias neurais
 - 4.1.4. Benefícios do Pilates na patologia neurológica
- 4.2. Avaliação neurológica com foco em Pilates
 - 4.2.1. Anamnese
 - 4.2.2. Avaliação da força e tom
 - 4.2.3. Avaliação da sensibilidade
 - 4.2.4. Testes e escalas
- 4.3. Patologias neurológicas mais prevalentes e evidências científicas no Pilates
 - 4.3.1. Breve descrição das patologias
 - 4.3.2. Princípios básicos de Pilates na patologia neurológica
 - 4.3.3. Adaptação das posições de Pilates
 - 4.3.4. Adaptação dos exercícios de Pilates
- 4.4. Esclerose múltipla
 - 4.4.1. Descrição da patologia
 - 4.4.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.4.3. Adaptação dos exercícios de Pilates Solo
 - 4.4.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.5. Acidente Vascular Cerebral (AVC)
 - 4.5.1. Descrição da patologia
 - 4.5.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.5.3. Adaptação dos exercícios de Pilates Solo
 - 4.5.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.6. Parkinson
 - 4.6.1. Descrição da patologia
 - 4.6.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.6.3. Adaptação dos exercícios de Pilates Solo
 - 4.6.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.7. Paralisia cerebral
 - 4.7.1. Descrição da patologia
 - 4.7.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.7.3. Adaptação dos exercícios de Pilates Solo
 - 4.7.4. Adaptação dos exercícios de Pilates com elementos
- 4.8. Adultos idosos
 - 4.8.1. Doenças associadas à idade
 - 4.8.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.8.3. Exercícios indicados
 - 4.8.4. Exercícios contraindicados
- 4.9. Osteoporose
 - 4.9.1. Descrição da patologia
 - 4.9.2. Avaliação das capacidades do paciente
 - 4.9.3. Exercícios indicados
 - 4.9.4. Exercícios contraindicados
- 4.10. Problemas do Assoalho Pélvico: Incontinência Urinária
 - 4.10.1. Descrição da patologia
 - 4.10.2. Incidência e prevalência
 - 4.10.3. Exercícios indicados
 - 4.10.4. Exercícios contraindicados



Tenha acesso ilimitado a uma biblioteca virtual de materiais multimídia para lhe ajudar a se manter atualizado a qualquer hora e em qualquer lugar

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:

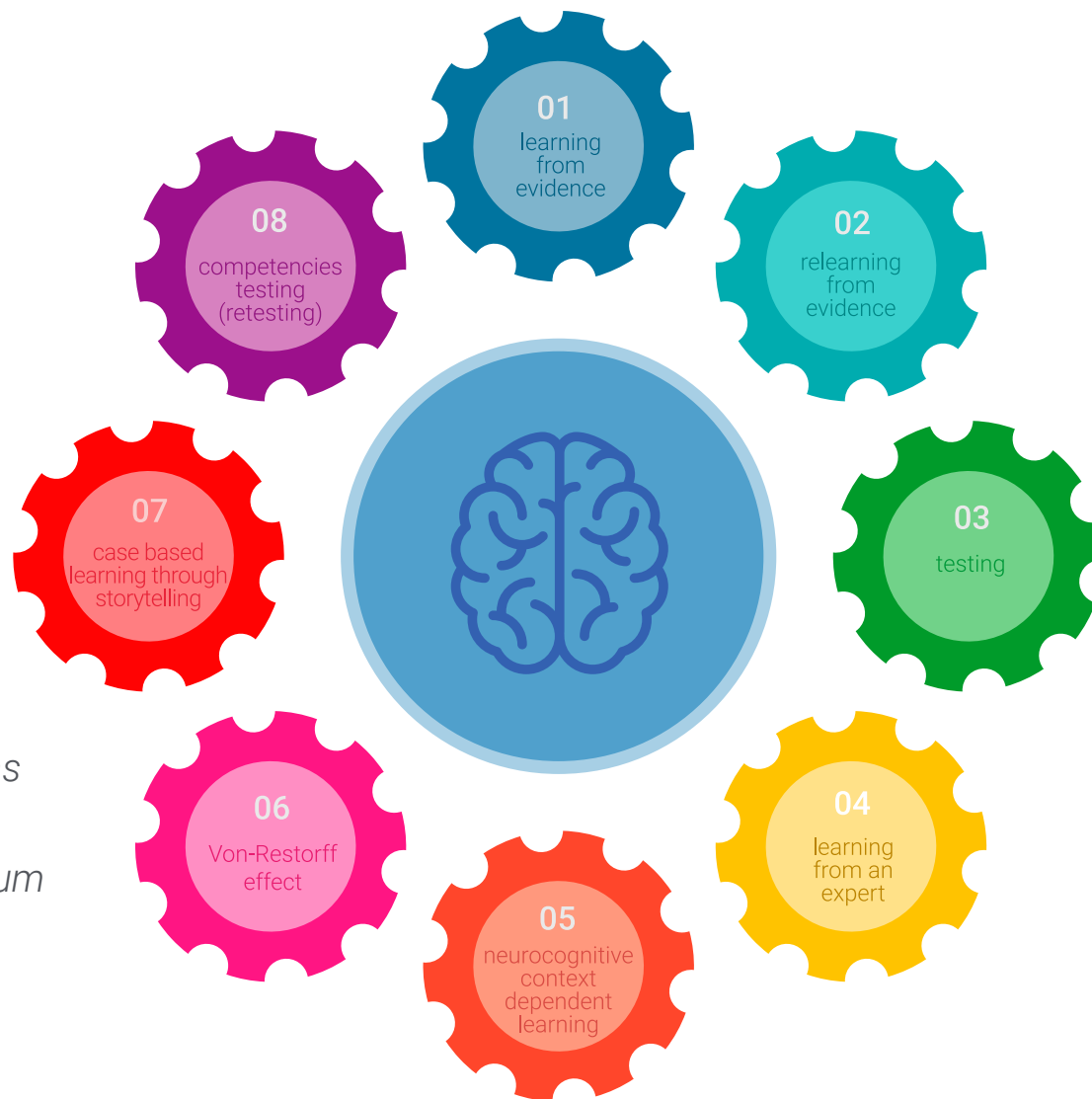
1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade mental através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento 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

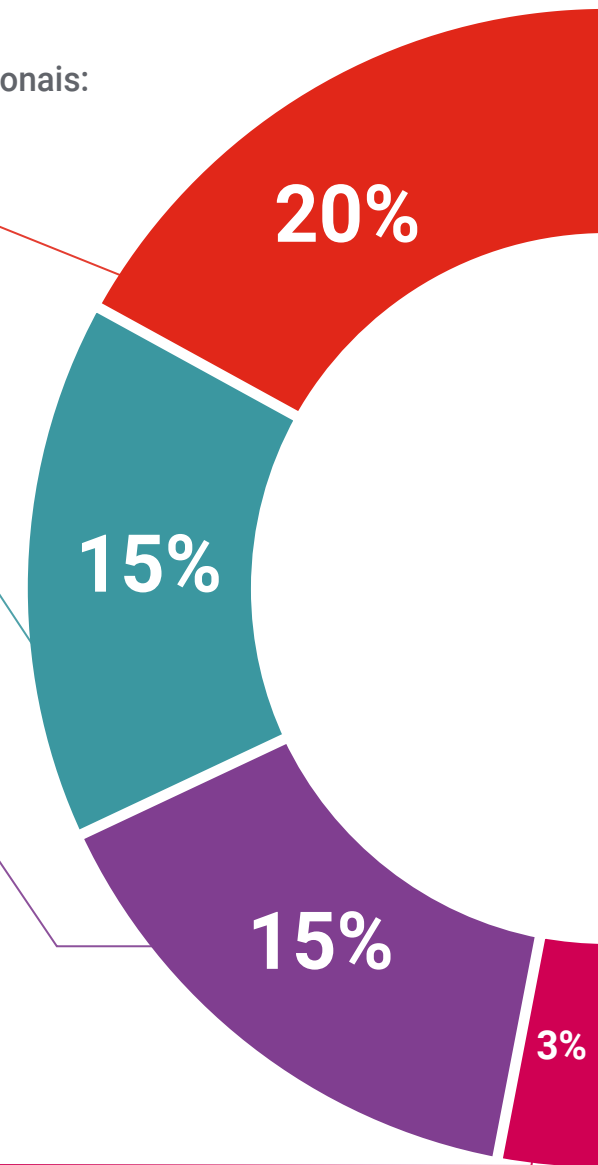
A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

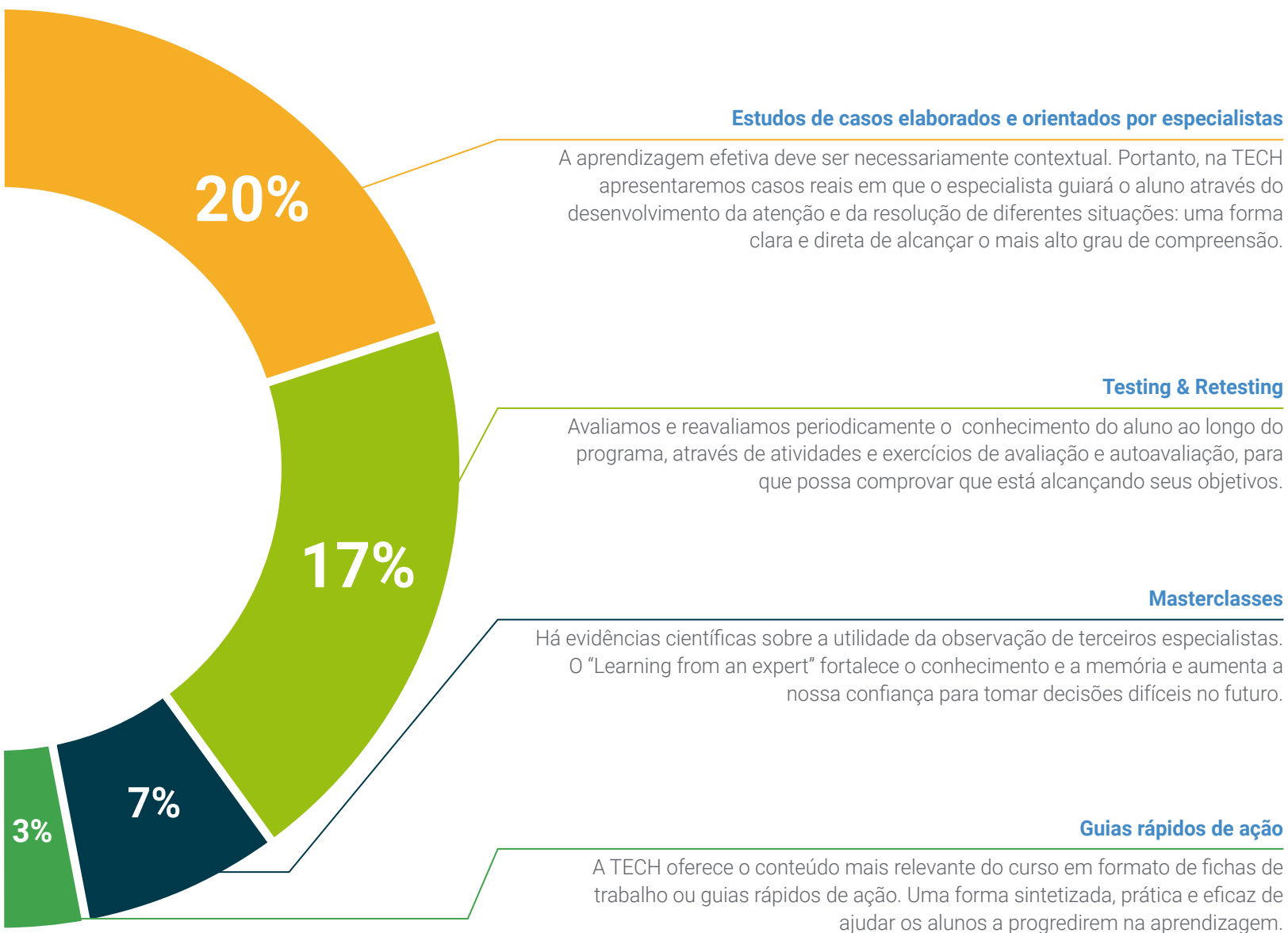
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



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.





06 Certificado

O Programa Avançado de Método Pilates Solo garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Programa Avançado emitido pela TECH Universidade Tecnológica.





“

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

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

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao título de **Programa Avançado** emitido pela **TECH Universidad Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidad Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Programa Avançado, atendendo os requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliações de carreira profissional.

Título: **Programa Avançado de Método Pilates Solo**

N.º de Horas Oficiais: **600h**



futuro

saúde confiança pessoas

informação orientadores

educação certificação ensino

garantia aprendizagem

instituições tecnologia

comunidade compromisso

atenção personalizada

conhecimento

presente

desenvolvimento

tech universidade
tecnológica

Programa Avançado

Método Pilates Solo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Programa Avançado

Método Pilates Solo

